

ALGORITMI POTILAAN PAINHAAVARISKIN ITSEARVIOINTIA VARTEN

PAINHAAVARISKIN ARVIOINTI: KOSKEEKO JOKIN NÄISTÄ SINUA?

- Ihon punoitus luisen alueen päällä
- Rajoittunut liikuntakyky/aktiivisuus
- Ihon altistuminen kosteudelle
- Vajaaravitsemus
- Nestehukka

**EI: EI OLE RISKIÄ
PAINHAAVAN
KEHITTYMISELLE**

**KYLLÄ: ON OLEMASSA RISKI
PAINHAAVAN KEHITTYMISELLE/ IHOVAURIO
ON OLEMASSA**

JATKOTOIMENPITEET

- Ota yhteyttä hoitajaan tai yleislääkäriin
- Noudata ammattilaisten antamia suosituksia ennaltaehkäisyä ja hoitoa koskien

TOTEUTA ENNALTAEHKÄISYSUUNNITELMAA JA HOITOA,

jos on:

Rajoittunut liikuntakyky/aktiivisuus:

- Vaihda asentoa säännöllisesti
- Käytä ennaltaehkäiseviä apuvälineitä paineen/venytyksen/kitkan poistamiseksi
- Käytä tarkoituksenmukaista patjaa, tyynyä

Ihon altistuminen kosteudelle:

- Inkontinenssin hallinta
- Pidä iho puhtaana ja kuivana
- Käytä luonnonmateriaaleista valmistettuja liinavaatteita ja vaatteita
- Käytä luisilla ihoalueilla suojaavia tuotteita
- Käytä ennaltaehkäiseviä sidoksia luisten alueiden päällä, jos näin on suositeltu

Vajaaravitsemus:

- Varmista, että ravintosi sisältää riittävästi proteiinia, vitamiineja ja kivennäisaineita
- Käytä ravintolisiä ohjeiden mukaan

Nestehukka:

- Varmista, että saat riittävästi nesteitä
- Seuraa nesteen saantiasi

Kipu:

- Käytä lääkkeettömiä kivunhoitomenetelmiä
- Ota kipulääkkeitä lääkemääräyksen mukaan

**JOS TILASI
MUUTTUU, TOISTA
PAINHAAVARISKIN
ARVIOINTI JA/TAI
OTA YHTEYTTÄ
HOITAJAAN TAI
LÄÄKÄRIIN
MAHDOLLISIMMAN
PIIAN!**