

Kit Panduan Pencegahan Kecederaan Tekanan

Panduan untuk pesakit, keluarga dan penjaga



Pengenalan

Kecederaan tekanan, juga dikenali sebagai ulser tekanan, kudis tekanan atau ulser dekubitus ('berbaring') adalah luka pada kulit dan tisu asas. Ia biasanya berlaku di bahagian bonjolan tulang badan akibat daripada berbaring atau duduk terlalu lama.

Kit Panduan Pencegahan Kecederaan Tekanan ini bertindak sebagai panduan mengenai langkah-langkah yang perlu diambil untuk mencegah kecederaan tekanan. Kit Panduan ini mengandungi maklumat dan panduan praktikal untuk membantu anda melaksanakan amalan terbaik pencegahan kecederaan tekanan yang telah disarankan.



Lawati kami di '**Hab Kecederaan Tekanan**' untuk mendapatkan lebih banyak maklumat dan panduan mengenai pencegahan dan pengurusan kecederaan tekanan.

www.healthhub.sg/pressure-injury

Isi Kandungan

Kit Panduan ini dibahagikan kepada 6 bahagian berdasarkan akronim **I.N.J.U.R.Y.**



Penjagaan Inkontinen (Incontinence Care)

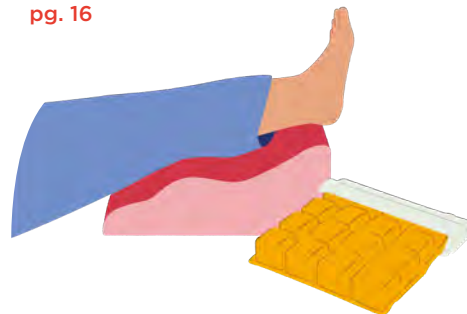
Kulit yang selalu basah (akibat air kencing atau najis) lebih mudah mengalami kerosakan kulit. Jaga kebersihan diri dengan baik dan pastikan kulit sentiasa bersih dan kering.

pg. 6

Gunakan Permukaan Untuk Melegakan Tekanan (Use Pressure Relieving Surfaces)

Pastikan orang tersayang menggunakan sokongan permukaan yang betul. Rujuk profesional penjagaan kesihatan untuk mengetahui tentang permukaan yang boleh melegakan tekanan sekiranya anda/orang tersayang perlu duduk atau baring untuk tempoh yang lama.

pg. 16



Pemakanan & Penghidratan (Nutrition & Hydration)

Pemakanan dan penghidratan yang baik akan menjadikan kulit sentiasa sihat dan tidak mudah mendapat kecederaan tekanan.

pg. 8

Membuat Pemeriksaan Kulit Dengan Kerap (Reassess Skin Regularly)

Elakkan tekanan berterusan pada kulit. Periksa kulit dengan kerap untuk mengenal pasti tanda-tanda kecederaan tekanan.

pg. 18



Kerap Bergerak (Just Move)

Tekanan yang terlalu lama akan menyekat bekalan darah kepada kulit dan tisu yang boleh menyebabkan kerosakan. Pastikan anda kerap bergerak supaya dapat membantu melegakan tekanan.

pg. 12

Anda perlu Mendapatkan Bantuan (You Should Seek Help)

Maklumkan kepada profesional penjagaan kesihatan dengan segera sekiranya anda mengesan perubahan pada kulit dan mengesyaki terdapat kecederaan tekanan. Rawatan awal adalah kunci kepada penyembuhan kecederaan tekanan.

