

ZAPOBIEGANIE POWSTAWANIU ODLEŻYN

PROGRAM EDUKACYJNY DLA PACJENTÓW I OPIEKUNÓW



ZAPOBIEGANIE POWSTAWANIU ODLEŻYN

PROGRAM EDUKACYJNY DLA PACJENTÓW I OPIEKUNÓW,

1. Czym jest odleżyna?
2. Czynniki ryzyka sprzyjające powstaniu odleżyn.
3. Skutki powstania odleżyn
4. Zapobieganie powstawaniu odleżynom
5. Rozpoznawanie pierwszych objawów odleżyn

I. CZYM JEST ODLEŻYNA

Odleżyna to uszkodzenie skóry i/lub tkanek leżących poniżej skóry, które powstaje w wyniku długotrwałego ucisku na skórę i tkanki podskórne. Zwykle dotyczy osób, które spędzają długie okresy w jednej pozycji, np. leżąc lub siedząc, co prowadzi do zmniejszonego dopływu krwi do danej części ciała.

Odleżyny występują najczęściej w miejscach, gdzie kości znajdują się blisko skóry, takich jak: pięty, łokcie, kręgosłup, kość ogonowa, biodra czy uszy. Objawami odleżyny mogą być zmiany skórne, odczuwać ból w danym miejscu, zaczerwienienie, pęknięcia skóry, a w zaawansowanych przypadkach – głębokie rany i martwica tkanek.

II. CZYNNIKI RYZYKA: unieruchomienie, niedożywienie, choroby współistniejące.

Czynniki ryzyka, które prowadzą do rozwoju odleżyn, są związane z wieloma aspektami zdrowotnymi, zachowaniami oraz warunkami fizycznymi, które wpływają na zdolność organizmu do utrzymania zdrowej skóry i tkanek pod nią. W przypadku odleżyn najważniejsze czynniki ryzyka to unieruchomienie, niedożywienie oraz choroby współistniejące. Każdy z tych czynników wpływa na rozwój odleżyn w inny sposób, jednak wszystkie prowadzą do zmniejszenia dopływu krwi do tkanek, co sprzyja ich uszkodzeniu.



A. Unieruchomienie

Unieruchomienie jest jednym z najistotniejszych czynników ryzyka, który prowadzi do powstawania odleżyn. Osoby, które nie są w stanie poruszać się samodzielnie lub spędzają długie godziny w jednej pozycji (np. osoby starsze, pacjenci po urazach, osoby z chorobami neurologicznymi), są szczególnie narażone na rozwój odleżyn. Kiedy osoba jest unieruchomiona, zwłaszcza w pozycji leżącej lub siedzącej, dochodzi do ucisku na określone części ciała (np. biodra, pięty, łokcie), co prowadzi do upośledzenia przepływu krwi i obumarcia tkanek.

Unieruchomienie jest szczególnie niebezpieczne, gdy pacjent nie jest w stanie zmieniać pozycji ciała samodzielnie. Utrzymujący się ucisk przez długi czas prowadzi do lokalnego niedotlenienia tkanek, a w konsekwencji do ich uszkodzenia. W związku z tym kluczowe jest stosowanie regularnych zmian pozycji ciała pacjenta, co może zapobiec powstawaniu odleżyn.

B. Niedożywienie

Niedożywienie to kolejny ważny czynnik ryzyka w rozwoju odleżyn. Osoby z niedoborami żywieniowymi mają ograniczoną zdolność regeneracji tkanek i gojenia ran. Niedobór białka, witamin (szczególnie witamin A, C oraz E), minerałów (np. cynku) i innych składników odżywczych niezbędnych do utrzymania zdrowej skóry oraz funkcji immunologicznych może prowadzić do osłabienia tkanek. Skóra staje się bardziej wrażliwa na urazy, a procesy regeneracyjne są spowolnione, co sprzyja powstawaniu owrzodzeń.

Niedożywienie często dotyczy osób starszych, osób z chorobami przewlekłymi (np. choroby nowotworowe, cukrzyca) oraz pacjentów hospitalizowanych. Z tego powodu monitorowanie stanu odżywienia i zapewnienie odpowiedniej diety są istotnymi elementami w zapobieganiu odleżynom.

