

# Muoviti, muoviti, muoviti

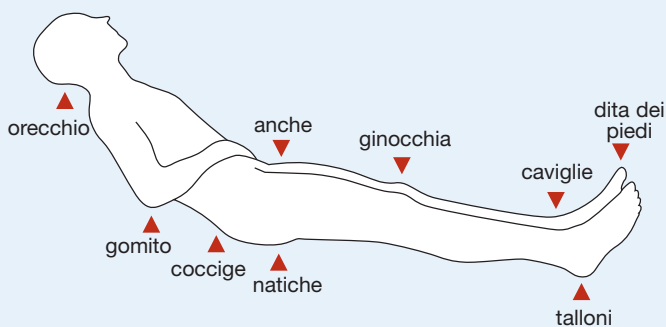
## Prevenzione delle ulcere da decubito

### Cosa è l'ulcera da decubito?

- L'ulcera da decubito (conosciuta anche come ulcera da pressione o ulcera da letto) è un'area della pelle danneggiata a causa di pressione non alleviata.
- Le ulcere da decubito possono sembrare una cosa da poco, un po' di rossore della cute, in realtà potrebbero nascondere danni più seri al di sotto della superficie della pelle.

### In quale parte del corpo si sviluppano?

- Le ulcere da decubito normalmente si sviluppano al di sopra di prominenze ossee – specialmente talloni, natiche e dita dei piedi.



### Chi sviluppa ulcere da decubito?

- Chiunque si trova forzato a letto o su una sedia, che non è in grado di muoversi, ha una perdita sensoriale, incontinenza fecale o urinaria, insufficiente alimentazione o che non sta bene, è a rischio di sviluppare ulcere da decubito.

Clausola esonerativa: Le presenti informazioni sulla salute sono intese puramente come materiale educativo generale. Sei pregato di consultare un professionista della sanità per essere sicuro che queste informazioni siano corrette nel tuo caso specifico.

© Copyright State of Victoria, Department of Human Services, 2004  
È permessa la riproduzione libera di questo materiale per motivi educativi e non per lucro.

Sito internet: [www.health.vic.gov.au/qualitycouncil](http://www.health.vic.gov.au/qualitycouncil)

### Cosa puoi fare?

#### Muoviti, muoviti, muoviti

- La cosa migliore che puoi fare è alleviare la pressione mantenendoti attivo, e cambiando spesso di posizione, sia che tu stia sdraiato sul letto che seduto su una sedia.
- Se non sei in grado di muoverti da solo, il personale ti aiuterà a cambiare di posizione ad intervalli regolari.
- È possibile utilizzare attrezzature particolari come materassi ad aria, cuscini e scarponcini per alleviare la pressione in punti specifici.

#### Prenditi buona cura della pelle

- Mantieni la pelle ed il letto asciutto. Avvisa il personale se i tuoi indumenti o il letto sono umidi.
- Avvisa il personale se sperimenti sensibilità particolare o dolore su una prominenza ossea o se ti accorgi di pelle arrossata, lesioni o vesciche.
- Evita di massaggiare la pelle sulle prominenze ossee.
- Usa un sapone leggero e prodotti idonei per idratare la pelle secca.

#### Segui una alimentazione equilibrata

### Vuoi saperne di più?

- Rivolgiti all'infermiere o al professionista sanitario che si occupa di te.