

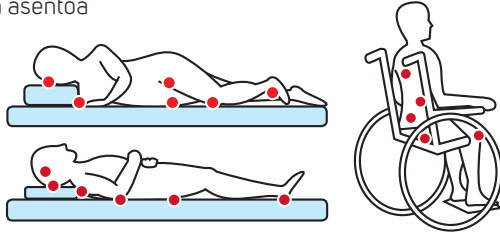
[www.ksshp.fi](http://www.ksshp.fi)

**Estä  
painehaava  
kotona**

## 1

## 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



## 2

## Huolehdi ihosta erityisesti vaippa-alueella

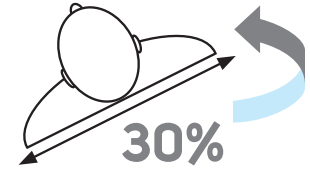
- **Pidä iho puhtaana** ja kuivana
- **Vaihda** kosteat vuodevaatteet ja lakanat
- **Rasvaa** kuiva iho
- **Huomioi** pidätyskyky ja vaihda vaippa riittävän usein
- **Käytä** ihoa suojaavia tuotteita



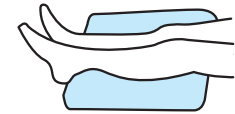
## 3

## Kevennä painetta ja vaihda asentoa

- **Ellei läheinen pysty itse** vaihtamaan asentoa, kevennä painetta istuvalla läheiseltä vähintään kerran tunnissa esimerkiksi siirtämällä painopistettä kohentamalla asentoa. Jos läheinen pystyy tähän itsenäisesti, muistuta ja rohkaise häntä.
- **Vuoteessa** olevalla vaihda 2-4 tunnin välein asentoa.
- **Painetta** voi keventää kuvan mukaisella noin 30 asteen kallistetulla kylkiasennolla.



- **Muista tukea** kantapäät esimerkiksi kuvassa näkyvällä tavalla.



- **Estä** luisten ulokkeiden suora kosketus toisiinsa, esimerkiksi laittamalla polvien väliin tyydyn. Jos sängyn päätyä 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.

## 4

## Noudata annettuja ravitsemusohjeita