C. Choroby współistniejące

Choroby współistniejące mogą znacząco zwiększyć ryzyko powstawania odleżyn. Wiele przewlekłych chorób wpływa na krążenie, funkcjonowanie skóry oraz zdolność organizmu do gojenia ran, co zwiększa podatność na uszkodzenia tkanek w wyniku długotrwałego ucisku. Do chorób, które mogą sprzyjać rozwojowi odleżyn, należą:

- **Cukrzyca** – Zwiększa ryzyko powstawania odleżyn, ponieważ może prowadzić do uszkodzenia naczyń krwionośnych (neuropatia cukrzycowa), co zaburza dopływ krwi do tkanek, a także osłabia zdolność organizmu do gojenia ran.
- **Choroby serca i układu krążenia** – Osłabienie układu krążenia może prowadzić do upośledzenia przepływu krwi do tkanek, co skutkuje ich niedotlenieniem i większą podatnością na uszkodzenia.
- **Choroby neurologiczne (np. udar mózgu, stwardnienie rozsiane, choroba Parkinsona)** – Osłabienie kontroli nad ruchem oraz zmniejszenie czucia w ciele może prowadzić do braku reakcji na dyskomfort wywołany uciskiem, a tym samym do powstawania odleżyn.

- **Zaburzenia świadomości** – Pacjenci w stanie śpiączki lub z ograniczoną zdolnością reagowania na ból i dyskomfort mogą nie zauważyć wczesnych objawów powstawania odleżyn.

Inne czynniki ryzyka

Oprócz tych trzech głównych czynników, istnieją również inne czynniki, które mogą zwiększać ryzyko powstawania odleżyn, takie jak:

- **Podrażnienia mechaniczne** – Związane z noszeniem niewłaściwego ubrania, np. ciasnych butów lub odzieży, która powoduje dodatkowy ucisk na skórę.

- **Zaburzenia termoregulacji** – Niezdolność do utrzymywania odpowiedniej temperatury ciała, np. z powodu chorób układu nerwowego, może prowadzić do nadmiernego pocenia się lub wychłodzenia skóry, co zwiększa ryzyko powstawania odleżyn.

- **Zakażenia** – Skóra, która jest już osłabiona przez niedożywienie, unieruchomienie lub choroby, jest bardziej podatna na infekcje, które mogą pogłębić uszkodzenia tkanek.

Podsumowanie:

Unieruchomienie, niedożywienie i choroby współistniejące to kluczowe czynniki ryzyka w powstawaniu odleżyn. Z tego powodu ważne jest wczesne rozpoznanie osób zagrożonych oraz podejmowanie działań zapobiegających, takich jak regularne zmiany pozycji, dbanie o odpowiednią dietę, kontrolowanie chorób przewlekłych oraz zapewnienie odpowiedniej pielęgnacji skóry. Prewencja jest kluczowa, ponieważ leczenie zaawansowanych odleżyn jest bardzo trudne i czasochłonne

III. Skutki powstania odleżyn

Problemy zdrowotne: zakażenia, martwica tkanek, sepsa.

Psychospołeczne skutki odleżyn: izolacja, depresja.

Koszty leczenia. Skutki odleżyn mogą być poważne i zróżnicowane, zarówno pod względem zdrowotnym, jak i jakości życia pacjenta. Odleżyny mogą prowadzić do wielu komplikacji, zwłaszcza gdy nie są odpowiednio leczone. Ich konsekwencje mogą obejmować zarówno lokalne problemy zdrowotne, jak i ogólne skutki systemowe, a w skrajnych przypadkach mogą zagrażać życiu. Oto najważniejsze skutki odleżyn:

Uszkodzenie tkanek i skóry

Odleżyny prowadzą do miejscowego uszkodzenia skóry i tkanek podskórnych, w tym do martwicy komórek. W początkowych stadiach mogą to być jedynie zaczerwienienia i podrażnienia skóry, ale w bardziej zaawansowanych przypadkach mogą pojawić się głębokie rany, które obejmują skórę, tkanki podskórne, mięśnie, a nawet kości. Uszkodzenie tkanek prowadzi do powstawania owrzodzeń, które mogą stać się chroniczne, trudne do leczenia i podatne na infekcje.

