



أمانة للرعاية الصحية
Amana Healthcare
Brought to you by M42

الوقاية من التقرحات الناجمة عن الضغط



للمزيد من المعلومات والمواعيد يرجى
الاتصال على:

info@amanahealthcare.com

amanahealthcare.com





أمانة للرعاية الصحية
Amana Healthcare
Brought to you by M42

Pressure Injury Prevention



For more information and to book an appointment, please contact us:

✉ info@amanahealthcare.com

🌐 amanahealthcare.com





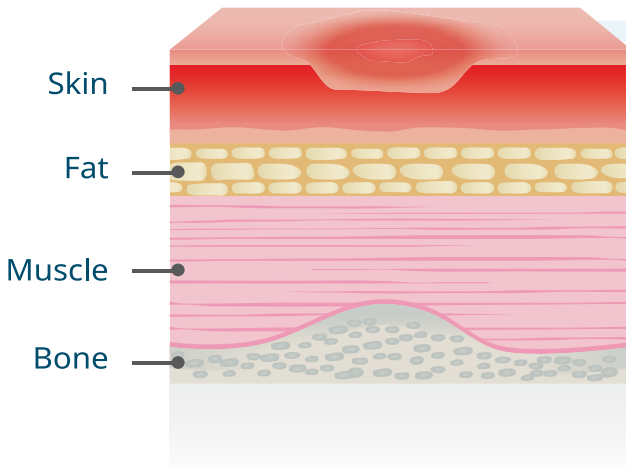
Homecare

Our homecare program supports patients at home with regular visits by Amana Healthcare's network of doctors, nurses and rehabilitation experts. We provide home assessments to ensure patients' special needs are accommodated. We support families through social work and care coordination, and offer follow-up visits after patients have moved home.

What is a pressure injury?

Pressure injury are areas of damage to the skin and the tissues below caused by staying in one position for too long or sliding. They are also known as pressure sores or bed sores. They can become infected, and may lead serious complications.

They can develop in a matter of hours and usually begin with the skin changing colour. Pain or discomfort may occur.

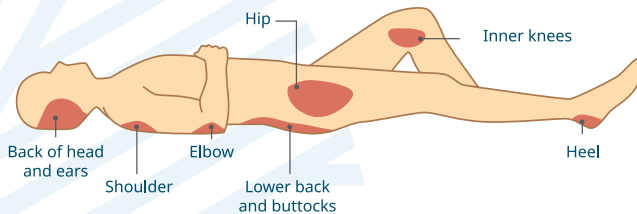


If the pressure is not relieved regularly, skin can be damaged, ranging from a blister or a deep open wound.

Common body sites for pressure injury

These are normally over bony prominences, for example:

Pressure injury can also occur under medical devices used to treat your condition. For example an oxygen mask, tubing or antiembolic stockings, therefore it is important that you inform your nurse if you have a poorly- fitting or painful medical device. What is a pressure injury?



Are you at risk?

Everyone who is immovable is at risk

At risk

You can change your position without help or prompting. You have a good appetite and no serious health problems.

Moderate risk

You may have reduced mobility and require prompting to move regularly. You may have occasional continence problems and a poor appetite.

High risk

You cannot change your position, without help or prompting. You may have reduced feeling to areas of your body. You may have persistent continence problems, poor appetite and poor general health.

Your Amana Healthcare nurse, tissue viability nurse, occupational therapist, physiotherapist, doctor or dietician can help you plan your care to prevent or treat diabetic foot.

What can you and your carer do to help prevent pressure injuries?

Regular skin inspection

Check your skin regularly for signs such as:

- Is your skin red, blistered, or broken?
- Do you have any pain near a bony area?
- Are your bed or clothes damp?

Report any of these signs or any other changes to your skin to your home healthcare nurse.

Skin care

- Avoid soaps; try to use gentle cleanser instead. Always dry your skin gently and thoroughly.
- Moisturize dry skin.
- Avoid using talcum powder.
- Barrier creams/products can help.
- Do not leave wet linens and clothes.
- Change diaper as needed and do not let it stay longer if soaked.

Eat healthy

Being undernourished makes the skin thin, dry, rigid, and more likely to tear or break. Eating healthy food and drinking enough water are also important in maintaining healthy skin and play a key role in wound healing.



Keep moving

If you are in bed:

- • Change your position every two to three hours, moving between your back and sides
- • Use pillows to stop knees and ankles from touching each other, particularly when you are lying on your side
- • Try to avoid creases in the bed linen
- • If sitting up in bed, be aware that sliding down the bed can cause a pressure injury to your bottom and heels
- • Ask for assistance if required If you are in a wheelchair
- • Relieve pressure by leaning forward, or leaning side to side for a few minutes every half hour



إستمر في التحرك

إذا كنت في السرير:

- غير موقعك كل ساعتين إلى ثلاث ساعات، والتنقل بين ظهرك وجونيك
- استخدام الوسائد لوقف الركبتين والكاحلين من الإحتكاك ببعضهما البعض، ولا سيما عندما تكون مستلقيا على جانبك
- محاولة تجنب إنطواء (تجعد) شرشف السرير
- إذا كنت تجلس في السرير، كن على علم بأن الإنزلاق إلى أسفل السرير يمكن أن يسبب إصابة في مؤخرتك والكعبين
- أطلب المساعدة إذا لزم الأمر
- خفف الضغط بالميل إلى الأمام، أو بالميل من جانب إلى جانب لبضع دقائق كل نصف ساعة

ممرضتك في أمانة للرعاية الصحية للعناية الصحية وممرضة صلاحية الأنسجة الحيوية، معالج مهني، معالج طبيعي، طبيب أو إخصائية التغذية يمكن أن يقدموا لك المساعدة والتخطيط والوقاية لرعايتك وعلاج القدم المصابة بالسكري.