pg. 22

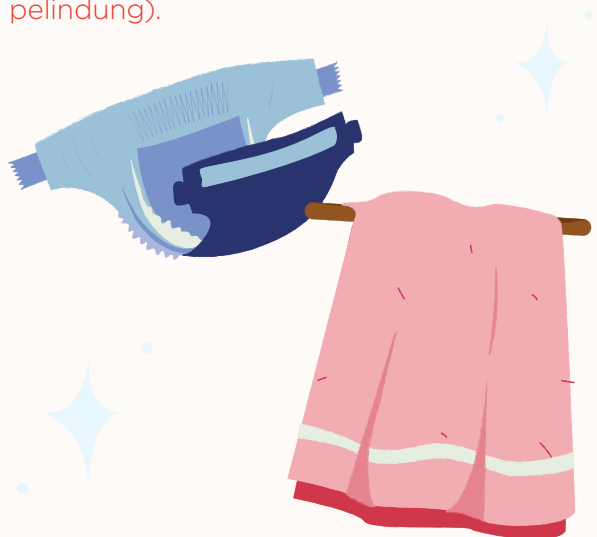


Pengurusan Inkontinen

Pendedahan berterusan terhadap lembapan daripada air kencing atau najis boleh menyebabkan kerosakan kulit. Pergerakan yang terhad boleh menyebabkan kulit yang rosak membentuk kecederaan tekanan.

Jika anda/orang tersayang mengalami inkontinen, dapatkan nasihat profesional penjagaan kesihatan mengenai rawatan dan pengurusan kecederaan tekanan yang sesuai.

Anda mungkin akan disarankan untuk menggunakan produk inkontinen yang bersesuaian (cth. lampin, pad inkontinen), atau produk pelindung untuk melindungi kulit daripada kerosakan lembapan (cth. krim atau semburan pelindung).



Terdapat 3 elemen penting dalam pengurusan inkontinen dan anda boleh mengingatnya menggunakan istilah C.P.R



Membersihkan (Cleanse)

Bersihkan kulit menggunakan air atau pembersih selepas setiap kali inkontinen. Keringkan kulit dengan lembut dan sebersih-bersihnya selepas pembersihan.



Melindungi (Protect)

Produk pelindung (cth. krim atau semburan pelindung) boleh membantu mengurangkan pendedahan kulit terhadap air kencing, najis, atau lembapan yang berlebihan. Rujuk profesional penjagaan kesihatan untuk mengetahui tentang produk yang sesuai untuk anda/orang tersayang.



Memulihkan (Restore)

Kulit mudah rosak sekiranya ia terlalu kering. Gunakan pelembap atau losyen untuk mencegah kulit daripada kekeringan.

Panduan dan Nasihat:

- Lakukan rutin penjagaan kulit dengan membersihkan kulit yang kotor atau basah tepat pada masanya.
- Elakkan daripada menggunakan banyak sabun pewangi atau bedak talkum kerana ia boleh mengeringkan kulit dan menyebabkannya mudah tercedera.
- Jangan gosok atau sental kulit dengan kasar semasa pembersihan.
- Ratakan pad/lampin inkontinen untuk mengelakkan kedutan; duduk di atas kedutan dalam tempoh yang lama boleh menyebabkan kecederaan tekanan.
- Jangan gunakan krim yang berasaskan minyak. Ia akan mengurangkan daya serap produk inkontinen.

Pemakanan & Penghidratan

Makan makanan yang sihat dan minum air yang mencukupi akan menjadikan kulit sentiasa sihat dan tidak mudah mendapat kecederaan tekanan.



Makan makanan yang sihat

Pengambilan pelbagai jenis makanan dalam kuantiti sederhana dan seimbang akan membekalkan nutrien yang diperlukan untuk mengekalkan kulit yang sihat.

Sekiranya anda/orang tersayang berisiko atau sedang mengalami kecederaan tekanan, ia adalah penting untuk memastikan diri anda/orang tersayang mendapat jumlah protein, Vitamin C dan Zink yang mencukupi dalam diet harian.

Protein

Tubuh anda memerlukan zat protein untuk membantu membina dan memperbaiki kulit dan juga tisu badan yang lain. Zat protein yang mencukupi dapat mengekalkan kulit yang sihat dan menggalakkan proses penyembuhan. Cuba masukkan satu sumber protein (cth. daging tanpa lemak, ayam atau itik, ikan, telur, produk tenusu, atau soya) dalam setiap hidangan.