Zakażenia

Jednym z najpoważniejszych skutków odleżyn są zakażenia. Otwarta rana, która powstaje w wyniku uszkodzenia skóry, stanowi doskonałe miejsce do rozwoju bakterii, co prowadzi do infekcji. Zakażenie może rozprzestrzenić się na głębsze warstwy tkanek, a w przypadku bardzo zaawansowanych odleżyn może dojść do sepsy (zatrucia organizmu) – szczególnie niebezpiecznej sytuacji, która może zagrażać życiu pacjenta.

Ból i dyskomfort

Odleżyny są często bardzo bolesne, zwłaszcza w przypadku głębokich ran. Ból może ograniczać mobilność pacjenta, a także pogarszać jakość jego życia. Z tego powodu pacjenci z odleżynami mogą doświadczać chronicznego dyskomfortu, co utrudnia codzienne funkcjonowanie i poprawę samopoczucia psychicznego.

Utrata funkcji i mobilności

Osoby z zaawansowanymi odleżynami mogą mieć trudności z poruszaniem się z powodu bólu lub z powodu uszkodzenia tkanek, które mogą prowadzić do ograniczenia ruchomości stawów. Często wymaga to długotrwałej rehabilitacji, a niekiedy pacjent może stać się całkowicie zależny od opieki innych osób.

Długotrwała hospitalizacja i rehabilitacja

W przypadku poważnych odleżyn leczenie może wymagać długotrwałego pobytu w szpitalu oraz intensywnej rehabilitacji. Wspomaganie gojenia ran, zmiana pozycji ciała, stosowanie specjalistycznych opatrunków i terapia antybiotykowa (w przypadku zakażeń) to elementy leczenia, które mogą wiązać się z wielomiesięcznym procesem.

Zaburzenia psychiczne

Pacjenci z odleżynami, zwłaszcza jeśli są one przewlekłe i bolesne, mogą doświadczać pogorszenia stanu psychicznego, depresji, lęków czy stresu. Długotrwała hospitalizacja, ból i brak mobilności mogą prowadzić do poczucia izolacji, utraty niezależności i pogorszenia jakości życia, co negatywnie wpływa na zdrowie psychiczne.

Zwiększone ryzyko dla pacjentów z chorobami przewlekłymi

Osoby z chorobami współistniejącymi, takimi jak cukrzyca, choroby serca, czy problemy neurologiczne, są bardziej narażone na powikłania związane z odleżynami. Z uwagi na zaburzenia krążenia, zmniejszoną zdolność regeneracji tkanek, osłabiony układ odpornościowy i inne czynniki, gojenie ran jest znacznie trudniejsze i może prowadzić do poważniejszych powikłań, takich jak zakażenia ogólnoustrojowe (sepsa).

Koszty leczenia i opieki

Leczenie odleżyn, szczególnie w przypadku ich zaawansowanego stadium, wiąże się z dużymi kosztami medycznymi. Obejmuje to hospitalizację, stosowanie specjalistycznych opatrunków, terapię antybiotykową, a także długotrwałą rehabilitację. W przypadkach, gdy odleżyny prowadzą do poważnych komplikacji, takich jak sepsa, koszty leczenia mogą wzrosnąć wielokrotnie. Dodatkowo pacjenci mogą wymagać długoterminowej opieki pielęgniarstwa i rehabilitacyjnej.

Śmierć

W skrajnych przypadkach, zwłaszcza u osób starszych, z ciężkimi chorobami współistniejącymi i zaniedbanymi odleżynami, mogą wystąpić powikłania, które zagrażają życiu. Sepsa, niewydolność narządów lub rozległe zakażenie tkanek mogą prowadzić do śmierci, jeśli leczenie nie jest w pełni skuteczne.

Podsumowanie

Skutki odleżyn są poważne i mogą prowadzić do szeregu powikłań zdrowotnych, począwszy od uszkodzenia tkanek, przez zakażenia, ból, ograniczoną mobilność, aż po zwiększone koszty leczenia i opieki. W przypadku zaawansowanych odleżyn, konsekwencje

mogą zagrażać życiu pacjenta. Właściwa prewencja, wczesne wykrywanie i skuteczne leczenie są kluczowe, aby zapobiec tym powikłaniom i poprawić jakość życia pacjentów.

