

Preventing pressure injuries

What is a pressure injury?

Pressure injuries, also known as pressure ulcers, bed sores or pressure sores, are blisters or breaks in the skin due to ongoing pressure. Pressure injuries, depending on the size, may take a long time to heal, may become infected, may reduce mobility, may leave a scar and can cause great discomfort and pain.

How do you get a pressure injury?

Pressure injuries develop if an area of skin is exposed to constant, unrelieved pressure, from friction which may be caused by moving your body across the bed using heels and elbows or prolonged exposure to moisture.

Who is at risk?

Anyone can develop a pressure injury. You may be more at risk though if you are elderly, frail or have any of the following:

- decreased fluid intake
- confined to a bed and have the inability to move freely
- poor diet
- diabetes, poor circulation or a condition that impairs sensation
- history of smoking
- recent weight loss (without trying)
- loss of bladder or bowel control
- scarred or frail skin or have had a history of pressure injuries.

Where do pressure injuries occur?

Pressure injuries usually develop over bony areas, especially the buttocks, tail bone, heels, elbows, and hips. Refer to Figure 1 for common locations.

Pressure injuries may also develop under medical devices such as stockings or bandages.

Signs to look for:

- Changes in skin colour—may become red, blue or purple.
- Changes in the temperature of the skin—may be cooler or warmer than surrounding skin.
- Changes to the skin surface—may be blistered, swollen, have calluses, shiny areas or dry patches.

Phòng ngừa bị thương tích do sức ép

Thương tích do sức ép là gì?

Thương tích do sức ép, còn được gọi là lở loét do sức ép, lở loét vì nằm lâu, bị đau do sức ép, là những chỗ da bị phỏng hay bị nứt do bị áp lực liên tục. Thương tích do sức ép, tùy theo to hay nhỏ, có thể rất lâu lành, có thể bị nhiễm trùng, có thể gây trở ngại cho sự đi đứng, có thể để lại sẹo và có thể làm khó chịu và đau nhiều.

Quý vị bị thương tích do sức ép bằng cách nào?

Thương tích do sức ép xảy ra nếu một vùng da bị áp lực liên tục, không ngừng nghỉ, do sự cọ sát khi quý vị xoay trở trên giường bằng cách dùng gót chân hay cùi chỏ hoặc bị tiếp cận lâu dài với độ ẩm.

Ai là người có nguy cơ bị điều này?

Bất cứ ai cũng có thể bị thương tích do sức ép. Quý vị có nguy cơ cao hơn nếu quý vị già, yếu hoặc bị những điều sau đây:

- uống ít nước
- phải nằm trên giường và không thể cử động
- ít ăn
- bị tiểu đường, máu không lưu thông tốt khiến xúc giác bị suy giảm
- đã từng hút thuốc
- bị sụt cân (không cố ý)
- không kiểm soát được đường tiêu và tiểu
- da có sẹo hay dễ bị thương tổn hoặc đã từng bị thương tích do sức ép.

Thương tích do sức ép xảy ra ở đâu?

Thương tích do sức ép thường xảy ra ở những chỗ có xương, chẳng hạn như ở đốt, xương cụt, gót chân, cùi chỏ, và hông. Xin xem hình 1 về những chỗ thường bị. Thương tích do sức ép cũng có thể do những thiết bị y tế tạo nên như vớ hay sự băng bó.

Những dấu hiệu cần lưu ý:

- Da bị đổi màu – có thể trở nên đỏ, xanh hay tím.
- Nhiệt độ của da thay đổi – có thể trở nên lạnh hay nóng hơn vùng da chung quanh.
- Bề mặt của da thay đổi – có thể bị bong nước, sưng, chai, có chỗ bóng lưỡng, hay bị khô.

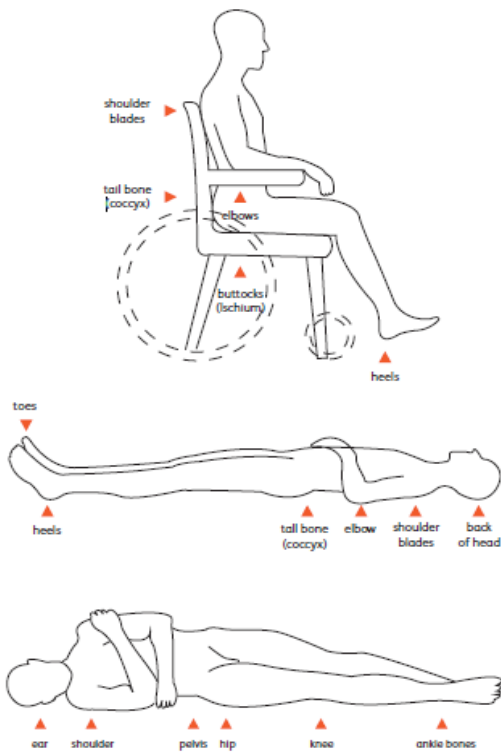


Figure 1: Common sites for pressure injuries

Victorian Quality Council. Preventing Pressure Ulcers.
An information booklet for patients.
<http://www.health.vic.gov.au/pressureulcers/downloads/ppu/english.pdf>

