

ŚWIĘTOKRZYSKIE CENTRUM PSYCHIATRII w MORAWICY
26 – 026 MORAWICA
ul. SPACEROWA 5
TEL. 41 36-41-399



PROFILAKTYKA PRZECIWODLEŻYNOWA

PORADNIK DLA PACJENTÓW I ICH RODZIN

Kwiecień 2022

Poradnik został opracowany przez Zespół ds. Profilaktyki Odleżyn i zawiera najważniejsze wskazówki dotyczące działań pielęgnacyjno opiekuńczych, które mają zapobiegać powstawaniu odleżyn i wpływają regenerująco na skórę i organizm człowieka leżącego w łóżku lub korzystającego z wózka inwalidzkiego.

Personel medyczny szpitala udzieli Państwu wszelkiej pomocy, instruktażu i wyjaśnień w zależności od potrzeby.

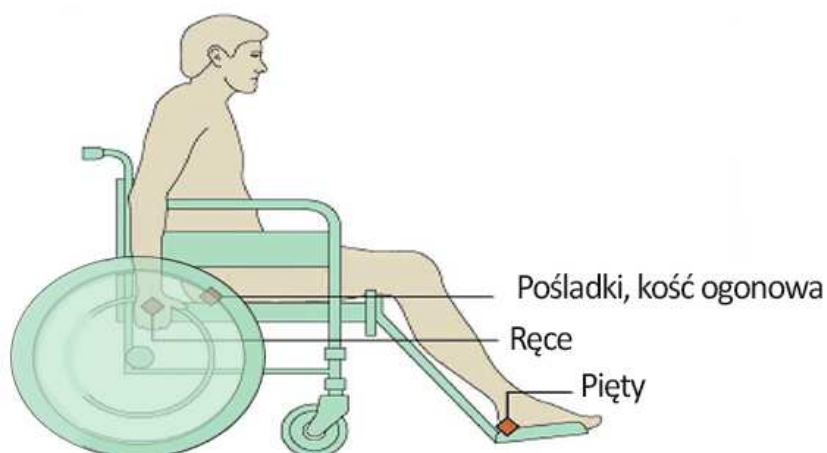
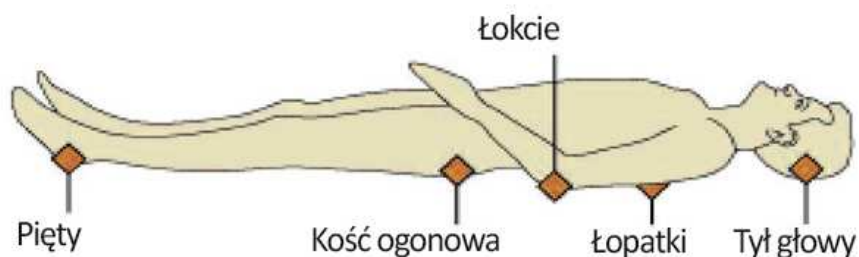
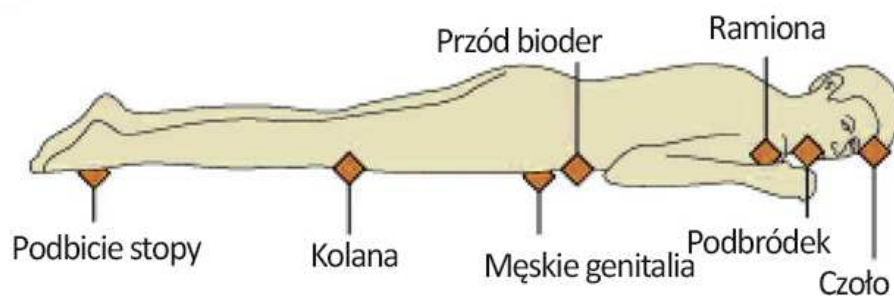
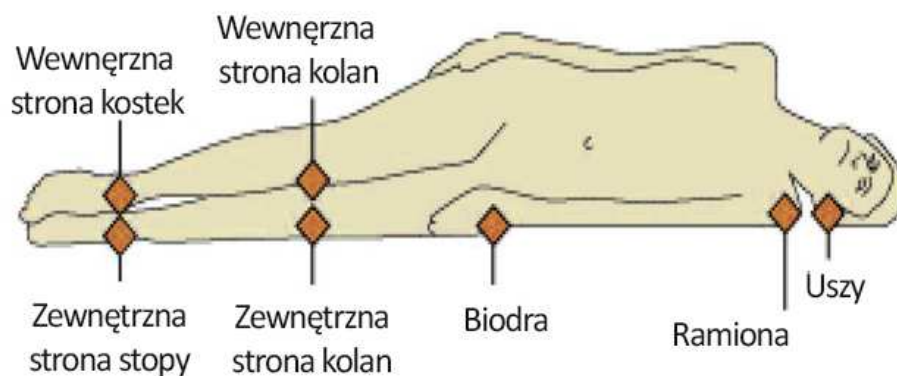
ODLEŻYNA to uszkodzenie tkanek powstałe na skutek długotrwałego ucisku. Nigdy nie występuje samoistnie jako jedyna jednostka chorobowa – stanowi powikłanie różnych chorób ogólnych. Czas pojawienia się odleżyny jest uzależniony od ogólnego stanu pacjenta, stopnia czynników ryzyka oraz stosowanej profilaktyki.

