

INFORMATOR DLA PACJENTA : **JAK ZAPOBIEGAĆ ODLEŻYŃOM W WARUNKACH DOMOWYCH**

Wskazówki te poświęcamy naszym Pacjentom i ich rodzinom. Chcemy podzielić się informacjami, które pomogą ograniczyć ryzyko powstania odleżyn, a wraz z nim zapobiec niepotrzebnemu bólowi.

W razie wystąpienia problemów służymy radą i pomocą.

Co to jest odleżyna?

- ❖ To owrzodzenie skóry powstające wskutek ucisku, tarcia; w wyniku ucisku na tkanki dochodzi do rozwoju martwicy.

Ryzyko powstania odleżyn

- ❖ Dotyczy przede wszystkim chorych z ograniczoną aktywnością ruchową, unieruchomionych. Częściej spotykane u chorych leżących z chorobą neurologiczną, z zaawansowaną chorobą nowotworową, chorych na cukrzycę, leczonych sterydami. Do wystąpienia odleżyn predysponuje również nadwaga lub niedożywienie pacjenta.

Zmiany odleżynowe

- ❖ Mogą tworzyć się w wielu miejscach ciała, szczególnie zagrożone obszary to: kość krzyżowa, ogonowa, pięty, łokcie, kark

Zapobieganie powstawania odleżyn

- ❖ Polega na rozpoznaniu objawów, które nie zauważone lub lekceważone mogą doprowadzić do powstania owrzodzenia odleżynowego

- ❖ Wczesne objawy, jakie można zaobserwować to: zaczerwienienie, otarcie naskórka, obrzmienie, niewielkie podwyższenie temperatury.

Wskazówki dotyczące profilaktyki odleżyn

W celu ograniczenia ryzyka powstania odleżyn należy:

- ❖ Układając dietę uwzględnić w niej: dużą zawartość białka, witamin i soli mineralnych; ograniczyć spożycie słodyczy
- ❖ Codziennie myć ciało, miejsca narażone na ucisk dobrze osuszyć
- ❖ Kontrolować skórę za pomocą lusterka lub drugiej osoby
- ❖ Dbać o czystość bielizny osobistej i pościeli
- ❖ Unikać: wilgotnej i mokrej bielizny; unikać skaleczeń, uderzeń
- ❖ Stosować miękkie ubranie i obuwie
- ❖ Codziennie prześcielić łóżko a prześcieradło dobrze naciągnąć
- ❖ Unikać jednoczesnego stosowania pudru, oliwki, talku
- ❖ Unikać nadmiaru talku, pudru, zasypek, które mogą tworzyć grudki
- ❖ Regularnie zmieniać pozycję ciała, uwzględniając ułożenie na obu bokach, plecach i brzuchu
- ❖ Korzystać z materacy przeciw odleżynowych lub pokrytych skórą owczą
- ❖ Stosować małe futrzane podkładki z owczej skóry na miejsce narażone na ucisk (pośladki, pięty, łokcie)
- ❖ Stosować masaż, oklepywanie, nacieranie spirytusem salicylowym, wcieranie kremu propolisowego
- ❖ Korzystając z wózka wskazane jest:
 - zmieniać pozycję siedzenia

- unosić się co 15-20 minut, aby chwilowo odciążyc miejsca nadmiernie obciążone i ułatwić lepsze ukrwienie tej okolicy
 - aby siedzenie na wózku nie trwało dłużej niż 2-3 godziny
- ❖ W przypadku wystąpienia zaczerwienienia (które nie znika przy ucisku palcem), swędzenia, zdarciu naskórka należy:
- odciążyc miejsce zmienione, dbać o dostęp powietrza do zmienionego miejsca
 - stosować naraz wodę z mydłem
 - wklepać krem propolisowy