IV. Zapobieganie powstawaniu odleżynom

Zmiana pozycji ciała

Jednym z najważniejszych sposobów zapobiegania odleżynom jest regularna zmiana pozycji ciała pacjenta, szczególnie u osób unieruchomionych. Utrzymywanie jednej pozycji przez długi czas powoduje ucisk na określone obszary ciała, co ogranicza przepływ krwi i prowadzi do niedotlenienia tkanek. Kluczowe jest, aby pacjent zmieniał pozycję co 2 godziny, a w przypadku osób w wózkach inwalidzkich – co godzinę.

Zmiany pozycji powinny obejmować:

- zmianę pozycji leżącej (na plecach, na boku, na brzuchu),
- obrót pacjenta z jednej strony na drugą w przypadku leżenia na boku,
- podstawianie poduszek lub specjalnych podpórek w celu zmniejszenia nacisku na newralgiczne miejsca (np. pięty, łokcie, biodra),



Odpowiednia dieta i nawodnienie.

- niedożywienie i odwodnienie są istotnymi czynnikami ryzyka w rozwoju odleżyn. Niedobory białka, witamin i minerałów osłabiają strukturę skóry, a także zmniejszają zdolność organizmu do regeneracji tkanek i gojenia ran. Dlatego kluczowe jest zapewnienie pacjentowi odpowiedniego poziomu odżywienia i nawodnienia.

Białko – jest niezbędne do regeneracji tkanek. Niedobór białka może prowadzić do osłabienia skóry, co sprzyja powstawaniu odleżyn.

Witaminy i minerały – szczególnie witaminy A, C, E oraz cynk, które wspomagają regenerację tkanek i działają ochronnie na skórę.

Odpowiednie nawodnienie – pomaga utrzymać elastyczność skóry i wspiera procesy metaboliczne w organizmie.

Stosowanie materacy przeciwoleżynowych.

Używanie specjalistycznych materacy i poduszek przeciwoleżynowych jest skuteczną metodą zapobiegania odleżynom. Materace te są zaprojektowane w sposób, który zmienia punkt nacisku na ciało, co zmniejsza ryzyko powstawania odleżyn. W zależności od stanu

pacjenta, dostępne są różne rodzaje materacy:

Materace z pianki viscoelastycznej – dopasowują się do ciała pacjenta, rozkładając równomiernie nacisk.

Materace pneumatyczne – zmieniają ciśnienie powietrza, co pomaga w redukcji ryzyka powstawania odleżyn.

Poduszki antyodleżynowe – pomagają w rozkładaniu nacisku na części ciała, które są szczególnie narażone na rozwój odleżyn, takie jak pięty, biodra czy łokcie.

Higiena i pielęgnacja skóry.

Odpowiednia pielęgnacja skóry jest kluczowa w zapobieganiu odleżynom. Skóra musi być regularnie oczyszczana i nawilżana, aby utrzymać jej zdrowie i zapobiegać jej uszkodzeniom. Dbłość o higienę skóry i jej odpowiednie nawilżenie pomaga utrzymać jej elastyczność oraz zmniejsza ryzyko podrażnień.

Codzienna higiena – regularne mycie skóry pacjenta (zwłaszcza w miejscach narażonych na ucisk) za pomocą łagodnych środków myjących, które nie podrażniają skóry.

Ochrona skóry przed wilgocią – stosowanie specjalnych preparatów, takich jak kremy ochronne, które zapobiegają nadmiernemu wysuszeniu skóry lub jej nadmiernemu namoczeniu.

Unikanie podrażnień mechanicznych – stosowanie odpowiednich tkanin bielizny oraz odzieży, które nie powodują nadmiernego tarcia.