PRZYCZYNY POWSTAWANIA ODLEŻYN

- choroby przewlekłe pacjenta,
- ograniczenie ruchomości lub unieruchomienie,
- nietrzymanie moczu i/lub stolca,
- zaburzenie lub brak czucia bólu,
- stosowanie leków: sterydoterapia, chemioterapia, leki uspokajające i przeciwbólowe,
- duszność,
- zmiany pH skóry,
- zakażenia wewnętrzne,
- zakażenia bakteryjne skóry
- zbyt wysoka temperatura otoczenia
- ubrania, bielizna, pościel ze sztucznych, sztywnych materiałów z grubymi szwami, guzikami,
- podkłady ceratowe, gumowe, nie przepuszczające powietrza,
- wilgotna, mokra pościel,
- błędy żywieniowe / nadwaga lub niedożywienie /
- odwodnienie organizmu

PAMIĘTAJ ! ŁATWIEJ ZAPOBIEGAĆ NIŻ LECZYĆ !

MIEJSCA NAJBARDZIEJ NARAŻONE NA POWSTAWANIE ODLEŻYN



ODLEŻYNA ZACZYNA SIĘ OD ZACZERWIENIENIA SKÓRY, KTÓRE NASTĘPNIE STAJE SIĘ PĘCHERZEM, POTEM POWSTAJE OTWARTA RANA W KOŃCU JEST JAMA.

JEŻELI ZAOBSERWOWAŁEŚ JEDNĄ Z WYMIENIONYCH ZMIAN NA SKÓRZE U SIEBIE LUB U OSOBY, KTÓRĄ SIĘ OPIEKUJESZ DZIAŁAJ NATYCHMIAST. KONIECZNIE SKONSULTUJ SIĘ Z LEKARZEM RODZINNYM, LUB PIELEGNIARKĄ ŚRODOWISKOWĄ W TWOJEJ PRZYCHODNI W CELU USTALENIA PLANU DZIAŁANIA. LECZENIE ODLEŻYN JEST PROCESEM DŁUGOTRWAŁYM, ALE PRZY STOSOWANIU SIĘ DO WSKAZÓWEK I WYTYCZNYCH PRZEZ LEKARZA LUB PIELEGNIARKĘ JAK NAJBARDZIEJ MOŻLIWYM I SKUTECZNYM W EFEKTACH.

PAMIĘTAJ !

