



PORADNIK dla pacjenta



Profilaktyka przeciwodleżynowa

Praktyczny poradnik co powinien wiedzieć personel medyczny, rodzina i opiekunowie aby zapobiegać powstawaniu odleżyn w szpitalu i w domu.

Odleżyny...

częsty problem medyczny – wyzwanie opiekuńczo lecznicze.

ODLEŻYNA - jest miejscowym uszkodzeniem skóry i/lub tkanki podskórnej nad wystającym elementem kostnym i jest wynikiem ucisku lub ucisku połączonego ze ścieraniem.

Odleżyny występują najczęściej u osób starszych, obłożnie chorych, osób po zabiegach operacyjnych lub urazie. Osoby takie są unieruchomione długotrwale na łóżku lub na wózku inwalidzkim co powoduje ograniczony przepływ krwi do tkanek.

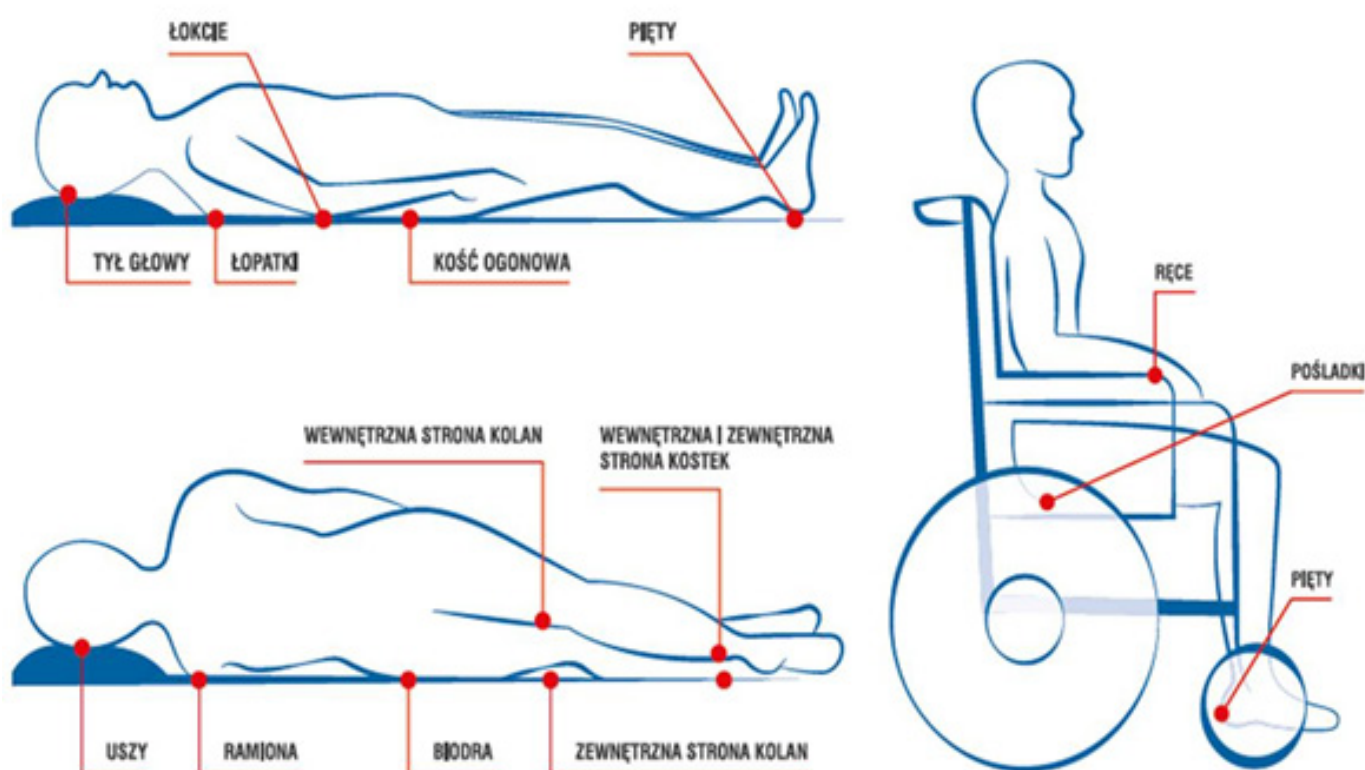
Czynniki sprzyjające do powstania odleżyn to:

- pozostawanie w jednej pozycji na łóżku lub wózku (dłużej niż 4 godziny);
- niewłaściwa pielęgnacja skóry;
- brak odpowiedniej higieny;
- zaburzenia masy ciała (nadwaga lub niedowaga);
- nietrzymanie moczu lub kału;
- nadmierna potliwość;
- zaburzenia w odczuwaniu bólu (np. paraliż);
- choroby współistniejące:
np. anemia, cukrzyca i miażdżyca.



