

Painevaurioiden ehkäisy pyörätuolissa

Pyörätuolissa iho altistuu painevaurioille yleensä luisten ulokkeiden, kuten istuinkyhmyjen, jalkaterien, kantapäiden, lapaluiden ja kyynärpäiden kohdilta.

Tarkista ihosi kunto päivittäin. Painevaurion merkkejä ovat mm. ihon punoitus, kuumotus, kipu ja ihorikot

- Pidä iho puhtaana. Rasvaa kuivat ihoalueet, kuten kanta- ja kyynärpäät.
- Mikäli huomaat painevaurion merkkejä, ota yhteys sinua hoitavaan tahoon.



Kuvat Tiina Pukki

Vältä pitkää, yli tunnin, yhtäjaksoista istumista.

- Vaihda ja kevennä asentoa mahdollisuuksiesi mukaan 15 minuutin välein.
- Pienikin kevennys, usein tehtynä, auttaa ehkäisemään painevaurioiden syntymistä.

Esimerkkejä painetta keventävistä asennoista.

- Pysy asennoissa noin 1 minuutin ajan, mikäli mahdollista.



Kohota itseäsi tuolin käsinojien varassa.



Nojaa vuorotellen puolelta toiselle.



Nojaa eteenpäin, ota tukea esim. pöydästä.



Nosta jalkoja vuorotellen toisen yli.

Pyörätuoli ja istuintyyny tulee olla yksilöllisesti valittuja (esim. pyörätuolin koko ja korkeus) ja ne tulee säännöllisin väliajoin tarkistaa sekä huoltaa esim. apuvälineyksikössä. Tarkista, ettei pyörätuolissa ole painetta ja/tai hankausta aiheuttavia kohtia, välineitä tai tavaroita.