Techniki zmiany pozycji pacjenta –

są istotnym elementem opieki zdrowotnej, szczególnie w przypadku pacjentów unieruchomionych, którzy wymagają pomocy w przemieszczeniu się lub zmianie pozycji, aby uniknąć odleżyn, poprawić komfort, a także zapobiegać dalszym komplikacjom zdrowotnym. Oto kilka technik zmiany pozycji pacjenta:

Zmiana pozycji z leżenia na plecach do leżenia na boku (pozycja boczna)

Cel: Ułatwienie oddychania, zapobieganie odleżynom, poprawa krążenia.

Technika:

1. Ustaw pacjenta w pozycji leżącej na plecach.
2. Zgiń jedno kolano pacjenta, aby ułatwić mu obrót.

3. Obróć pacjenta w kierunku zgiętego kolana, używając siły z ramion i bioder.
4. Umieść poduszki lub wałki pod plecy i nogi, aby utrzymać go w stabilnej pozycji.
5. Upewnij się, że pacjent jest wygodnie ułożony, a poduszki nie powodują

Zmiana pozycji z leżenia na plecach do leżenia na brzuchu

Cel: Zmniejszenie ryzyka odleżyn, poprawa oddychania (szczególnie u pacjentów z problemami układu oddechowego).

Technika:

1. Ustaw pacjenta na plecach.
2. Zgiń nogi w kolanach, aby pomóc w obrocie.
3. Pomóż pacjentowi obrócić się na brzuch, trzymając go za ramiona i biodra.
4. Upewnij się, że głowa pacjenta jest odpowiednio ustawiona (np. na poduszce).
5. Podłóż poduszki lub specjalne wałki pod miednicę i klatkę piersiową, aby poprawić komfort.



Zmiana pozycji z leżenia na boku do siedzenia na łóżku

Cel: Ułatwienie pacjentowi zmiany pozycji na bardziej komfortową (np. do jedzenia, rozmowy).

Technika:

1. W tej technice pacjent jest początkowo w pozycji bocznej.
2. Pomóż mu unieść nogi, przekładając je na krawędź łóżka.
3. Wspieraj plecy pacjenta, aby pomóc mu przejść do pozycji siedzącej.
4. Używając technik przesuwania, umieść pacjenta w odpowiedniej pozycji siedzącej.
5. Jeśli pacjent ma trudności z utrzymaniem równowagi, użyj poduszki lub wałka za plecy.

Zmiana pozycji z siedzenia do stania

Cel: Ułatwienie pacjentowi przejścia do pozycji stojącej.

Technika:

1. Ustaw pacjenta na krawędzi łóżka lub w fotelu.
2. Upewnij się, że nogi pacjenta są stabilnie ustawione na podłodze.
3. Pomóż pacjentowi odepchnąć się od podłoża, podtrzymując go za ramiona i talię.
4. Jeśli pacjent wymaga dodatkowego wsparcia, użyj chodzika lub innych urządzeń wspomagających.

Podnoszenie pacjenta w łóżku (przemieszczanie w poziomie)

Cel: Ułatwienie pacjentowi przesunięcia w łóżku bez ryzyka urazu.

Technika:

1. Ustaw pacjenta w jak najbardziej komfortowej pozycji (np. lekko zgięte nogi).
2. Użyj techniki "przewijania" lub "przeciągania", umieszczając ręce pod ramionami i biodrami pacjenta.
3. Pomóż pacjentowi przesunąć się w górę lub w dół łóżka, jednocześnie dbając o utrzymanie prawidłowej postawy ciała (unikać garbienia się).
4. Użyj specjalnych prześcieradeł lub podkładek do przesuwania pacjenta, aby zminimalizować tarcie.

Pozycja Trendelenburga (pochylenie głowy w dół)

Cel: Poprawa przepływu krwi w przypadku wstrząsu, utraty przytomności lub innych stanów wymagających intensywnej interwencji.

Technika:

1. Umieść pacjenta na plecach.
2. Delikatnie pochyl łóżko w taki sposób, aby nogi były wyżej niż głowa.
3. Monitoruj stan pacjenta, aby upewnić się, że nie pojawiają się żadne niepokojące objawy.

Pozycja Fowler (pozycja półsiedząca)

Cel: Ułatwienie oddychania, zmniejszenie ryzyka zachłyśnięcia, poprawa komfortu.