Odleżyny mogą powstawać w różnych miejscach w zależności od ułożenia chorego:

- **Leżenie na plecach** (tył głowy; łopatki; łokcie; kość ogonowa i pięty)
- **Leżenie na boku** (uszys; ramiona; biodra; kolana i kostki)
- **Leżenie na brzuchu** (czoło; podbródek; ramiona; męskie genitalia; przód bioder, kolana i podbicie stóp)
- **Wózek inwalidzki** (pośladki; kość ogonowa; ręce i pięty)



Jak rozpoznać odleżyny ?

Powstanie odleżyn zaczyna się niepozornie od zaczerwienionej skóry i w szybkim tempie bez odpowiedniej reakcji może rozwinąć się w trudno gojące się rany.

Aby ocenić stopień zaawansowania powstałej rany (głębokość, wielkość; wygląd) stosujemy czterostopniową klasyfikację European Pressure Ulcer Panel (EPUAP).

- **I stopień trwały, nieblednący rumień** – nieuszkodzona skóra z nieblednącym zaczerwienieniem o ograniczonym zasięgu, występującym zazwyczaj na wypukłości kostnej. Na skórze o ciemniej pigmentacji blednięcie może być niewidoczne; jego kolor może się odróżniać od otaczającego obszaru. Stopień I może wskazywać zagrożenie powstania odleżyn u pacjenta.
- **II stopień częściowa utrata grubości skóry** – częściowa utrata grubości skóry właściwej o wyglądzie płytkiego otwartego owrzodzenia z czerwono – różowym łóżyskiem, bez tkanki martwiczej mokrej. Może również występować jako zamknięty lub otwarty/ pęknięty pęcherz wypełniony treścią surowiczą. Ten stopień nie powinien być używany do opisywania na przykład otarć czy rozdzarcia skóry. Należy pamiętać, że występowanie zasinień może wskazywać na głębokie uszkodzenie tkanek.
- **III stopień pełna utrata grubości skóry** – uszkodzenie tkanek na pełnej grubości skóry. Tkanka tłuszczowa podskórna może być widoczna, ale kość, ścięgna ani mięśnie nie są odsłonięte. Może też występować podminowanie i tunelowanie. Należy pamiętać, że głębokość rany może się różnić w zależności od jej umiejscowienia, np. na mażowinie usznej nie występuje tkanka podskórna.
- **IV stopień utrata tkanki poskórnej** – pełna utrata grubości tkanki z obnażeniem kości, ścięgien lub mięśni. Łóżysko rany może być pokryte zarówno martwicą rozpułwną jak i suchym strupem martwiczym. Często występuje podminowanie lub tunelowanie. Należy pamiętać, że głębokość rany może się różnić w zależności od jej umiejscowienia, np. na mażowinie usznej nie występuje tkanka podskórna. Odleżyny IV stopnia mogą rozszerzać się na mięśnie i struktury podporowe.

Odpowiednio wczesna reakcja na powstałe odleżyny pozwala na ich wyleczenie jednak jest to długotrwały i trudny proces.

Trzeba pamiętać, że profilaktyka to nie tylko szereg działań, zabiegów ale również sprzęt, który ma za zadanie zmniejszyć wpływ czynników szkodliwych na powstawanie odleżyn u chorego. Profilaktykę stosujemy zarówno w momencie aby zapobiec ale również, kiedy już doszło do powstania odleżyny ponieważ jest ona niezbędna do poprawy warunków gojenia się ran u pacjentów.