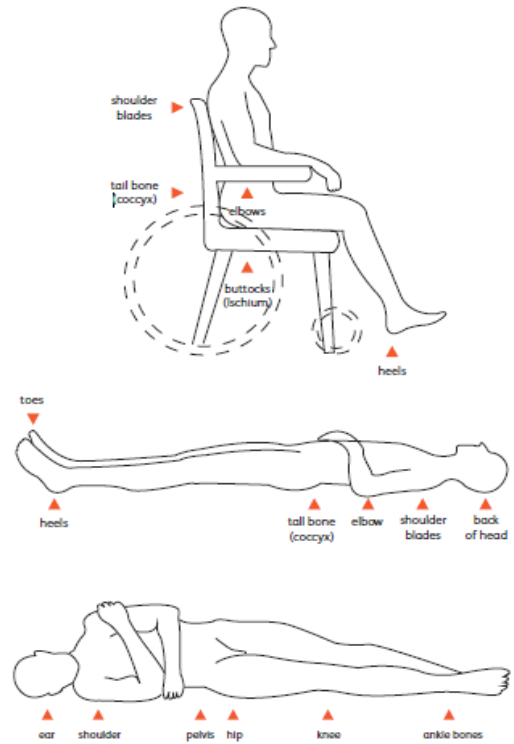


Figure 1: Common sites for pressure injuries

Victorian Quality Council. Preventing Pressure Ulcers.
An information booklet for patients.
<http://www.health.vic.gov.au/pressureulcers/downloads/ppu/english.pdf>

What you can do to prevent pressure injuries:

- Inform the nurse caring for you of any painful or reddened areas that may develop.
- Change position regularly, at least every one to two hours.
- If you are unable to reposition by yourself ask staff to assist you.
- Don't drag yourself up the bed.
- If able, get up frequently and move about.
- Notify the nurse caring for you if any medical devices such as stockings or bandages that are causing you discomfort.
- Don't massage or rub the skin as this may cause damage to underlying skin tissue.
- Let the nurse caring for you know if you have any damp bedding or clothes.
- Use a protective cream on the skin.
- Stay hydrated and eat a balanced diet.

Quý vị có thể làm gì để ngăn ngừa bị thương tích do sức ép:

- Báo cho y tá chăm sóc quý vị biết nếu quý vị bị những chỗ đau hay đỏ.
- Thay đổi vị thế thường xuyên, ít nhất là một lần mỗi một hay hai tiếng đồng hồ.
- Nếu quý vị không thể tự trở mình thì hãy nhờ nhân viên giúp đỡ.
- Đừng kéo lê thân mình khi ngồi dậy.
- Nếu được, nên ra khỏi giường thường xuyên và đi lại.
- Báo cho y tá chăm sóc biết nếu những thiết bị y tế như vớ hay băng khiến cho quý vị khó chịu.
- Đừng bóp hay xoa vào da vì làm vậy sẽ gây thương tổn cho mô dưới da.
- Báo cho y tá chăm sóc cho quý vị biết nếu khăn trải giường hay quần áo của quý vị bị ướt.
- Thoa kèm bảo vệ da.
- Uống nước đầy đủ và ăn một cách điều độ.

What your nurse is doing to prevent pressure injuries:

On admission your nurse will determine your risk of developing a pressure injury.

From this, prevention strategies will be put in place which may include placing a pressure relieving mattress on your bed.

The nurse will assess your skin on admission to identify any areas that may be at risk of developing a pressure injury.

If you have a pre-existing pressure injury a treatment plan will be put in place.

The nurses will reassess your risk of developing a pressure injury on a daily basis. This will include checking your skin.

The nurse will come by regularly to reposition you. It is important to change position even if you are comfortable, as pressure injuries can develop quickly.

Remember:

- Report any painful or reddened areas to your nurse.
- Report anything that is causing discomfort such as stockings or bandages.
- Change position frequently, every one to two hours if possible.
- Stay hydrated and eat well.
- Report any damp or soiled clothes and linen to the nurses caring for you.

Anyone can develop a pressure injury.

By following some simple steps to reduce your chance of developing a pressure injury, we can assist you to get back on your feet and home to your family and the things you love without delay.

Y tá sẽ làm gì để ngăn ngừa thương tích do sức ép xảy ra:

Khi nhập viện, y tá sẽ chẩn đoán nguy cơ quý vị bị thương tích do sức ép.

Từ đó, những phương cách phòng ngừa sẽ được đề ra gồm có việc đặt tấm nệm giảm áp lực trên giường.

Khi nhập viện, y tá cũng sẽ kiểm tra da của quý vị để xem có chỗ nào có nguy cơ bị thương tích do sức ép hay không.

Nếu trước đó quý vị đã từng bị thương tích do sức ép thì một kế hoạch trị liệu sẽ được đề ra.

Y tá sẽ chẩn định nguy cơ bị thương tích do sức ép hàng ngày. Quá trình này bao gồm việc kiểm tra da của quý vị.

Y tá sẽ thường xuyên để thay đổi vị thế cho quý vị. Điều quan trọng là cần phải thay đổi vị thế thường xuyên cho dù quý vị cảm thấy thoải mái, bởi vì thương tích do sức ép có thể xảy ra nhanh chóng.

Nên nhớ:

- Báo cho y tá biết nếu quý vị có những chỗ bị đau hay bị đỏ.
- Báo lại bất cứ việc gì khiến quý vị bị khó chịu như vớ hay băng.
- Thay đổi vị thế thường xuyên, mỗi một hay hai tiếng đồng hồ, nếu được.
- Uống nước đầy đủ và ăn một cách điều độ
- Báo cho y tá chăm sóc biết nếu khăn trải giường hay quần áo của quý vị bị ướt.

Ai cũng có thể bị thương tích do sức ép.

Làm theo những bước chỉ dẫn đơn giản sẽ giảm bớt nguy cơ bị thương tích do sức ép, chúng tôi có thể giúp quý vị khỏe lại và về nhà với gia đình và những gì quý vị yêu thích một cách nhanh chóng.