Vitamin C

Vitamin C adalah penting untuk penyembuhan luka dan pembentukan tisu kulit baru. Buah-buahan dan sayur-sayuran mengandungi pelbagai jenis vitamin dan mineral. Antara sumber Vitamin C yang bagus adalah buah oren, kiwi, buah beri, tomato dan brokoli.

Zink

Zink adalah mineral yang terlibat dalam penyembuhan luka dan pembentukan tisu kulit baru. Antara makanan yang kaya dengan zink adalah daging (cth. lembu, kambing) susu dan produk tenusu, kerang-kerangan (cth. ketam, udang), kekacang dan lentil, roti dan bijirin, dan sayur-sayuran hijau berdaun.

Minum air yang mencukupi

Dehidrasi menyebabkan kulit menjadi rapuh dan mudah tercedera. Selain pengambilan air daripada sumber makanan, anda juga disarankan untuk meminum 6 hingga 8 gelas air sehari (1.5 liter), melainkan profesional penjagaan kesihatan anda menasihatkan sebaliknya.

Antara petanda hidrasi badan yang baik adalah air kencing yang berwarna pudar. Manakala, air kencing yang berwarna gelap dan berbau kuat mungkin petanda bahawa anda tidak mengambil air yang mencukupi.



Pertimbangan Tambahan

Berat badan berlebihan, kurang berat badan atau diabetes boleh meningkatkan risiko mendapat kecederaan tekanan, atau menyebabkan kecederaan tekanan sedia ada sukar untuk pulih.

Kurang berat badan mengurangkan otot dan lemak yang melindungi kulit, seterusnya meningkatkan risiko mendapat kecederaan tekanan di bahagian bonjolan tulang.

Berat badan berlebihan memberi tekanan yang berlebihan pada kulit dan meningkatkan risiko mendapat kecederaan tekanan sekiranya anda/orang tersayang tidak mampu bergerak dengan kerap.

Mengawal kadar gula dalam darah adalah penting sekiranya anda/orang tersayang mengalami **diabetes** dan mempunyai kecederaan tekanan sedia ada. Kadar gula dalam darah yang tinggi boleh menjejaskan fungsi sel darah merah yang membawa nutrien ke kulit dan tisu, dan melambatkan penyembuhan luka.

Rujuk profesional penjagaan kesihatan untuk mendapatkan nasihat mengenai diet, pengurusan berat badan, atau kawalan diabetes.

Kerap Bergerak

Tekanan yang berpanjangan menyekat bekalan darah ke kulit dan tisu seterusnya boleh menyebabkan kerosakan. Bergerak dengan kerap boleh membantu mengurangkan risiko mendapat kecederaan tekanan, sama ada anda boleh bergerak sendiri atau memerlukan bantuan orang lain untuk bergerak.

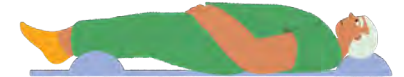


Jika anda/orang tersayang **terlantar di katil...**

Pemusingan hendaklah dilakukan sekurang-kurangnya setiap 2 jam iaitu dengan mengubah posisi antara sisi kanan, sisi kiri dan baring telentang. Anda boleh menggunakan '**jam pemusingan**' di bahagian belakang Kit Panduan ini untuk membantu anda menetapkan masa yang sesuai untuk melakukan pemusingan.

1. Baring telentang

Apabila baring telentang, gunakan bantal untuk meninggikan tumit dari katil supaya dapat mengelakkan tekanan pada tumit.

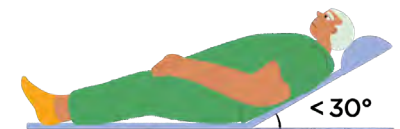


2. Baring menghadap kiri/kanan

Apabila baring menghadap sisi, letakkan bantal di antara kedua-dua belah kaki untuk mengelakkan tekanan di antara lutut dan buku lali.



