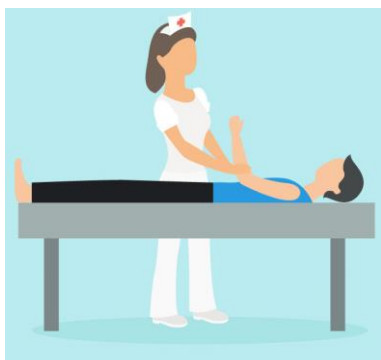


ODLEŻYNY

PROFILAKTYKA

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.

MIEJSCA POWSTAWANIA ODLEŻYN



TYŁ GŁOWY, KOŚĆ OGONOWA, ŁOPATKI, ŁOKCIE, PIĘTY, RĘCE, KOLANA, POŚLADKI, KOSTKI, BIODRA, RAMIONA, USZY

CZYNNIKI RYZYKA WYSTĄPIENIA ODLEŻYN

- ✓ Stan ogólny pacjenta
- ✓ Stan skóry
- ✓ Nieprawidłowa masa ciała (niedożywienia, nadwaga)
- ✓ Choroby naczyniowe mózgu
- ✓ Choroby naczyń obwodowych
- ✓ Cukrzyca
- ✓ Odwodnienie
- ✓ Unieruchomienie/złamania
- ✓ Zaburzenia świadomości
- ✓ Chemioterapia
- ✓ Sterydoterapia
- ✓ Nietrzymanie moczu, stolca
- ✓ Zakażenia wewnętrzne
- ✓ Stosowane leki (przeciwbólowe, uspokajające, antybiotyki)

Odleżyny nigdy nie występują u zdrowych osób, które mają kontrolę nad swoimi mięśniami i są w stanie zareagować na niewygodę spowodowaną uciskiem. Ich występowanie u osób o ograniczonej mobilności można zmniejszyć poprzez stosowanie zasad profilaktyki przeciwoleżynowej.

W CELU ZMINIMALIZOWANIA RYZYKA POWSTANIA ODLEŻYNY PAMIĘTAJ O PRZESTRZEGANIU PONIŻSZYCH WSKAZÓWEK:

- ✓ Dbaj o codzienną higienę ciała
- ✓ Pamiętaj o dokładnym osuszaniu skóry ruchem dotykowym
- ✓ Do pielęgnacji używaj mydeł o pH zbliżonym do naturalnego pH skóry oraz wody o temperaturze 36-37°
- ✓ Stosuj środki zmiękczające skórę
- ✓ Dbaj szczególnie o higienę i czystość miejsc intymnych
- ✓ Nie stosuj środków na bazie spirytusu, ponieważ uszkadza on naskórek
- ✓ Chron przed urazami i nie lekceważ nawet małych zaczerwienień czy drobnych otarć naskórka lub skaleczeń
- ✓ Używaj odzieży i pościeli wykonanej z tkanin miękkich, naturalnych i przewiewnych
- ✓ Łóżko powinno być codziennie prześcielone, a prześcieradło dobrze naciągnięte
- ✓ Unikaj przesuwania chorego przy obracaniu
- ✓ W miarę możliwości zastosuj materac przeciwoleżynowy lub inne środki pomocnicze takie jak: poduszki, kółka, wałki, krążki itp..
- ✓ Pamiętaj o regularnej zmianie pozycji ciała – minimum co 2-3 godziny
- ✓ Zapewnij dojsie do łóżka z obu stron
- ✓ Wykonuj codziennie ruchy bierne porażonych części ciała
- ✓ Bądź aktywny ruchowo – jeżeli jest to możliwe z uwagi na stan zdrowia
- ✓ Zwróć uwagę na dietę

JEŻELI KORZYSTAS Z WÓZKA, PAMIĘTAJ O ZMIANIE POZYCJI SIEDZENIA, ODCIĄŻANIU MIEJSC NARAŻONYCH NA UCISK POPRZEZ UNOSZENIE SIĘ CO 15-20 MINUT ORAZ O UŻYWANIU PODUSZKI LUB KÓŁKA PRZECIWODLEŻYNOWEGO

ODLEŻYNY ORAZ DIETA

Codzienna dieta powinna dostarczać organizmowi wszystkich niezbędnych składników odżywczych, witamini mikroelementów. Dieta powinna zawierać produkty zbożowe, nabiał, mięso, ryby, sery, suche nasiona strączkowe, warzywa, owoce i tłuszcze. Jeśli pojawią się zmiany odleżynowe, okresowo należy wprowadzić dietę wysokobiałkową. Należy unikać spożycia słodczy, tłuszczów zwierzęcych o ograniczyć spożycie soli.

Jeżeli dojdzie do powstania odleżyny, 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.

NIEPOKOJĄCE OBJAWY

- ✓ Zaczerwienienie skóry nieznikające po ustąpieniu ucisku
- ✓ Pęcherze naskórka
- ✓ Otarcia naskórka
- ✓ Ból

ZMIANY KOŚCI OGONOWEJ

- ✓ Niewielkie zgrubienie
- ✓ Zaczerwienienie
- ✓ Obrzmienie
- ✓ Miejscowe podwyższenie temperatury

PAMIĘTAJ!

Im wcześniej zostaną podjęte odpowiednie działania, tym krótszy i bardziej efektywny będzie proces leczenia. Pamiętaj, że ŁATWIEJ JEST ZAPOBIEGAĆ NIŻ LECZYĆ.

NOTATKI