



Independent
Living Centre
of WA (Inc)



Trung Tâm Sinh Sống Tự Lập Tây Úc (Inc)

Trung Tâm Sinh Sống Tự Lập (Independent Living Centre) cung cấp thông tin miễn phí, không thiên vị và dịch vụ tư vấn để giúp bạn chọn đúng sản phẩm cho bản thân

The Niche, Suite A, 11 Aberdare Road, NEDLANDS WA 6009 Điện Thoại: 1300 885 886 Đường Dây Hỏi Thăm Tin Tức: (08) 9381 0608

Quản Lý Áp Lực

Hướng Dẫn Giúp Ngăn Ngừa Loét Điểm Tỳ (Pressure Ulcers)

Vì các vấn đề có liên quan việc quản lý áp lực khá phức tạp, chúng tôi đề nghị bạn tìm kiếm trợ giúp chuyên môn về vấn đề này.

Nguyên Nhân Gây Áp Lực Vùng Là Gì?

Khi áp lực không được giải tỏa, chúng có thể làm cho máu không thông gây thiệt hại cho da, cơ bắp và những lớp mô bên dưới – thường là ở những vùng có xương nhô ra chẳng hạn như gót chân, cùi chỏ, xương cùi và mông.

Loét điểm tỳ có thể dẫn đến việc phải nằm viện lâu dài, gây ra những biến chứng phức tạp nghiêm trọng và có khi dẫn đến tử vong.

Những ai có Nguy Cơ bị loét điểm tỳ?

Người cao niên là thành phần có nguy cơ. Tuy nhiên, loét điểm tỳ có thể xảy ra ở mọi lứa tuổi. Các yếu tố có ảnh hưởng đến việc phát triển loét điểm tỳ bao gồm:

- Tuần hoàn ứ trệ.
- Thiếu kiểm chế.
- Cảm giác kém.
- Thiếu dinh dưỡng.
- Thiếu khả năng điều chỉnh tư thế thích hợp và độc lập.
- Dụng thiết bị không thích hợp, thí dụ: nệm vòng tròn.

Phòng Bệnh Hơn Chữa Bệnh

Khi phải nằm giường liên tục hoặc ngồi lâu, chú ta phải đặc biệt chú trọng đến việc ngăn ngừa áp lực kéo dài, một yếu tố có thể gây thiệt hại cho da.

Các Biện Pháp Phòng Ngừa

- Tư thế thích hợp nhất.
- Thường xuyên thay đổi tư thế – ít nhất mỗi hai giờ trong khi nằm và cứ 15 phút thay đổi tư thế ngồi trong khoảng 15 giây.
- Kiểm tra các khu vực nổi đỏ mỗi ngày. Cần phải có hành động nếu, sau khi đổi tư thế được 30 phút, các vết đỏ vẫn hiện lên.
- Giảm thiểu tối đa ma sát với vải vóc, dầu mỡ, những mẫu vụn và cẩn thận trong việc di chuyển để tránh gây thiệt hại cho da.
- Tránh ngồi trên giường lâu hơn 10 phút.
- Tránh mặc quần áo bó sát người và những vải có thớ lớn hoặc thô. Thí dụ đồ jean.
- Thực hành thể dục thụ động để giúp làn da (nếu người này bị liệt)
 - Chuyên viên vật lý trị liệu có thể giúp bạn hoạch định một chương trình thích hợp.

Hãy Nhìn Vào Bức Tranh Tổng Thể

Các thiết bị quản lý áp lực chỉ có hiệu quả nếu được dùng phối hợp với:

- Một chế độ dinh dưỡng với hàm lượng chất đạm tương xứng cùng với những sinh tố và chất khoáng cần thiết – Xin liên hệ với một Chuyên Viên Dinh Dưỡng.
- Tiêu thụ một lượng chất lỏng tương xứng.
- Kiểm soát vấn đề tự chế một cách thích hợp để phòng ngừa da bị hư hỏng.
- Giáo dục để tạo sự hiểu biết về những nguyên nhân vì sao cần thay đổi tư thế cũng như cần kiểm tra những vùng nổi đỏ.

Các Bề Mặt Hỗ Trợ Quản Lý Áp Lực

Trợ giúp trong việc tạo sự thoải mái và giúp ngăn ngừa việc phát triển những vùng áp lực. Tuy nhiên chúng không thể thay thế sự cần thiết trong việc thay đổi tư thế và chăm sóc làn da tốt.

Có rất nhiều phương tiện được dùng để giảm bớt áp lực, bao gồm:

- Đệm xốp.
- Đệm nước.
- Đệm hơi.
- Đệm hơi so le (Alternating Air).
- Sợi.
- Chất lỏng sệt hoặc Kem xốp.
- Da trùu.

Việc chọn lựa những bề mặt thích hợp nhất tùy thuộc vào rất nhiều yếu tố có liên quan đến các nhu cầu và hoàn cảnh sống của mỗi cá nhân cũng như những tính chất cố hữu của mỗi loại bề mặt. Những yếu tố này bao gồm:

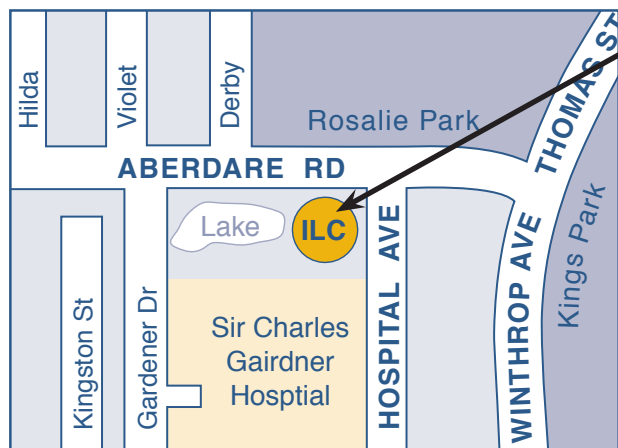
Cá Nhân

- Sự hiện diện của những yếu tố rủi ro.
- Những nhu cầu và khả năng của Người Chăm Sóc.
- Sự ổn định tư thế và hỗ trợ yêu cầu.
- Những yếu tố môi trường.

Bề Mặt

- Sự chấp nhận và thoải mái của cá nhân.
- Phí tổn.
- Trọng lượng.
- Sự ổn định và hỗ trợ tư thế.
- Yêu cầu về sự bảo trì.
- Khả năng thích hợp và thích ứng với những nhu cầu của cá nhân.
- Chất lượng giải tỏa áp lực và khả năng làm giảm lực cắt và ma sát.

Chúng tôi có những tập tài liệu nhỏ về các đề tài khác



Địa chỉ liên lạc

The Niche
Suite A, 11 Aberdare Road
NEDLANDS WA 6009
Quầy tiếp tân: (08) 9381 0600
Điện thoại cho người ở thôn quê:
1300 885 886
Fax: (08) 9381 0611
www: www.ilc.com.au