Sekiranya ingin menaikkan bahagian kepala katil, elakkan daripada menaikannya lebih daripada 30 darjah bagi menghalang tekanan pada tulang ekor dan punggung.



Langkah-langkah untuk melegakan tekanan semasa berbaring di katil



Gunakan bantal untuk meninggikan tumit dari katil.



Sengetkan badan ke sisi pada sudut kira-kira 30 darjah, daripada baring sepenuhnya menghadap sisi. Letakkan bantal di antara kedua-dua belah kaki.



Jika perlu, kekalkan posisi baring menghadap sisi dengan menyokong bahagian belakang badan dengan bantal.



Jika anda/orang tersayang **duduk di kerusi...**

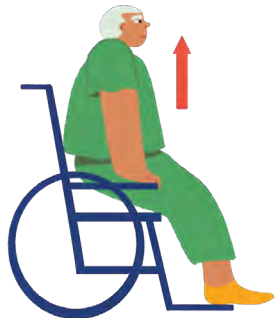
Ubah posisi sekurang-kurangnya tiga kali sejam untuk melegakan tekanan semasa duduk. Contoh perubahan posisi yang boleh dilakukan adalah:



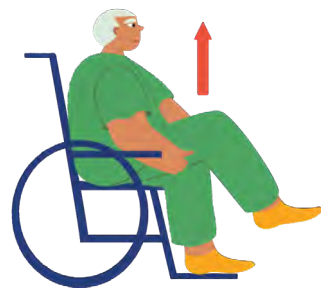
Condongkan badan ke sisi



Condongkan badan ke hadapan dan ke belakang



Angkat punggung dari kerusi dengan menolak badan ke atas jika mampu.



Jika duduk terlalu lama dengan kaki berada di atas tempat letak kaki, angkat kaki dengan kerap untuk mencegah kecederaan tekanan pada tumit.

Soalan Lazim

Saya ada produk untuk melegakan tekanan. Adakah ia bermakna saya tidak perlu bergerak?

Produk melegakan tekanan tidak akan menghilangkan risiko mendapat kecederaan tekanan. Ia adalah penting untuk anda terus melakukan pergerakan dengan kerap.

Biasanya, produk melegakan tekanan direka untuk mengurangkan tekanan semasa anda berada di posisi yang sama dan berkesan sehingga dua jam. Selepas dari tempoh itu, anda masih perlu bergerak untuk merangsang peredaran darah dan untuk membolehkan peranti anda kembali ke bentuk asal.

Saya ada katil hospital elektrik di rumah. Bagaimanakah saya boleh menggunakannya sebaik mungkin?

Salah satu fungsi katil hospital elektrik adalah untuk membantu mengekalkan kedudukan yang optimum untuk mencegah kecederaan tekanan.

Bagi mencegah kecederaan tekanan pada tulang ekor dan punggung, elakkan daripada menaikkan kepala katil lebih daripada 30 darjah. Sekiranya kepala katil perlu dinaikkan bagi tujuan perubatan tertentu (cth. masalah pernafasan apabila baring telentang) atau bagi pemakanan enteral, pesakit berisiko tinggi untuk mendapat kecederaan tekanan. Cuba betulkan sudut kepala katil yang dinaikkan setiap jam mengikut kesesuaian.

Selain itu, sebelum menaikkan kepala katil, anda boleh menaikkan sedikit bahagian kaki katil. Ini akan membantu menghalang pesakit daripada tergelongsor dari katil yang mana boleh menyebabkan tekanan, geseran dan ricihan pada punggung dan kaki.

Gunakan Permukaan untuk Melegakan Tekanan

Terdapat pelbagai jenis tilam, kusyen dan alat bantuan lain yang boleh membantu mengurangkan tekanan pada kulit.

