



JAK ZAPOBIEGAĆ POWSTANIU ODLEŻYN PORADY DLA PACJENTA I JEGO RODZINY

Szanowny Pacjencie, Szanowna Rodzino, Opiekunowie

Odleżyny są częstym i poważnym powikłaniem występującym u pacjentów unieruchomionych przez dłuższy czas w następstwie długotrwałej, ciężkiej choroby.

Leczenie odleżyn jest długotrwałe i uciążliwe. Rany odleżynowe często utrudniają lub uniemożliwiają prowadzenie rehabilitacji, dlatego tak ważnym jest zapobieganie im.

Działania profilaktyczne

Opiekując się pacjentem narażonym na powstanie odleżyn i ułatwić jego pielęgnację należy:

- zaopatrzyć łóżko chorego w materac przeciwoodleżynowy i umożliwić dostęp do łóżka chorego z trzech stron (zakup materaca refundowany przez NFZ na wniosek lekarza POZ),
- zaopatrzyć chorego w podstawowe środki do pielęgnacji skóry tj. oliwki, balsamy, Sudokrem, talk, środki myjące oraz pampersy (pampersy - refundacja NFZ),
- używać bielizny pościelowej i osobistej z naturalnych materiałów, które umożliwiają swobodny przepływ powietrza – ograniczy to pocenie się skóry i zredukuje ryzyko podrażnień.

Zadaniem pierwszoplanowym jest zastosowanie profilaktyki przeciwoodleżynowej poprzez właściwą pielęgnację skóry oraz odciążenie miejsc narażonych na ucisk poprzez:

- wykonanie toalety i pielęgnacji ciała co najmniej 2 razy dziennie,
- oglądanie skóry przynajmniej raz dziennie,
- zmianie pozycji pacjenta (o ile jest to możliwe co 2 godziny),
- stosowanie środków zmniejszających ucisk (poduszki, materace przeciwoodleżynowe, opatrunki łagodzące ucisk),
- uruchomienie pacjenta i pobudzanie jego aktywności,
- odpowiednie żywienie.

Częsta zmiana pozycji jest najlepszym sposobem zapobiegania powstaniu odleżyn

Przy ułożeniu:

- na boku-należy pamiętać o przedzieleniu nóg poduszkami aby uniknąć wzajemnego ucisku;
- na brzuchu-układamy pacjentów wydolnych oddechowo, pamiętając o zabezpieczeniu kolan, podkładając pod uda np. poduszkę p/odleżynową;
- przy ułożeniu na plecach należy zabezpieczyć: łokcie np. układając przedramię na poduszce, klinie p/odleżynowym, pośladki - podkładając pod nie również poduszki, owcze runo, pięty - używając podpórek z gąbki poliuretanowej zakładając je na nogi powyżej kostek.

Codzienna obserwacja skóry pozwala na szybkie i wczesne wychwycenie zmian odleżynowych w postaci zaczerwienienia. Jeżeli zaczerwienienie się utrzymuje pomimo zmiany pozycji możemy już



stwierdzić obecność odleżyny I stopnia. Uciskając zaczerwienioną skórę obserwujemy czy pod uciskiem doszło do jej zblednięcia. Jeżeli zaczerwienienie się utrzymuje mamy do czynienia z odleżyną II stopnia, która bez natychmiastowych działań (odciążenie miejsca = zmiana pozycji) ulegnie pogłębieniu i doprowadzi do głębszego uszkodzenia skóry.

