

# Κινείστε, Κινείστε, Κινείστε!

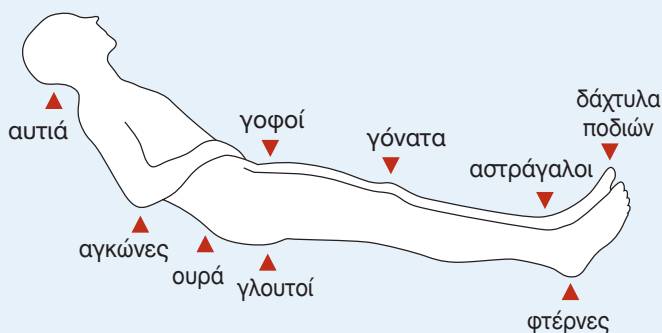
## Πρόληψη Ελκών Πίεσης

### Τι είναι ένα έλκος πίεσης;

- Ένα έλκος πίεσης (γνωστό επίσης ως πληγή πίεσης ή πληγή κατάκλισης) είναι μια περιοχή δέρματος που έχει πάθει βλάβη λόγω πίεσης που δε μετριάζεται.
- Τα έλκη πίεσης μπορεί να φαίνονται μηδαμικά, όπως κοκκινίλα του δέρματος, αλλά μπορούν να κρύβουν περισσότερη βλάβη κάτω από την επιφάνεια του δέρματος.

### Πού βρίσκονται στο σώμα;

- Τα έλκη πίεσης συνήθως εμφανίζονται πάνω σε οστεώδεις περιοχές - ιδιαίτερα φτέρνες, γλουτούς και δάχτυλα των ποδιών.



### Ποιος παθαίνει έλκη πίεσης;

- Οποιοσδήποτε που είναι κατάκοιτος σε κρεβάτι ή καρέκλα, που δεν είναι ικανός να κινηθεί, έχει απώλεια αίσθησης, απώλεια ελέγχου εντέρων ή ουροδόχου κύστης, φτωχή διατροφή ή δεν είναι καλά στην υγεία του διατρέχει κίνδυνο να πάθει έλκος πίεσης.

**Αποποίηση ευθύνης:** Αυτές οι πληροφορίες υγείας είναι για γενικούς εκπαιδευτικούς σκοπούς μόνο. Παρακαλείστε να συμβουλευέστε τον επαγγελματία υγείας σας για να βεβαιώσετε ότι οι πληροφορίες είναι κατάλληλες για σας.

©Πνευματικά δικαιώματα Πολιτεία Βικτώριας, Υπουργείο Ανθρώπινων Υπηρεσιών (Department of Human Services), 2004.

Αυτό το υλικό μπορεί να αναπαράγεται ελεύθερα για εκπαιδευτικούς και μη κερδοσκοπικούς σκοπούς.

Δικτυακός τόπος: [www.health.vic.gov.au/qualitycouncil](http://www.health.vic.gov.au/qualitycouncil)

### Τι μπορείτε να κάνετε εσείς;

#### Κινείστε, κινείστε, Κινείστε

- Το καλύτερο πράγμα που μπορείτε να κάνετε είναι να μετριάσετε την πίεση παραμένοντας δραστήριος/α, και αλλάζοντας τη θέση σας συχνά, είτε είστε ξαπλωμένος/η σε κρεβάτι είτε κάθεστε σε καρέκλα.
- Αν δεν μπορείτε να κινηθείτε μόνος/η σας, το προσωπικό θα σας βοηθή να αλλάζετε τη θέση σας τακτικά.
- Μπορεί να χρησιμοποιείται ειδικός εξοπλισμός όπως αεροστρώματα, μαξιλάρια και μπότινια για να μειώνεται η πίεση σε συγκεκριμένα μέρη.

#### Φροντίζετε το δέρμα σας

- Διατηρείτε το δέρμα και την κρεβατόστρωσή σας στεγνά. Πληροφορείτε το προσωπικό αν τα ρούχα ή η κρεβατόστρωσή σας είναι υγρά.
- Πληροφορείτε το προσωπικό αν έχετε ευαισθησία ή πόνο πάνω από μια οστεώδη περιοχή ή αν προσέξετε οποιοδήποτε σημείο του δέρματος με κοκκινίλες, φουσκάλες ή πλήγισμα.
- Αποφεύγετε να κάνετε μασάζ στο δέρμα σας πάνω από οστεώδη μέρη του σώματος.
- Χρησιμοποιείτε μαλακό σαπούνι και ενυδατώνετε το ξηρό δέρμα.

#### Τρώτε από μια ισορροπημένη διαίτα

Θέλετε να μάθετε περισσότερα;

- Ρωτήστε τον/τη νοσοκόμο/α σας ή τον επαγγελματία υγειονομικής φροντίδας σας.