



西澳獨立生活中心



西澳獨立生活中心(Independent Living Centre) 提供免費和公正的信息和諮詢服務，幫助你選擇適合你的產品。

地址：The Niche, Suite A, 11 Aberdare Road, NEDLANDS WA 6009 電話：1300 885 886 諮詢熱線：(08) 9381 0608

## 控制壓力

幫助預防由壓力引起潰瘍的指南

由於控制壓力是一個非常複雜的領域，建議尋求職業人士的幫助。

### 壓力是怎麼引起的？

沒有釋放出來的壓力會導致循環不良，損害皮膚、肌肉和皮下組織 - 通常在骨頭突出部位，如腳後跟、肘、骶骨、臀部。

壓力引起的潰瘍可能導致長期住院、嚴重併發症，甚至死亡。

### 誰有這種危險？

特別是老年人有這種危險，但是壓力引起的潰瘍會發生在不同年齡的人身上。導致潰瘍的因素包括：

- 循環不良
- 感覺不好
- 不能很好和獨立地調整姿勢
- 使用不合適的設備，如圓形墊
- 不能自制
- 營養不良

### 預防總是好過治療

當人們被約束在床上或者長時間坐著的時候，應該給予他們足夠的關照，以避免造成長期的壓力，導致皮膚破損。這是很重要的。

### 預防措施

- 選擇最佳的位置
- 經常改變位置 - 如果是躺著，至少每兩小時改變位置一次，如果是坐著，每15分鐘要改變位置15秒。
- 每天檢查發紅的地方，如果改變位置半個小時後，紅色沒有消退，應該採取一些行動。
- 儘量減少跟纖維材料、皺折、碎片的摩擦。在運輸時，要小心避免皮膚受傷。
- 避免在床上坐超過10分鐘。
- 避免穿緊身衣服以及沒有彈性和材料粗糙的衣服，如牛仔褲。
- 做一些被動的活動以幫助保護皮膚(如果這個人不會動)
  - 物理治療師會幫助你設計合適的活動。

## 注意整體情況

控制壓力的設備只有跟以下結合使用才會有效果：

- 飲食，包括攝取足夠的蛋白質，輔助以維他和礦物質 - 請跟營養專家聯繫。
- 飲用足夠的水份
- 合適的自制以預防皮膚受損
- 提供教育，加強對為什麼要改變位置和檢查變紅地方的認識。

## 用於控制壓力的支撐物體

有助於改善舒適程度，避免壓力的產生，但是這不能取代改變位置和良好的皮膚護理。

有很多東西可以用來減少壓力，包括：

- 泡沫
- 浮水
- 充氣
- 流動空氣
- 纖維
- 凝膠或液體泡沫
- 羊皮

選擇最合適的支撐物體取決於很多跟個人和生活環境有關的因素，也跟支撐物本身的材料有關。這些因素包括：

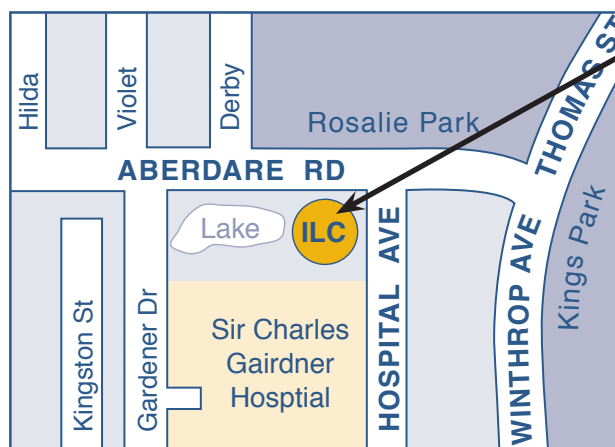
### 個人

- 是否存在危險因素
- 位置的穩定和所需的支撐物
- 護理人員的需要和能力
- 環境因素

### 支撐物

- 個人的舒適程度和對支撐物的接受
- 成本
- 重量
- 穩定和位置支撐
- 所需要的維修
- 減少壓力的質量以及減少切割和摩擦

## 還有其它內容的介紹資料



### 何處可以找到我們

地址：

The Niche  
Suite A, 11 Aberdare Road  
NEDLANDS WA 6009

接待處： (08) 9381 0600

鄉村地區請撥打： 1300 885 886

傳真： (08) 9381 0611

網址： [www.ilc.com.au](http://www.ilc.com.au)