Technika:

1. Ustaw pacjenta w pozycji półsiedzącej (z kątami nachylenia łóżka od 45° do 60°).
2. Wspieraj pacjenta za plecy i głowę, używając poduszek, aby zapewnić mu stabilność.
3. Sprawdź, czy pacjent ma wygodne ustawienie nóg.

Każda z tych technik wymaga od opiekuna uwagi na bezpieczeństwo pacjenta i przestrzeganie zasad ergonomii, aby uniknąć kontuzji lub urazów zarówno pacjenta, jak i osoby wykonującej te czynności. Warto również pamiętać o częstych zmianach pozycji pacjenta, szczególnie u osób unieruchomionych, w celu zapobiegania odleżynom i poprawy komfortu.

Jak unikać urazów przy przenoszeniu pacjenta.

Unikanie urazów przy przenoszeniu pacjenta jest kluczowe zarówno dla pacjenta, jak i dla opiekuna. Niewłaściwe techniki przenoszenia mogą prowadzić do kontuzji, a w przypadku pacjenta – do dodatkowych obrażeń lub pogorszenia stanu zdrowia. Oto kilka zasad i wskazówek, jak unikać urazów przy przenoszeniu pacjenta:

Zachowanie prawidłowej postawy ciała

Technika podnoszenia: Używaj nóg, a nie pleców do podnoszenia pacjenta. Zginaj kolana, nie plecy i utrzymuj prostą postawę ciała. Zginaj nogi w kolanach, a nie w talii.

Stopy: Stań w szerokim rozkroku, by utrzymać równowagę i kontrolę nad ruchem. Stopy powinny być ustawione na szerokość ramion.

Unikaj skręcania ciała: Podczas przenoszenia pacjenta nie skręcaj tułowia. Zamiast tego, poruszaj całym ciałem, a nie tylko rękami lub plecami.

Używanie odpowiednich technik przenoszenia

Technika "przeciągania" lub "przewijania": Jeśli pacjent nie jest w stanie się poruszać, używaj technik przeciągania lub przewijania, aby zmniejszyć konieczność podnoszenia.

Zachowanie równowagi: Jeśli musisz podnieść pacjenta, upewnij się, że twoja równowaga jest stabilna. Dobrze jest używać całego ciała, aby rozłożyć ciężar.

Unikanie skręcania: Zawsze staraj się utrzymać równomierne rozłożenie ciężaru, unikając rotacji ciała, szczególnie w okolicach pleców.

Sprzęt pomocniczy

Wózki i chodziki: Wykorzystuj dostępne urządzenia wspomagające, takie jak wózki transportowe, chodziki, wózki inwalidzkie, a także pasy do przenoszenia pacjenta.

Podnośniki i platformy: W przypadkach, gdy pacjent nie może samodzielnie siedzieć lub stać, używaj specjalnych podnośników, które pomagają w przenoszeniu pacjenta z jednego miejsca na drugie, minimalizując ryzyko kontuzji.



Materace przeciwodleżynowe, prześcieradła transferowe: Są to pomocne akcesoria, które zmniejszają tarcie i sprawiają, że przenoszenie pacjenta staje się łatwiejsze.

Komunikacja z pacjentem

Przygotowanie pacjenta: Zanim rozpoczniesz przenoszenie, poinformuj pacjenta, co zamierzasz zrobić, aby współpracował i unikał nieoczekiwanych ruchów, które mogą zwiększyć ryzyko kontuzji.

Współpraca z pacjentem: Jeśli pacjent jest w stanie pomóc (np. utrzymywać prostą postawę), zachęć go do współpracy, co ułatwi przenoszenie i zmniejszy obciążenie opiekuna.

Rola poduszek i wałków w zapobieganiu uciskom.

Redukcja nacisku na wrażliwe miejsca ciała

Poduszki i wałki pomagają rozłożyć nacisk na ciele pacjenta, szczególnie w miejscach narażonych na ucisk, takich jak:

- Kość krzyżowa,
- Łokcie,
- Pięty,
- Łopatki,
- Biodra,
- Zewnętrzna strona kolan.



Dzięki tym akcesoriom można zmieniać punkty nacisku i zapobiegać długotrwałemu działaniu siły w jednym miejscu, co jest głównym czynnikiem powstawania odleżyn.