Sekiranya anda/orang tersayang duduk atau baring untuk tempoh yang lama, sila dapatkan nasihat profesional penjagaan kesihatan mengenai produk yang sesuai.



Sila ambil perhatian bahawa terdapat banyak produk di pasaran yang hanya untuk memberikan keselesaan dan mungkin kurang berkesan untuk mencegah kecederaan tekanan. Produk yang anda duduk atau baring (cth. alat bantuan kontinen) juga mungkin boleh meningkatkan risiko mendapat kecederaan tekanan. **Sila rujuk profesional penjagaan kesihatan sekiranya anda mempunyai sebarang pertanyaan atau masalah.**

Contoh produk yang boleh membantu mencegah kecederaan tekanan:

Elakkan daripada menggunakan produk berikut:

Busa memori	Gegelang getah
Busa modular	Kusyen domestik
Pad dermal	Sarung tumit berisi serat
Pelindung tumit/ But pemegang tumit	Pelapik tilam berisi serat
Kusyen udara statik	Kusyen udara berselang-seli
Tilam udara berselang-seli	Kulit biri-biri
	Bulu biri-biri
	Pembalut/plaster busa

Panduan dan Nasihat

- Elakkan penggunaan pelindung tilam di atas tilam pengurangan tekanan kerana ia boleh mengurangkan tahap keberkesanan tilam tersebut.
- Elakkan daripada menggunakan cadar sendat pada tilam udara berselang-seli kerana ia akan menjejaskan pengaliran udara ke tilam dan mengurangkan keberkesananannya. Sebaliknya, anda disarankan untuk menggunakan cadar rata.
- Semasa berpusing atau mengubah posisi, pastikan permukaan di mana anda/orang tersayang berbaring (cth. pakaian, pad inkontinen, cadar) tiada kedutan, garisan dan tetiub.
- Periksa produk/peralatan melegakan tekanan yang digunakan setiap hari untuk memastikan ia berfungsi dengan baik.
- Saudara atau rakan anda yang prihatin mungkin akan membelikan produk yang mereka rasakan boleh membantu melegakan tekanan. Produk tersebut mungkin boleh membantu, namun ia juga mungkin memburukkan lagi keadaan. Anda perlulah sentiasa mendapatkan nasihat daripada profesional penjagaan kesihatan apabila ragu-ragu.

Membuat Pemeriksaan Kulit Dengan Kerap

Memeriksa kulit dengan kerap akan membolehkan anda mengetahui keadaan normal kulit anda dan membantu anda mengesan serta merawat kecederaan tekanan lebih awal.

Periksa kulit untuk mengesan kecederaan tekanan sekurang-kurangnya sekali sehari, atau selepas setiap kali pemusingan (sekurang-kurangnya setiap 2 jam) jika pesakit terlantar atau duduk di kerusi. Sekiranya pesakit menggunakan peranti perubatan, buang atau alihkan peranti tersebut untuk membuat pemeriksaan kulit sekurang-kurangnya sekali sehari.



Bahagian kulit yang mudah mendapat kecederaan tekanan

Kecederaan tekanan boleh berlaku pada mana-mana bahagian tubuh badan. Walau bagaimanapun, ia sering kali terjadi pada bahagian bonjolan tulang, sebagaimana yang ditunjukkan di bawah. **Contoh bahagian tubuh badan yang paling biasa mendapat kecederaan tekanan termasuklah:**

- **Tumit**
- **Belakang kepala**
- **Punggung**

Cara-cara untuk Memeriksa Kulit Anda

Perhatikan:

- Perubahan pada warna kulit seperti kulit berwarna merah, ungu, biru, atau hitam
- Kulit kemerahan yang tidak berubah menjadi putih apabila ditekan dengan jari secara lembut
- Perubahan pada tekstur kulit seperti tompokan kulit kering, bengkak, kesan melepuh atau kerosakan pada kulit

