

Medidas de alívio de pressão

Existem vários materiais que podem ser utilizados na prevenção de úlceras de pressão. Muitos deles também têm o seu uso no tratamento das mesmas. Entre os materiais existentes destacamos:

Camas:

Colchões:



Roupa:
- lençóis com cantos elásticos sem bordas/lisos



- roupa de tecidos naturais
- têxteis de lã de carneiro ("meias", resguardos

Suportes:

- almofadas
- almofadas especiais para suporte dos pés e cotovelos



Basicamente na prevenção a qualidade mais importante dos materiais utilizados é aliviar e / ou espalhar a pressão do corpo sem causar fricção.

Contactos da USF

Sempre que possível, marque as suas consultas por telefone ou internet.

Telefones:

R/C (Pólo nº 1 do Secretariado): 239990625

GERAL (Assistente Operacional): 239990636

1º ANDAR (Secretariado Clínico): 239990615/614/624

ENFERMAGEM: 239990630/638/639

E-mail:

usf.serradalousa@gmail.com

Técnicas de alívio de pressão

Existem um conjunto de técnicas que contribuem para a prevenção de úlceras de pressão e baseia-se, principalmente no virar/posicionar os doentes.

É necessário efectuar cuidados de higiene e conforto anteriormente descritos.

O tempo que um doente pode permanecer numa determinada posição, depende dos meios e ma-

Técnicas para posicionar/virar doentes:

- evitar arrastar o doente
- usar técnicas correctas no posicionamento de doentes: - costas direitas, não sobrecarregar as zonas de pressão, etc..
- dividir o peso do doente no colchão, evitando zonas de pressão.
- colocar um doente em posições "naturais". (respeitando o alinhamento corporal).
- quando sentado efectuar posicionamentos horário,
- não levantar a cabeceira da cama do doente mais que 30-35º quando o doente está em posição lateral para evitar pressão e deslizamento.

teriais usados e do estado geral do doente.

Actualmente o tempo médio para reposicionar doentes é de 2 a 3 horas. Isto dá tempo para a pele "descansar" após o posicionamento anterior e evita mexer demasiado nos doentes causando fricção desnecessária.



UNIDADE DE SAÚDE FAMILIAR
SERRA DA LOUSA

Prevenção de Úlceras de Pressão

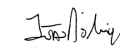


Trabalho elaborado por:
Joana Oliveira
Maria Inês Campos
E.E—3º ano

Revisto por : João Fernandes
Revisão 2016

Próxima revisão: 2019

Aprovado pelo Coordenador



Prevenção das Úlceras de Pressão.

A ocorrência das úlceras de pressão está directamente ligada à qualidade dos cuidados que um doente recebe, e reflecte, em grande parte, o trabalho do prestador de cuidados.

O que fazer para prevenir o aparecimento de úlceras de pressão:

- Mudança frequente de posição (pelo menos de 2 em 2 horas);
- Boa higiene;
- Boa nutrição e Hidratação;



Áreas de risco

A localização das úlceras está associada às proeminências ósseas e estão sempre relacionadas com a postura do doente:

- região sacro
- região trocantérica / crista ilíaca
- região isquiática
- região escapular
- região occipital
- cotovelos
- calcâneos
- maléolos



- **Medidas de conforto, higiene e hidratação cutânea.**

A **pele** deve ser observada diariamente.
Pele:

- manter a pele seca (e limpa)
- Lavar com água morna e sem esfregar/causar fricção
- Utilizar toalhas e outros tecidos suaves e lisos, secar a pele, sem friccionar
- Não utilizar álcool (30 e 70%)
- Usar sabão neutro (ph5) e hidratantes
- Massajar com cremes hidratantes até serem absorvidos completamente
- Não massajar em cima das zonas ruborizadas (porque já estão afectadas os capilares)

Incontinência: -a zona afectada deve ser limpa e seca regularmente;

- Usar meios de protecção que não danifiquem ou irrite a pele