Lepiej zapobiegać niż leczyć

Poniżej kilka wskazówek co można zrobić by zminimalizować powstanie odleżyn:

- **Zmieniaj pozycję ciała** – regularna zmiana ułożenia ciała minimum co 2 – 3 godziny jest najlepszym sposobem w zapobieganiu powstawania odleżyn, ponieważ częsta zmiana pozycji odciąża miejsca narażone na ucisk;
- **Regularne oglądaj skórę** - w poszukiwaniu zmian świadczących o pojawieniu się odleżyn szczególnie w miejscach na to najbardziej narażonych. Szczególnie zwracaj uwagę na pojawiające się zaczerwienienia;
- **Stosuj poduszki / materace przeciwoodleżynowe** - dochodzi w nich do zmiany ciśnienia co umożliwia zmianę nacisku na dany obszar ciała a dodatkowo poprawia cyrkulację krwi dzięki czemu maleje ryzyko powstania nowej odleżyny. Materace specjalistyczne dobrane są indywidualnie pod potrzeby pacjenta;
- **Korzystaj z podpórek** – dzięki nim zmniejszysz nacisk na dany obszar ciała, możesz również zastosować zwinięte koce czy miękkie poduszki;

■ Pamiętaj o prawidłowej pielęgnacji skóry:

- Dokładne osuszenie skóry po wszystkich wykonanych zabiegach zarówno pielęgnacyjnych jak i higienicznych;
- Odpowiednie natłuszczenie skóry – kremy, balsamy, emolienty dostosowane do wieku pacjenta. Zabezpieczają skórę przed czynnikami zewnętrznymi np. otarciami ale również poprawiają elastyczność skóry.
- Stosowanie odpowiednich środków do pielęgnacji - preparaty z naturalnym pH;

■ **Prawidłowe odżywianie i nawadnianie** chorego to bardzo ważny element współczesnego leczenia. Szczególnie należy dbać o dietę osób, które są w grupie pacjentów narażonych na powstanie odleżyn.

- Dieta powinna być wysokobiałkowa (zalecenie spożywanie mleka i jego przetworów, jajek, mięsa, drobiu oraz ryb);
- Posiłki powinny być bogate w odpowiednie witaminy i minerały takie jak: C, A i E. Znajdziemy je w owocach, warzywach (szczególnie zielonych) i olejach roślinnych;
- Unikaj potraw ciężkostrawnych, wzdymających i mocno przyprawionych.
- Posiłki powinny być przyjmowane regularnie, 4 – 5 razy dziennie.
- Dodatkowo warto do codziennych posiłków wprowadzić doustne suplementy pokarmowe (dostarczają dodatkowych składników odżywczych w tym białka i energii osobom, które nie są w stanie zaspokoić swoich potrzeb żywieniowych wyłącznie podstawowymi posiłkami);
- Pij około 1,5 – 2 litrów płynów na dobę odpowiednie nawodnienie pozytywnie wpływa na trawienie, usprawnia pracę mózgu i pomaga nerkom usuwać toksyny z organizmu.





Zachęcaj do aktywności fizycznej – dostosowanej do stanu zdrowia i możliwości ruchowych chorego. Należy pamiętać, że nawet niewielka ilość ruchu wpływa korzystnie na ukrwienie i odżywianie tkanek, a dzięki temu przyspiesza to proces gojenia ran i minimalizuje powstanie kolejnych odleżyn;

- **aktywizacja chorego przez ćwiczenia czynne i bierne**, napinanie poszczególnych partii mięśni,
- **mobilizowanie chorego** do stopniowego przejmowania czynności związanych z samopiełęgnacją i wykonywania prostych czynności,

Stosuj bawełniane, miękkie, luźne, przewiewne ubrania – dzięki nim zapobiegiesz przegrzaniu, zawilgoceniu skóry czy uciskom. Jeśli masz możliwość zrezygnuj z bielizny i skarpetek (w przypadku potrzeby założenia korzystaj tylko z tych bezuciskowych).

Buty powinny być miękkie, sportowe, niepowodujące odgnieceń oraz otarć;

Staraj się nie przegrzewać chorego;

Zapewnij bawełnianą, miękką i suchą pościel - najlepiej pozbawiona szwów, guzików czy zgrubień. Pamiętaj o regularnym praniu, wszelkie zabrudzenia (mocz, kał) od razu usuwaj. Brudna pościel to siedlisko bakterii, które mogą uszkodzić skórę lub wywołać infekcję;

Zadbaj o odpowiednią wilgotność powietrza i temperaturę w pomieszczeniu.

Pamiętaj...

w momencie powstawania odleżyny zawsze skontaktuj się z pielęgniarką lub lekarzem w celu ustalenia planu postępowania leczniczo - pielęgnacyjnego.



ul. Szaserów 128, 04-141 Warszawa
dyrekcja@wim.mil.pl

tel. 261 817 666

Informacja medyczna
czynna od poniedziałku do piątku
(z wyjątkiem świąt)

w godzinach 7.00 – 17.00