Rasakan:

- Bahagian kulit yang terasa lebih panas atau sejuk
- Bahagian kulit yang lebih lembut atau keras berbanding kulit di sekitarnya
- Bahagian kulit yang terasa sakit atau bengkak

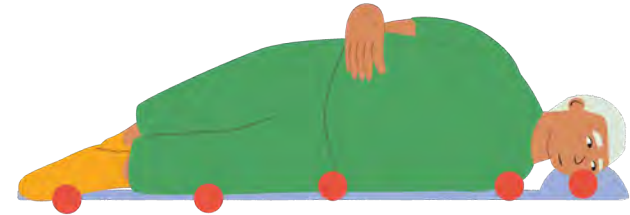
Periksa setiap bahagian kulit dengan kerap. Berikan perhatian pada bahagian tubuh yang berisiko.



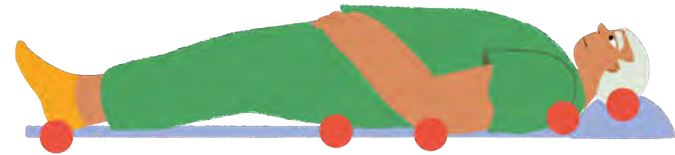
Duduk di atas kerusi roda



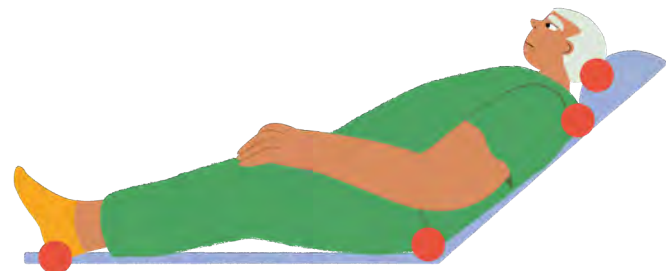
Duduk di atas kerusi



Baring menghadap sisi



Baring telentang



Duduk di atas katil

Anda Perlu Mendapatkan Bantuan Lebih Awal

Jika anda mengesan perubahan pada keadaan kulit dan mengesyaki ia adalah kecederaan tekanan, maklumkan kepada profesional penjagaan kesihatan dengan segera.



Rawatan awal adalah kunci kepada penyembuhan kecederaan tekanan. Apabila kecederaan tekanan bertambah teruk, ia menjadi lebih sukar dirawat dan boleh menyebabkan komplikasi, termasuklah:

Abses: Nanah yang terkumpul


Selulitis: Keradangan tisu badan, menyebabkan kemerahan dan bengkak

Sepsis: Jangkitan bakteria pada saluran darah

Jangkitan pada tulang dan sendi

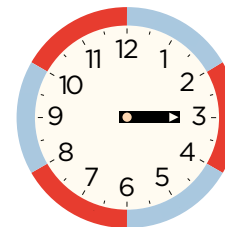
Panduan dan Nasihat

- Jangan abaikan tanda-tanda awal kerosakan kulit (cth. kemerahan, bengkak). Dengan rawatan yang betul, sebahagian besar kecederaan tekanan yang tidak serius (Tahap 1, Tahap 2) boleh sembuh dalam masa beberapa minggu hingga sebulan.
- Kecederaan tekanan yang serius (Tahap 3, Tahap 4, Tahap Tidak Dapat Ditetapkan, atau Kecederaan Tekanan Tisu Dalam) boleh mengambil masa sehingga berbulan-bulan atau bahkan bertahun-tahun untuk sembuh. Penjagaan dan rawatan luka berterusan adalah penting bagi mengelakkan berlakunya komplikasi.

