

Estä painehaava lapsilla ja nuorilla

1

Arvioi riskiluokka liikuntakyvyn ja ihon kunnon mukaan

Voimakkaasti rajoittunut liikuntakyky tai painehaava

suuri riski

Minimipaineinen ilmakennopatja tai suuren riskin istuinalusta

Rajoittunut liikuntakyky tai hauras iho tai tuntupuutos *

keskisuuri riski

Vähintään vaahtogeelipatja tai -istuinalusta

* jos potilaalla kaksi kolmesta oireesta → suuri riski

Ei liikuntarajoitetta ja hyväkuntoinen iho

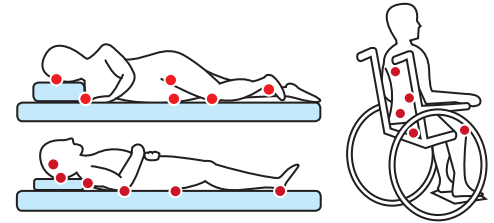
matala riski

Uusi arvio tilan muuttuessa tai vähintään kerran viikossa

2

Tarkista ihon kunto

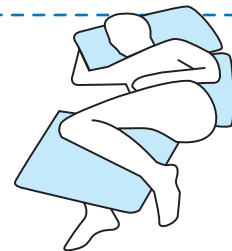
- **Tarkista iho** erityisesti luu-ulokekohdilta, letkujen, katetrien ja vaatteiden saumojen kohdilta
- **Seuraa** ihon kuivuutta, kosteutta, värimuutoksia, kudosten kovettumista, turvotusta, hiertymiä, rakkuloita ja lämpötilaeroja
- **Tarkkaile** ihon kuntoa päivittäin, tarvittaessa useita kertoja
- **Jos iho punoittaa**, kevennä punoituskohdan painetta vaihtamalla asentoa



3

Huolehdi ihosta erityisesti vaippa-alueella

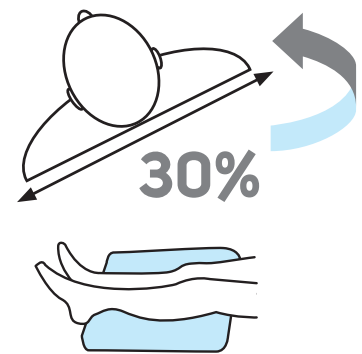
- **Pidä iho puhtaana** ja kuivana
- **Vaihda** kosteat vuodevaatteet ja lakanat
- **Rasvaa** kuiva iho
- **Huomioi** pidätyskyky ja vaihda vaippa riittävän usein
- **Käytä** ihoa suojaavia tuotteita



4

Kevennä painetta ja vaihda asentoa:

- **Ellei lapsi tai nuori pysty itse** vaihtamaan asentoa, kevennä painetta istuvalta lapselta tai nuorelta vähintään kerran tunnissa esimerkiksi siirtämällä painopistettä kohentamalla asentoa. Jos lapsi tai nuori pystyy tähän itsenäisesti, muistuta ja rohkaise häntä.
- **Vuoteessa** olevalla vaihda 2-4 tunnin välein asentoa.
- **Painetta** voi kevennä kuvan mukaisella noin 30 asteen kallistetulla kylkiasennolla.
- **Muista tukea** kantapäät esimerkiksi kuvassa näkyvällä tavalla.
- **Estä** luisten ulokkeiden suora kosketus toisiinsa, esimerkiksi laittamalla polvien väliin tyynyn. Jos sängyn päätä voi nostaa istuma-asentoon, huomioi, että alaselkä, kantapäät ja pohkeet voivat altistua paineelle.
- **Vältä kitkaa** ja hankausta nostoissa ja siirroissa esimerkiksi sängystä tuoliin.
- **Ohjaa ja kannusta** omatoimisuuteen.



5

Noudata annettuja ravitsemusohjeita