Zasady pielęgnowania skóry

- skórę należy myć codziennie ciepłą wodą, stosując delikatne środki, które nie wysuszają skóry. Dobre rezultaty daje mycie szarym mydłem lub mydłem o pH5,5. Należy dokładnie, delikatnie osuszyć skórę po każdorazowej toalecie (nie trzeć!).
- po umyciu można oklepać narażone miejsca uwypukloną dłońią o złączonych palcach.
- umytą i osuszoną skórę należy nawilżyć i natłuścić, co pozwoli utrzymać jej sprężystość. Do tego celu można zastosować oliwkę, Linomag, Alantan, balsamy czy preparaty do pielęgnacji niemowląt.
- fałdy skórne po wysuszeniu można oddzielić talkiem (na brzuchu, pod piersiami).
- nie należy razem stosować środków natłuszczających, osuszających i pudrów, ponieważ tworzy się rodzaj skorupy, co może doprowadzić do powstania odparzenia, a w następstwie odleżyny.
- należy unikać masażu wyniosłości kostnych. Można miejsca narażone delikatnie oklepywać.
- w przypadku nietrzymania moczu warto zastosować pieluchomajtki typu pampers zapewniających kontakt skóry z suchą powierzchnią. Każdorazowo gdy ubranie lub pościel jest wilgotna należy je zmienić.
- bielizna pościelowa i osobista winna być wykonana z naturalnych materiałów, pozbawiona zgrubień, guzików, nie krochmalona.

Sprzęt pomocniczy, przeciwoleżynowy

- materace dynamiczne zmiennociśnieniowe - są zasilane powietrzem za pomocą specjalnie skonstruowanego kompresora. Zasada ich działania polega na tym, że pneumatyczna pompa wciąga powietrze do komór materaca i co pewien czas przetłacza je pomiędzy poszczególnymi komorami, co powoduje masaż ciała i zwiększenie ukrwienia tych części ciała, które stykają się z materacem.
- poduszki przeciwoleżynowe, kliny, wałki -w celu stabilizacji pozycji lub miejscowemu odciążeniu części ciała najbardziej narażonych na odleżyny. Wykonane są z pianki poliuretanowej, mogą być też wypełnione łuską gryczaną lub siemieniem lnianym. Jako stabilizatora pozycji pacjenta można użyć także zrolowany koc.
- udogodnienia - nadmuchiwane opaski na kończyny, które stosujemy zamiast kółek pod pięty. Prosty sposób zmniejszającym ucisk łokci lub pięt na podłoże jest ułożenie ich na wypełnionych wodą rękawiczkach lateksowych do takiego stopnia, aby ułożone kończyny nie dotykały podłoża. Jako przekładki lub podkładki pod wyniosłości kostne można zastosować skóry zwierzęce np.: owcze.
- do profilaktyki przeciwoleżynowej można wykorzystać opatrunki łagodzące ucisk. Stosujemy



je w miejscach gdzie wymagane jest złagodzenie ucisku miejscowego np. łokcie, pięty, łopatki.

PODSUMOWANIE

1. Nie bagatelizuj objawów!

- zaczerwienienia skóry, które nie znikają po ustaniu ucisku, pęcherze, uszkodzony naskórek – wszystko to powinno wzbudzić czujność opiekuna. Stała obserwacja skóry jest koniecznym elementem profilaktyki. Ból połączony z zaczerwienieniem może być objawem pojawiającej się odleżyny (u pacjentów przytomnych, odczuwających dolegliwości bólowe).

2. Jeżeli pojawi się zaczerwienienie, które nie znika po ustąpieniu ucisku to:

- odciążaj narażone miejsce,
- stosuj delikatny masaż wodą z mydłem o pH 5,5 („śliska woda”) którą oklepuj spirytusem salicylowym lub kamforowym (tylko i wyłącznie nieuszkodzoną) oraz wklepuj w nią Sudokrem lub inny dostępny krem.
- postaraj się wyeliminować czynniki ryzyka.
- regularnie zmieniaj pozycję ciała – np. co 2-3 godziny.
- ogranicz ucisk na skórę poprzez np.: materac przeciwoleżynowy lub poduszkę.
- przy układaniu na boku pamiętaj o rozdzieleniu nóg poduszką.
- wyeliminuj podkłady gumowe i ceratowe – zwijają się i uciskają skórę, odparzają.
- stosuj materiały i wyroby chłonne, które są „oddychające”, paroprzepuszczalne, pozwalające skórze swobodnie oddychać.
- unikaj urazów, również tych spowodowanych zadrapaniem – przycinaj choremu paznokcie na krótko i opiłuj je, aby nie zrobił sobie krzywdy.

