

Đổi tư thế, đổi tư thế, đổi tư thế!

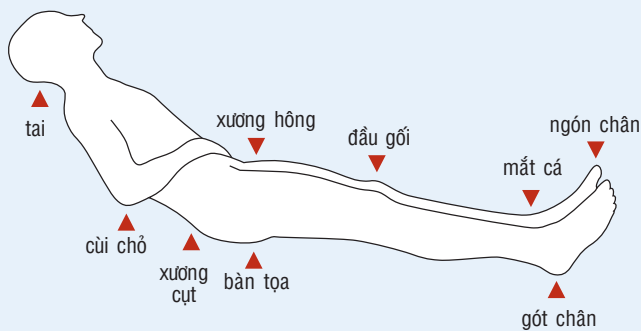
Ngăn Ngừa Lở Loét Da Vì Nằm/Ngồi Lâu

Lở loét da vì nằm/ngồi lâu là gì?

- Chỗ lở loét da vì nằm/ngồi lâu (còn gọi là chỗ đau vì đè nặng lâu hoặc chỗ đau vì nằm yên một chỗ trong giường lâu) là phần da bị thương vì bị sức nặng của cơ thể đè nặng liên tục.
- Thoạt nhìn, tình trạng lở loét da vì nằm/ngồi lâu không đáng lo ngại chẳng hạn như làn da bị đỏ lên thế nhưng thịt bên dưới làn da có thể đã bị thương nặng hơn.

Chỗ lở loét da vì nằm/ngồi lâu xuất hiện ở đâu trong cơ thể?

- Lở loét da vì nằm/ngồi lâu thường xuất hiện ở những phần cơ thể xương xẩu – đặc biệt là ở gót chân, bàn tọa và ngón chân.



Ai bị lở loét da vì nằm/ngồi lâu?

- Bất cứ ai phải nằm trong giường hoặc ngồi trên ghế và không thể tự chuyển động được, bị mất cảm giác, bị tiêu/tiểu són, ăn uống thiếu dinh dưỡng hoặc bị bệnh thì dễ bị lở loét da vì nằm/ngồi lâu.

Quý vị có thể làm gì?

Đổi tư thế, đổi tư thế, đổi tư thế!

- Điều tốt nhất mà quý vị có thể làm là hóa giải sức đè nặng bằng cách năng động, và đổi tư thế thường xuyên, dù nằm trong giường hay ngồi trên ghế.
- Nếu không tự xoay trở, nhân viên sẽ giúp quý vị thường xuyên đổi tư thế.
- Những trang bị đặc biệt như nệm hơi, gối lớn và gối nhỏ có thể dùng để giảm bớt tình trạng trọng lượng của cơ thể đè nặng lên một số chỗ nhất định.

Chăm sóc da

- Cố gắng gìn giữ cho da và ra giường/chăn/nệm khô ráo. Báo cho nhân viên biết nếu quần áo hoặc ra giường/chăn/nệm bị ẩm.
- Báo cho nhân viên biết nếu có chỗ nào đụng vào thì đau hay chỗ xương xẩu bị đau hoặc nếu để ý thấy da bị đỏ, bị rộp hoặc bị nứt.
- Tránh xoa bóp da ở những phần cơ thể xương xẩu.
- Dùng xà bông ít chất tẩy và thoa kem cho da đừng bị khô.

Chế độ ăn uống thực phẩm cân bằng

Muốn biết thêm?

- Hỏi y tá hoặc chuyên viên y tế.

Bãi Miễn: Chi tiết y tế này chỉ dùng vào mục đích giáo dục tổng quát mà thôi. Xin tham khảo ý kiến của chuyên viên y tế để biết chắc chi tiết nào thích hợp với quý vị.

© 2004 Bộ Dịch Vụ Nhân Sinh, Tiểu Bang Victoria giữ bản quyền

Có thể tự do sao chụp tài liệu này để dùng vào mục đích giáo dục và vô vị lợi.

Khu mạng (website): www.health.vic.gov.au/qualitycouncil