

# ΑΛΓΟΡΙΘΜΟΣ ΑΣΘΕΝΩΝ ΣΧΕΤΙΚΑ ΜΕ ΤΗΝ ΑΥΤΟ-ΕΚΤΙΜΗΣΗ ΤΩΝ ΕΛΚΩΝ ΠΙΕΣΗΣ

## ΕΚΤΙΜΗΣΗ ΤΟΥ ΚΙΝΔΥΝΟΥ ΑΝΑΠΤΥΞΗΣ ΕΛΚΟΥΣ ΠΙΕΣΗΣ: ΙΣΧΥΕΙ ΚΑΤΙ ΑΠΟ ΑΥΤΑ ΓΙΑ ΕΣΑΣ;

- Ερυθρότητα του δέρματος πάνω από οστική προεξοχή
- Περιορισμένη κινητικότητα/δραστηριότητα
- Δέρμα εκτεθειμένο σε υγρασία
- Διατροφική ανεπάρκεια
- Αφυδάτωση

**ΟΧΙ: ΔΕΝ ΥΠΑΡΧΕΙ  
ΚΙΝΔΥΝΟΣ  
ΑΝΑΠΤΥΞΗΣ ΕΛΚΟΥΣ  
ΠΙΕΣΗΣ**

## ΝΑΙ: ΥΠΑΡΧΕΙ ΚΙΝΔΥΝΟΣ ΑΝΑΠΤΥΞΗΣ ΕΛΚΟΥΣ ΠΙΕΣΗΣ / ΥΠΑΡΧΕΙ ΒΛΑΒΗ ΣΤΟ ΔΕΡΜΑ

### ΠΕΡΑΙΤΕΡΩ ΒΗΜΑΤΑ

- Επικοινωνήστε με τον νοσηλευτή ή τον γενικό ιατρό της περιοχής σας.
- Ακολουθήστε τις συστάσεις των επαγγελματιών σχετικά με την πρόληψη και τη φροντίδα

## ΕΚΠΟΝΗΣΤΕ ΣΧΕΔΙΟ ΠΡΟΛΗΨΗΣ ΚΑΙ ΦΡΟΝΤΙΔΑΣ εάν υφίσταται:

### Περιορισμένη κινητικότητα/δραστηριότητα:

- Χρησιμοποιήστε βοηθητικά μέσα πρόληψης για την αποφόρτιση της πίεσης/διάτμησης/τριβής
- Χρησιμοποιήστε υποστηρικτικό στρώμα, μαξιλάρι

### Δέρμα εκτεθειμένο σε υγρασία:

- Διαχειριστείτε την ακράτεια
- Διατηρήστε το δέρμα σας καθαρό και στεγνό
- Χρησιμοποιήστε σεντόνια και ρούχα κατασκευασμένα από φυσικά υλικά
- Χρησιμοποιήστε προϊόντα προστασίας στο δέρμα σας πάνω από τις οστικές προεξοχές
- Εφαρμόστε προφυλακτικά επιθέματα πάνω από τις οστικές προεξοχές εάν αυτό συστήνεται

### Διατροφική ανεπάρκεια:

- Φροντίστε να λαμβάνετε επαρκή διατροφή πλούσια σε πρωτεΐνες, βιταμίνες, μέταλλα
- Χρησιμοποιήστε συμπληρώματα διατροφής σύμφωνα με τις οδηγίες

### Αφυδάτωση:

- Βεβαιωθείτε ότι προσλαμβάνετε επαρκή ποσότητα υγρών
- Παρακολουθήστε την πρόσληψη των υγρών σας

### Πόνος:

- Εφαρμόστε μη φαρμακευτικές μεθόδους διαχείρισης του πόνου
- Λάβετε αναλγητικά φάρμακα σύμφωνα με την συνταγογράφηση

**ΕΑΝ Η ΚΑΤΑΣΤΑΣΗ  
ΣΑΣ ΑΛΛΑΞΕΙ,  
ΕΠΑΝΑΛΑΒΕΤΕ ΤΗΝ  
ΕΚΤΙΜΗΣΗ ΚΙΝΔΥΝΟΥ  
ΑΝΑΠΤΥΞΗΣ ΕΛΚΟΥΣ  
ΠΙΕΣΗΣ Η/ΚΑΙ  
ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΗΣΤΕ ΜΕ  
ΤΟΝ ΝΟΣΗΛΕΥΤΗ  
Η ΤΟΝ ΓΕΝΙΚΟ  
ΙΑΤΡΟ ΤΗΣ ΠΕΡΙΟΧΗΣ  
ΣΑΣ ΤΟ ΣΥΝΤΟΜΟΤΕΡΟ  
ΔΥΝΑΤΟ!**