

SPZOZ- ZZ
w Makowie Maz.

ZALECENIA PIEŁĘGNIARSKIE PROFILAKTYKA PRZECIWODLEŻYNOWA.

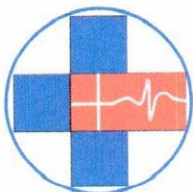
Wydanie 1
z dnia 07.01.2022r.
strona 1

Odleżyna - to uszkodzenie tkanek na skutek nadmiernego ucisku w postaci obszaru zaczerwienionej skóry lub otwartej wrzodziejącej rany. Dotyczy to tkanek uciśniętych ciężarem ciała pacjenta i zgniecionych pomiędzy elementami kostnymi i powierzchnią skóry po stronie przylegającej do podłoża.

Czynniki najczęściej przyczyniające się do powstania odleżyn: masa ciała pacjenta (nadwaga/niedowaga), niedożywienie, dieta uboga w białko, nietrzymanie moczu i stolca, skóra sucha, bibułkowata, ograniczenie lub brak aktywności ruchowej, płeć, wiek, choroby, (cukrzyca, miażdżyca, anemia), choroby przebiegające z wyniszczeniem organizmu (nowotworowe, stwardnienie rozsiane, paraplegia), terapia steroidowa lub chemioterapia. Najczęstsze umiejscowienie odleżyn to: krętarz większy, kość biodrowa, łokieć, pięta, pośladek, kość ogonowa, łopatka, tył głowy, ucho, łopatka, kostka boczna. Zapobieganie powstaniu odleżyn polega na rozpoznawaniu wczesnych objawów rozwijającej się odleżyny takich jak: zaczerwienienie, pęcherze, otarcie naskórka.

Wskazówki dla pacjentów narażonych na wystąpienie odleżyn

1. Kontroluj skórę co najmniej raz dziennie w poszukiwaniu zmian na skórze, zwracając szczególną uwagę na okolicę krocza i odbytu
2. Codziennie wykonuj toaletę całego ciała używając delikatnych, niedrażniących skóry środków myjących, dobrze osusz i natłuś
3. Dbaj o czystość bielizny osobistej i pościelowej /preferowane włókna naturalne/.
4. Stosuj pampersy, wkładki i jednorazowe podkłady pochłaniające wilgoć w przypadku niekontrolowanego wydalania moczu i stolca
5. Zadbaj aby pościel była czysta. Łóżko powinno być codziennie prześcielone a prześcieradło dobrze naciągnięte, pozbawione zgrubień,
6. Unikaj przesuwania przy obracaniu, najlepiej unieś chorego.
7. Unikaj nadmiaru talku, pudru, zasypek, oraz jednoczesnego stosowania pudru i środków natłuszczających gdyż może dojść do powstania grudek, czego konsekwencją jest powstanie odleżyn .
8. Miejsca najbardziej narażone mają spoczywać na miękkim podłożu
9. Regularnie przestrzegaj zmiany pozycji ciała minimum co dwie godziny, uwzględniając ułożenie na obu bokach, plecach i brzuchu,
10. Nie masuj wyniosłości kostnych
11. Stosuj zabiegi poprawiające ukrwienie skóry: lekki masaż, oklepywanie, delikatne nacieranie spirytusem salicylowym lub kamforowym



SPZOZ- ZZ
w Makowie Maz.

ZALECENIA PIELEŃNIARSKIE PROFILAKTYKA PRZECIWOODLEŻYNOWA.

Wydanie 1
z dnia 07.01.2022r.
strona 2

12. W przypadku korzystania z wózka inwalidzkiego: zmieniaj często pozycje ciała, unieś się co 15 - 20 minut, aby chwilowo odciążyć miejsca nadmiernie odciążone i ułatwić lepsze ukrwienie tej okolicy, jeśli to możliwe siedzenie w wózku nie powinno trwać dłużej niż 2 . 3 godziny, podkładaj wałki i poduszki pod pośladki, uda, kolana
13. Bądź aktywny ruchowo na ile jest to możliwe ze względu na stan zdrowia. Wykonuj codziennie ruchy bierne porażonych części ciała i ruchy czynne ciała jak najczęściej i możliwie jak najlepiej
14. Stosuj sprzęt pomocniczy przeciwoodleżynowy: materace, poduszki przeciwoodleżynowe – statyczne/dynamiczne przeciwoodleżynowe, wałki, kliny piankowe, opatrunki łagodzące ucisk. Stosujemy je w miejscach gdzie wymagane jest złagodzenie ucisku miejscowego (pośladki, łokcie, pięty, łopatki).
15. Stosuj dietę uwzględniającą dużą zawartość białka (dziennie około 1 g białka na 1 kg masy ciała), witamin (A, D, E, K,C) i soli mineralnych : wapń, żelazo, sód, potas, jod, fosfor.

Opracowanie:	Piel. Ewa Gąsior
Konsultacja:	Specjalista chirurg; specjalista medecyny ratunkowej Andrzej Kos
Literatura:	1. Leczenie odleżyn i ran przewlekłych, Wydawnictwo Lekarskie PZWL, Warszawa 2008 2. Nowoczesne zasady zachowawczego leczenia odleżyn – Leczenie ran nr 9/2012 3. Odleżyny – leczenie i profilaktyka, Magazyn Pielęgniarki i Położnej, nr 3,,7,8/2011 Więcej informacji na stronach internetowych: 1. https://www.mcz.pl 2. https://www.damy-rade.info 3. https://www.mojarana.pl/?section