



**PREVENZIONE DELLE LESIONI  
DA PRESSIONE**

[www.alisa.liguria.it](http://www.alisa.liguria.it)

# PREVENZIONE DELLE LESIONI DA PRESSIONE

## Non dimenticare alcune semplici ma importanti regole

La maggior parte delle piaghe, in cui possono incorrere le persone a rischio, si possono prevenire, è importante seguire alcune semplici regole:

### 1) cambiare spesso posizione:

sia a letto sia in posizione seduta, per limitare la pressione del corpo sul piano di appoggio.

### 2) controllare e curare la pelle:

mantenerla pulita e asciutta, non farla seccare.

### 3) seguire una dieta equilibrata:

bere almeno un litro di acqua al giorno.

Le cure domiciliari sono attive su tutto il territorio regionale, per usufruire del servizio, chiedi al tuo Medico di famiglia.