 *Templat jarum jam*
Potong dan lipat mengikut garisan putih

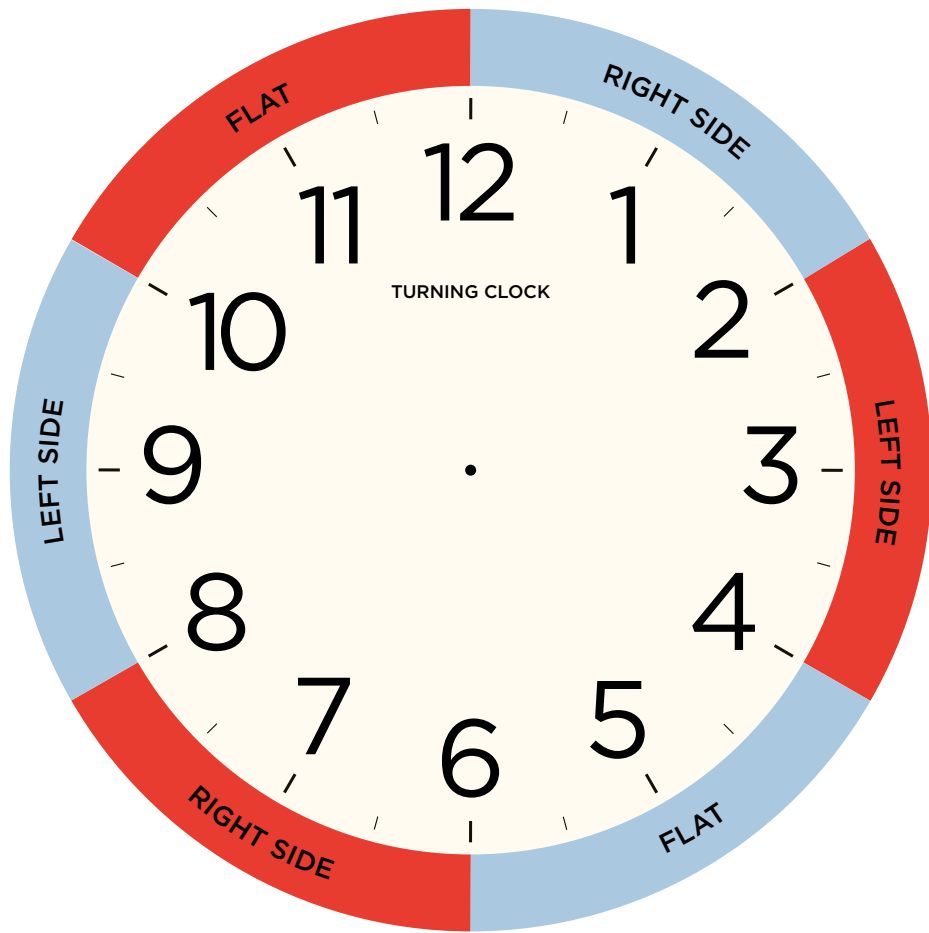
Jam Pemusingan

Arahan



Jam yang telah siap

- 1 Potong templat jarum jam di bahagian atas halaman dan lipat menjadi separuh sebanyak dua kali.
- 2 Pilihan: Potong halaman tersebut dan bahagian luar permukaan jam jika anda ingin memutar dan menyesuaikan jadual mengikut keperluan anda.
- 3 Lekatkan jarum tadi pada jam menggunakan pengikat kertas/cemat belah supaya anak panah menunjuk ke arah masa.
- 4 Letakkan jam tersebut di tempat yang mudah dilihat.
- 5 Lakukan pemusingan sekurang-kurangnya setiap 2 jam. Setiap kali pesakit terlantar berpusing, putarkan jarum jam ke arah masa pemusingan seterusnya.



Pemusingan hendaklah dilakukan sekurang-kurangnya setiap 2 jam, mengubah posisi pesakit antara sisi kiri, sisi kanan dan baring telentang.



MINISTRY OF HEALTH
SINGAPORE

www.moh.gov.sg

Mei 2020 | Segala maklumat yang terkandung di dalam buku kecil ini adalah tepat pada masa ia dicetak