

# PORADNIK PROFILAKTYKI ODLEŻYN

ZAPOBIEGANIE ODLEŻYNOM KOSZTUJE ALE JEST TAŃSZE NIŻ LECZENIE

**ODLEŻYNA** - uszkodzenie skóry będące efektem niedokrwienia tkanek spowodowane długotrwałym uciskiem.

W pierwszym etapie jest to zaczerwienienie skóry, następnie niedokrwienie i obumarcie tkanek.

## Główne przyczyny powstania odleżyn:

- ucisk na tkanki miękkie i przebiegające naczynia krwionośne (do tkanek nie dociera krew, co powoduje obumieranie tkanek),
- drażniące działanie moczu, stolca, potu (powoduje odparzenia, głębokie uszkodzenia naskórka),
- tarcie niszczące naskórek (podczas przesuwania chorego),
- siły ścinające (wysokie ułożenie chorego).

## NAJWAŻNIEJSZE W ZAPOBIEGANIU POWSTANIA ODLEŻYN:

### 1. ZŁAGODZENIE UCISKU

- a. Zmiana pozycji ułożeniowej, stosowanie udogodnień - poduszki oddzielające kończyny, podpórki, kliny.
- b. Zastosowanie materacy, poduszek p/odleżynowych (wniosek na materac p/odleżynowy wystawia lekarz POZ). Po zatwierdzeniu wniosku w NFZ materac kupuje się w sklepie medycznym z dofinansowaniem z NFZ. Obecnie najskuteczniejsze są materace zmiennociśnieniowe rurowe.

### 2. PIELĘGNACJA SKÓRY

- a. Toaleta ciała mydłem szarym o pH 5,5.
- b. Natłuszczanie skóry (oliwka, preparaty ochronne dla obłożnie chorych dostępne w sklepach medycznych, aptekach).
- c. Po każdym zanieczyszczeniu skórę oczyścić pianką do mycia i nawilżonymi chusteczkami (dostępne są preparaty do mycia bez wody).
- d. Oklepywanie miejsc narażonych na ucisk uwypuklona dłońią. Używanie bielizny bawełnianej.

## **NIE NALEŻY STOSOWAĆ PREPARATÓW SPIRYTUSOWYCH WYSUSZAJĄ SKÓRĘ.**

Przy zastosowaniu pampersów (wniosek na pieluchomajtki wystawia lekarz POZ. Po zatwierdzeniu wniosku w NFZ pieluchomajtki kupuje się w sklepie medycznym z dofinansowaniem z NFZ). **Należy zwrócić uwagę na chłonność pampersów**

### **1. ODPOWIEDNIA DIETA**

- a. Przy występowaniu odleżyn dieta wysoko białkowa.
- b. Źródłem białka są mleko, jaja, mięso, drób, ryby, warzywa. Można wesprzeć się gotowymi preparatami: CUBITAN dostępny w aptekach.
- c. Unikamy potraw ciężkostrawnych, ostro przyprawionych, marynat.

### **2. WYRÓWNANIE NIEDOKRWISTOŚCI**

### **3. KONTROLA CUKRZYCY**

- a. W przypadku leczenia i pielęgnacji chorego z odleżynami w domu, wsparcia należy szukać u lekarza POZ i pielęgniarki środowiskowej.

Wałbrzyskie Hospicjum również wspiera chorych przebywających w domu z odleżynami.