3. Stosuj specjalistyczne pomoce przeciwoleżynowe.

4. Aktywizuj chorego na miarę jego możliwości.

Zachęcaj podopiecznego do wykonywania jak największej ilości czynności i aktywności ruchowej o ile jest to możliwe ze względu na stan zdrowia (nie wyręczaj chorego w czynnościach, które sam może wykonać). Wykonuj codziennie ruchy bierne porażonych części ciała.

5. Starannie pielęgnuj skórę

- oczyszczaj skórę, delikatnie, z użyciem środków pielęgnacyjnych.
- unikaj jednoczesnego stosowania pudru i oliwki.
- dbaj o higienę miejsc intymnych chorego, sprawdzaj codziennie stan skóry i reaguj jeśli zauważysz coś niepokojącego.
- pobudzaj skórę poprzez oklepywanie, masowanie
- kontroluj skórę przy pomocy lusterka lub drugiej osoby – szczególnie miejsca narażone na ucisk,
- zapewnij właściwe odżywianie.



SZPITAL POWIATOWY

w Limanowej

Imienia Miłosierdzia Bożego

ul. J. Piłsudskiego 61, 34-600 Limanowa
www.szpitallimanowa.pl
e-mail: szpitallimanowa@szpitallimanowa.pl

Pamiętaj, że odleżynom łatwiej jest zapobiegać niż leczyć!

UWAGA:

Jeśli dojdzie do powstania odleżyn, koniecznie skonsultuj się z lekarzem w celu ustalenia planu działania. Leczenie odleżyn jest procesem długotrwałym i trudnym, ale przy stosowaniu się do zaleceń lekarza jak najbardziej możliwym.

ZALECENIA ŻYWIENIOWE DLA PACJENTÓW ZAGROŻONYMI ODLEŻYNAMI I Z ODLEŻYNAMI

Pacjent zagrożony powstaniem odleżyn lub pacjent z odleżynami powinien:

- stosować dietę wysokobiałkową (zawarte w białkach aminokwasy biorą udział w budowie i regeneracji tkanki mięśniowej),
- jadać regularnie, 4 - 5 razy dziennie,
- spożywać potrawy gotowane w wodzie i na parze, pieczone bez tłuszczu, podprawiane zawiesiną z mąki, mleka lub śmietany,
- spożywać pokarmy bogate w witaminy (C, A, B2), pierwiastki śladowe, po konsultacji z lekarzem rodzinnym przyjmować preparaty witaminowe,
- stosować odżywki przemysłowe, które są kompletne pod względem odżywczym, o różnych smakach, składzie i konsystencji, dostępne w aptekach,
- unikać pokarmów zalegających w żołądku, wzdymających, ostro przyprawionych, używek (alkohol, papierosy, mocna kawa, herbata), ostrych marynat,
- ograniczyć spożywanie tłuszczu zwierzęcych, soli, słodczy,
- dbać o utrzymanie należytej masy ciała.

Przykład diety wysokobiałkowej

I ŚNIADANIE: *kawa z mlekiem, pieczywo (bułka, chleb, graham), masło, chuda szynka, parówka, zielona sałata*

II ŚNIADANIE: *napój owocowo-warzywny, twarożek, serek homogenizowany*

OBIAD: *zupa pomidorowa z ryżem, pierś z kurczaka, szpinak, ćwikła z jabłkami, ziemniaki purre, mus owocowy*

PODWIECZOREK: *galaretka owocowa z bitą śmietaną*

KOLACJA: *bawarka, pieczywo, ser biały, jabłko*

