



**Ez da aholkatzen**



Flotagailuen edo errosko moduko kuxina



Masajea gorputzaren ezarri aldeetan



Hezetasuna larruko tolesduretan



Alkohol, kolonia edo talkoaren erabilera



Ohea 30° baino gehiago altxatzea



**GARRANTZITSUA!**

Ohean egon behar duten haurtxo, ume eta helduak, edo gailu diferenteen ondorioz (zundak, maskarillak eta abar) ultzerak edukitzeko arriskuan daude.

*Gogoratu:*

**zalantzarik baduzu zure erizainarekin hitzegin**

**Erizaintza, biderik egokiena**



Grupo de Seguridad **GNEAUPP**

**Presio ultzeren prebentzioa**



*Zure segurtasunagatik eta zure segurtasunerako*



**[www.gneaupp.org](http://www.gneaupp.org)**



Grupo Seguridad **GNEAUPP**  
**[gneaupp@arrakis.es](mailto:gneaupp@arrakis.es)**



**GNEAUPP**  
GRUPO NACIONAL PARA EL ESTUDIO Y ASESORAMIENTO  
EN ÚLCERAS POR PRESIÓN Y HERIDAS CRÓNICAS



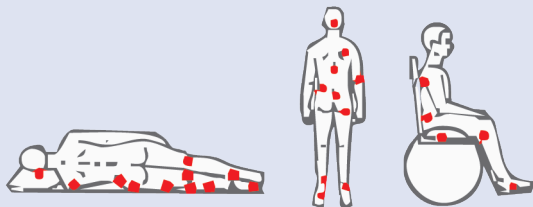
Adinekoa den edo gaixorik dagoen pertsona batek, ohean denbora luzea edo eserita mugitu gabe denbora pasatzen duenean, presio ultzera deitzen diren larruazaleko zauriak izan ditzake



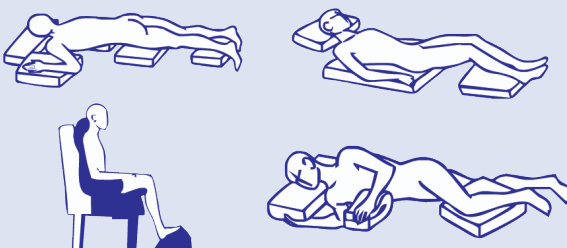
Denen artean (osasun langile, zaintzaile eta paziente) ultzera hauen agerpena prebenitu daiteke kasu guztien % 95 ean



Non agertu daitezke:



Saihesteko postura egokienak:



**Zaintzailea: prebentzioan funtsezko!**

*Zauri hauek saihestu dezakegun arazo bat dira!*

**Zalantzarik baduzu, erizainarengana jo!**



## Egokia da



Dieta osoa eta orekatua



Ondo hidratatu



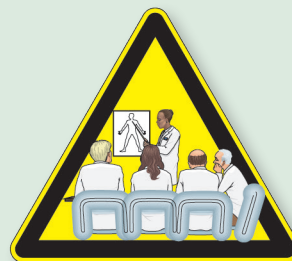
Gorputzaren ezarri aldeak zaindu



Ohe garbia, lehorra eta zimurdurarik gabe



Nork bere burua zaintzen jakin zaindu ahal izateko



Paziente eta zaintzaile: prestatuak eta informatuak



## Beharrezkoa da



Jarrera aldaketak egin, arrastea saihestuz tartekatutako maindirea erabiliz



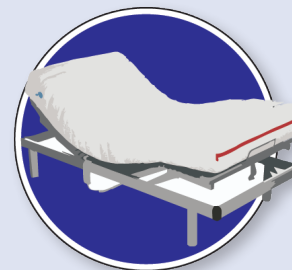
Larruazala gernu eta gorozkietatik babesteko produkto bereziak erabili



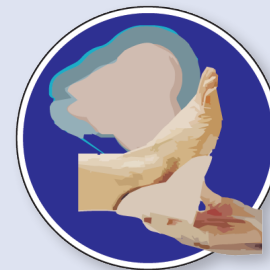
Gorputzaren ezarri aldeetan gantz-azido hiperoxigenatuak erabili (olio bereziak)



Bustita dagoenean pixoihala aldatu



Presioa manejatzeko koltxoi/kuxin bereziak erabili



Gorputzaren ezarri aldeak babestu