- Codziennie umyj ciało (wykorzystuj szare mydło, mydło dla dzieci) miejsca narażone dobrze osuszaj,
- korzystaj ze środków pielęgnacyjnych, antybakteryjnych, nawilżających i natłuszczających skórę (kupisz je w aptece oraz drogerii kosmetycznej)
- w przypadku nadmiernej wilgotności skóry produkt musi mieć właściwości regeneracyjne, łagodzące podrażnienia i przywracające pH skóry,
- zwracaj szczególną uwagę na higienę okolicy krocza i odbytu,
- odzież chorego musi być wykonana z tkanin naturalnych, przewiewnych, miękkich,
- pościel nie krochmalona (miękką kora, flanela, bawełna)
- łóżko codziennie prześcielone a prześcieradło dobrze naciągnięte,
- nie przesuwał chorego przy obracaniu , najlepiej unieś ciało, zmiana pozycji ułożeniowej minimum co 2-3 godziny, uwzględnij ułożenie na obu bokach, plecach i brzuchu jeżeli stan zdrowia chorego na to pozwala,
- zastosuj materac przeciwoleżynowy (wniosek na jego zakup wystawi Ci lekarz pierwszego kontaktu w przychodni) lub inne środki pomocnicze np. poduszki pneumatyczne (zmiennociśnieniowe),
- zapewnij sobie dojsię z obu stron łóżka , na którym leży chory,
- unikaj nadmiaru talku, pudru, zasypek, które mogą się grudkować,
- oglądaj stan skóry chorego 2-3 razy dziennie,
- stosuj zabiegi poprawiające ukrwienie skóry: oklepywanie, delikatne masowanie, dbaj o dostęp powietrza do tych miejsc,
- nie masuj wyniosłości kostnych,
- jeżeli chory nie może się ruszać, rób z nim ćwiczenia bierne, np. delikatnie, kilka razy dziennie zginaj mu ręce i nogi w stawach celem poprawy ukrwienia,
- jeżeli chory korzysta z wózka inwalidzkiego to stosuj dla niego wałki, poduszki pneumatyczne (zmiennociśnieniowe) pod pośladki, uda, kolana,
- gdy jest w wózku i może sam zmienić pozycję to co 15 – 20 minut unosi się, aby chwilowo odciążyc miejsca nadmiernie obciążone; jeżeli jest to niemożliwe to siedzenie w wózku nie powinno trwać dłużej jak 2-3 godzin

WSKAZÓWKI ŻYWIENIOWE W PROFILAKTYCE PRZECIWODLEŻYNOWEJ

Przygotowując posiłki dla osób narażonych na powstanie odleżyn należy sięgać po wszystkie grupy produktów spożywczych: warzywa i owoce, ziemniaki, produkty zbożowe, chude mięsa, ryby i jaja. W razie konieczności powinny być gotowane w wodzie lub na parze lub pieczone bez tłuszczu. Należy unikać potraw ostro przyprawionych, ciężkostrawnych, wzdymających, ponadto: kawy naturalnej, mocnej herbaty czy alkoholu jak również produktów marynowanych.

Do minimum należy ograniczyć sól, tłuszcze nasycone, zwłaszcza pochodzące z wyrobów cukierniczych, pieczywa cukierniczego oraz żywności typu fast food. Osoby zagrożone ryzykiem wystąpienia odleżyn powinny wypijać około 2 litry wody dziennie.

Wykorzystywane produkty muszą także być bogate w:

- **witaminę A** (wątroba, tran, żółtko, jaja, tłuste mleko) prowitamina A-β karoten (pomarańczowe, zielone i żółte warzywa i owoce: marchew, szpinak, dynia, itp.)
- **witaminę C** (świeże warzywa i owoce: cytrysy, papryka, pomidory, melony, surowa kapusta, papaja, pietruszka, zielone warzywa liściaste, kiwi, truskawki, melony)
- **witaminę E** (oleje roślinne, orzechy, kielki pszenicy, soja, produkty pełnoziarniste, zielona sałata)
- **witaminę B2** (mleko i przetwory, mięso, pieczywo razowe, groch, fasola)
- **witaminę K** (seler, wątroba, kalafior, brokuły, zielona sałata, szpinak, sałata, chude mięso)
- **cynk** (produkty zbożowe, orzechy, nasiona, mięso, ryby, owoce morza, wątroba)
- **selen** (ryby i owoce morza, produkty zbożowe, drożdże, cebula, czosnek)
- **żelazo** (wątroba, mięso, produkty zbożowe, suche nasiona roślin strączkowych, natka pietruszki, buraki)
- **kwasy tłuszczowe omega-3** (ryby morskie, olej lniany, nasiona lnu).

**WŁAŚCIWIE PROWADZONA POFILAKTYKA WOBEC OSOBY ZAGROŻONEJ
POWSTANIEM ODLEŻYN JEST JEDNYM Z NAJLEPSZYCH I NAJWAŻNIEJSZYCH
SPOSOBÓW CHRONIĄCYCH JĄ PRZED NIEPOTRZEBNYM CIERPIENIEM
I BÓLEM.**