ماذا يمكن أن تقدم أنت ومقدم الرعاية للمساعدة في منع الإصابات الناجمة عن الضغط؟

الفحص المنتظم للجلد

تحقق من بشرتك بانتظام ومن العلامات التالية مثل:

- هل بشرتك حمراء أو بها بثور أو مشققة؟
- هل لديك أي ألم بالقرب من المنطقة العظمية؟
- هل هنالك رطوبة على ملابسك أو سريرك؟

بلغ بأي علامات أو أي تغييرات أخرى تظهر على جلدك لممرضة أمانة للرعاية الصحية الخاصة بك

العناية بالبشرة

- تجنب الصابون؛ حاول استخدام المطهر اللطيف بدلاً منه. دائماً جفف بشرتك بلطف وبشكل كامل
- ترطيب البشرة الجافة
- تجنب استخدام مسحوق التالكوم
- الكريمات يمكن ان تساعد / منتجات لحفظ وحماية البشرة
- لا تترك الشراشف و الملابس المبللة
- تغيير الحفاضات حسب الحاجة وعدم السماح بتركها فترة طويلة إذا كانت مبللة

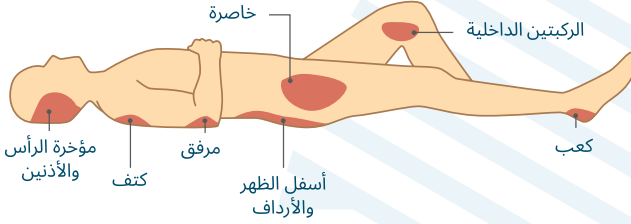
تناول الطعام الصحي

نقص التغذية يجعل الجلد رقيق، جاف، جامد، وأكثر عرضة للتمزق أو التشقق، أكل الطعام الصحي وشرب ما يكفي من الماء مهمان أيضا في الحفاظ على البشرة السليمة ويلعبان دورا رئيسيا في شفاء والتئام الجروح.

الأماكن المشتركة بالجسم التي تصاب بقرحه الضغط

هذه الأماكن عادة ما تكون فوق النتوءات العظمية، على سبيل المثال:

يمكن أن تحدث إصابة الضغط أيضاً من الأجهزة الطبية المستخدمة لعلاج حالتك. على سبيل المثال قناع الأكسجين أو الأنابيب أو الجوارب المضادة الضاغطة لمنع الجلطات الوريدية، لذلك من المهم أن تبلغ ممرضتك إذا كان لديك جهاز طبي غير مناسب أو مؤلم عند الإستعمال.



هل أنت في خطر؟

كل شخص غير متحرك معرض للخطر

معرض للخطر

يمكنك تغيير موقعك دون مساعدة أو تحفيز وتمتلك شهية جيدة، وليس لديك مشاكل صحية خطيرة.

خطر معتدل

ربما تكون قد قللت من حركتك وتحتاج إلى التحفيز والتحرك بانتظام. قد يكون لديك مشاكل في سلس البول من حين لآخر وضعف الشهية.

مخاطر عالية

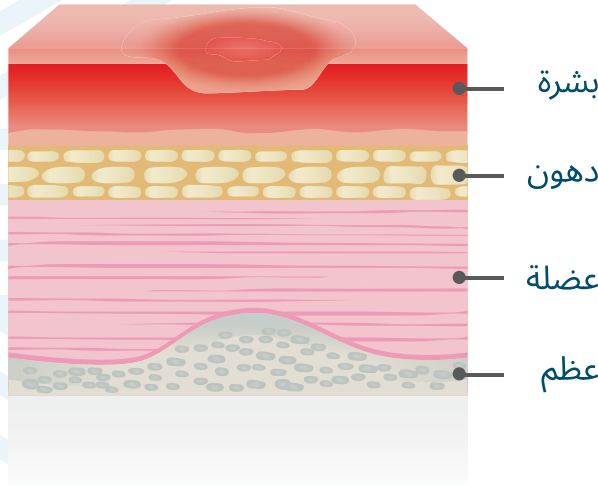
عندما تفقد القدرة على تغيير موقعك، دون مساعدة أو تحفيز. ربما قلّ الإحساس في بعض المناطق في جسمك. قد يكون لديك مشاكل سلس البول المستمر.

الرعاية المنزلية

يُدمع برنامج الرعاية المنزلية لدينا الزيارات المنزلية المنتظمة للمرضى من قبل فريق خبير من أطباء وممرضات إعادة التأهيل في أمانة للرعاية الصحية. نحن نقدم أيضاً التقييم المنزلي لضمان ومعرفة الإحتياجات الخاصة للمرضى، و دعم العائلات من خلال العمل الإجماعي وتنسيق الرعاية، ونقوم بزيارات متتابعة بعد إنتقال المرضى إلى المنزل.

ما هي الإصابة الناجمة عن الضغط؟

إصابات الضغط هي مناطق تضرر الجلد والأنسجة بسبب البقاء في وضع واحد لفترة طويلة أو الإنزلاق. تُعرف أيضاً باسم تقرحات الضغط أو التقرحات السريرية. يمكن أن تصاب هذه المنطقة أيضاً بالالتهاب، وقد يؤدي هذا إلى مضاعفات خطيرة، و يمكن أن تتطور في غضون ساعات وعادة ما تبدأ مع تغير لون الجلد، قد يحدث للمصاب بها ألم أو إزعاج.



إذا لم يتم تخفيف الضغط بانتظام، فقد يتلف الجلد ويتحول من بثرة أو إلى جرح عميق ومفتوح.

