



PROFILAKTYKA ODLEŻYN - ZALECENIA DLA PACJENTA

1. Czynniki ryzyka występowania odleżyn

- unieruchomienie,
- choroby neurologiczne z zaburzeniem czucia, porażenie kończyn, niedowłady,
- stan nieprzytomności,
- demencja,
- urazy, złamania kości długich,
- okres pooperacyjny,
- zmiany fizjologiczne skóry
- wiek pacjenta powyżej 70 roku życia,
- zaburzenia metaboliczne, otyłość, cukrzyca,
- choroby nowotworowe radioterapia, chemioterapia,
- zaburzenia odporności,
- niedobory białka, witaminy C, E, B, żelaza,
- niedokrwistość, odwodnienie,
- nałogi.

2. Przyczyny powstawania odleżyn

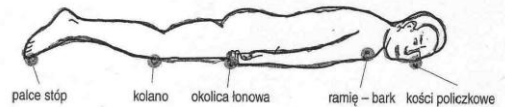
- nietrzymanie moczu i stolca,
- wyniszczenie organizmu,
- nieodpowiednie ubranie, obuwie,

3. Miejsca narażone na wystąpienie odleżyn

1) pozycja na wznak



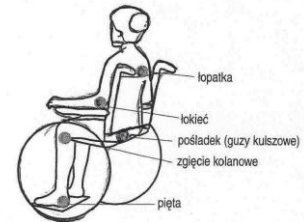
2) pozycja na brzuchu



3) pozycja na boku



4) pozycja siedząca



4. Pielęgnacja chorych narażonych na wystąpienie odleżyn

4.1. unikanie bądź zmniejszanie ucisku poprzez:

- zmianę pozycji ciała co najmniej co 2 godziny lub częściej (chory siedzący na wózku co 30 min.),
- stosowanie materacy przeciwoodleżynowych, najlepiej dynamicznych zmiennociśnieniowych pobudzających krążenie i redukujących ucisk na miejsca wyniosłości kostnych a także zmniejszających ból w miejscach ucisku,
- stosowanie udogodnień: poduszki przeciwoodleżynowe z regulowanym ciśnieniem, podkładki pod łokcie, pięty, wałki, kliny, maty ślizgowe, hamaki,
- wykorzystywanie jednorazowych basenów, kaczek, pieluchomajtek z wkładem chłonnym wykonanych z materiałów gwarantujących wymianę powietrza na całej powierzchni, podkładów higienicznych,

4.2. higiena ciała: całe ciało chorego leżącego należy myć 1 x dziennie używając mydła o pH 5,5, delikatnie osuszyć skórę, a następnie przeprowadzić masaż opuszkami palców lub delikatne oklepywanie. Wykonując zabieg należy wykorzystywać środki natłuszczające: balsamy, oliwki, lanolinę, wazelinę lub eucerynę.

Pomieszczenie, w którym przebywa chory powinno być regularnie wietrzone. Skórę należy obserwować pod kątem elastyczności, wilgotności lub wystąpienia zmian w zabarwieniu; bledź, zasinienie, zaczerwienienie, wykwitły skórne.

4.3. dieta: wysokobiałkowa (sery, mięso białe, ryby), bogata w witaminę B (brokuły, ziemniaki, papryka, seler naciowy, awokado, banany, kurczak), witaminę E (pomidory, oleje roślinne, jaja). Chory powinien zjadać 4 – 5 posiłków dziennie oraz wypijać do 1,5 litra płynów.

4.4. odzież: bawełniana, przepuszczająca powietrze, pochłaniająca pot. Pościel powinna być również bawełniana, miękka bez grubych szyc, szwów. Buty powinny być miękkie, sportowe, niepowodujące odgnieceń oraz otarć.

5. Rehabilitacja

- aktywizacja chorego przez ćwiczenia czynne i bierne, napinanie poszczególnych partii mięśni,
- mobilizowanie chorego do stopniowego przejmowania czynności związanych z samopielęgnacją i wykonywania prostych czynności,
- rozbudzanie zainteresowań (np. muzyka, rysunek),
- utrzymywanie kontaktu z ludźmi (w razie potrzeby kontakt z psychologiem),
- fizykoterapia lampą Biotron,
- zapewnienie sprzętu pomocniczego (piłki, podnośniki, hantle, itp.).

6. Zabronione sposoby pielęgnacji

- podczas zmiany pozycji nie wolno przeciągać chorego po pościeli,
- nie wolno po zanieczyszczeniu i umyciu stosować jednocześnie środków natłuszczających i pudrów,
- nie wolno przegrzewać chorego,
- nie wolno do mycia używać mydeł alkalicznych,
- nie wolno bezpośrednio pod pięty, łokcie używać twardych podkładek.