



AL-NAHDHA HOSPITAL

PHYSIOTHERAPY DEPARTMENT

PROPER POSITIONING IN BED TO PREVENT PRESSURE ULCERS

Being bedridden, unconscious, unable to sense pain, or immobile increases the risk that a bedsore will develop. The risk increases if the person is not turned, positioned correctly, or provided with proper nutrition and skin care.

Bedsore can be prevented by inspecting the skin for areas of redness (the first sign of skin breakdown) every day with particular attention to bony areas.

- Turning and repositioning every 2 hours
- Providing good skin care by keeping the skin clean and dry
- Providing good nutrition because without enough calories, vitamins, minerals, fluids, and protein, bed sores can't heal, no matter how well you care for the sore



لوضعية الصحيحة في السرير للوقاية من تقرحات الضغط

إن كونك طريح الفراش أو فاقداً للوعي أو غير قادر على الشعور بالألم أو غير قادر على الحركة يزيد من خطر الإصابة بقرح الفراش. ويزداد الخطر إذا لم يتم تدوير الشخص أو وضعه بشكل صحيح أو تزويده بالتغذية المناسبة والعناية بالبشرة. يمكن الوقاية من تقرحات الفراش عن طريق فحص الجلد بحثاً عن مناطق الاحمرار (العلامة الأولى لانتهيار الجلد) يومياً مع إيلاء اهتمام خاص للمناطق العظمية.

- الدوران وإعادة الوضع كل ساعتين
- توفير العناية الجيدة بالبشرة من خلال الحفاظ على البشرة نظيفة وجافة
- توفير التغذية الجيدة لأنه بدون ما يكفي من السعرات الحرارية والفيتامينات والمعادن والسوائل والبروتينات، لا يمكن أن تشفى قرح الفراش، بغض النظر عن مدى اهتمامك بالقرح.