Zmniejszenie tarcia

Wálki i poduszki tworzą warstwę ochronną między skórą pacjenta a powierzchnią łózka lub materaca. Zmniejsza to tarcie, które może powodować mikrourazy skóry, a w konsekwencji rozwój odleżyn.

Odpowiednio dobrane akcesoria (np. poduszki z pianki pamięciowej) mogą również pomóc w równomiernym rozłożeniu wagi ciała, co zmniejsza ryzyko przetarcia skóry.

Umożliwiają one również pacjentowi bardziej naturalne pozycjonowanie, co wpływa na

jego samopoczucie i zdrowie psychiczne

Specjalistyczne poduszki przeciwoodleżynowe

takie jak te wykonane z pianki pamięciowej, żelu lub powietrza, są zaprojektowane, aby zapewnić maksymalną ochronę przed uciskiem. Dostosowują się do kształtu ciała pacjenta, poprawiając krążenie i zmniejszając ryzyko rozwoju odleżyn.

Walki i poduszki przeciwoodleżynowe mają zdolność absorpcji sił nacisku, co sprawia, że są idealnym rozwiązaniem w długotrwałej opiece nad osobami unieruchomionymi.

Zwiększenie wentylacji i cyrkulacji powietrza

Poduszki przeciwoodleżynowe wykonane z oddychających materiałów pomagają w utrzymaniu właściwej cyrkulacji powietrza, co zmniejsza ryzyko nadmiernej wilgoci i przegrzania skóry, które mogą prowadzić do podrażnień i owrzodzeń.

Poduszki te pomagają również w chłodzeniu skóry, co zmniejsza ryzyko infekcji i odparzeń.

Wsparcie dla pacjentów z ograniczoną mobilnością

Poduszki i walki są również pomocne u pacjentów z ograniczoną zdolnością do poruszania się. Pomagają one utrzymać prawidłową postawę ciała oraz zapewniają wygodne ułożenie podczas długotrwałego leżenia, zmniejszając napięcie mięśniowe i ryzyko rozwoju skrzywień.

Higiena skóry

Skórę pacjenta należy regularnie myć, najlepiej codziennie lub częściej, jeśli zachodzi taka potrzeba (np. w przypadku nadmiernej potliwości). Ważne jest, aby skóra była czysta i sucha, aby uniknąć rozwoju bakterii, grzybów lub innych infekcji.

Łagodne środki czyszczące - należy unikać mydeł, które mogą wysuszać skórę, szczególnie u pacjentów z wrażliwą skórą. Warto używać łagodnych, bezzapachowych żeli pod prysznic lub środków czyszczących bezalkalicznych. Wybieraj preparaty, które nie naruszają naturalnej bariery ochronnej skóry, np. preparaty o pH 5.5, zgodne z naturalnym pH skóry.

Po umyciu skóry należy stosować preparaty nawilżające w celu odbudowy bariery lipidowej skóry. Wybieraj preparaty na bazie gliceryny, masła shea, lanoliny czy mocni-

ka, które pomagają utrzymać odpowiednią wilgotność skóry i zapobiegają jej przesuszeniu.

1. Preparaty z mocznikiem (5-10%): Mocznik jest substancją, która nawilża skórę i przyspiesza jej regenerację.

2. Kremy na bazie masła shea, oleju kokosowego lub oliwy z oliwek: Zapewniają głębokie nawilżenie i pomagają w odbudowie bariery skórnej.

o Balsamy ochronne: Używanie specjalnych balsamów ochronnych może pomóc w ochronie skóry pacjenta przed urazami mechanicznymi i zapobiegać rozwijaniu się odleżyn. Są to preparaty, które tworzą na skórze warstwę ochronną, np. maści z witaminą E, alantoiną lub panthenolem, które wspierają regenerację skóry.

3. Preparaty nawilżające i ochronne: W przypadku pacjentów leżących przez dłuższy czas, bardzo ważne jest stosowanie preparatów zapobiegających powstawaniu odleżyn. Oprócz stosowania odpowiednich wałków, poduszek i zmiany pozycji, można również używać preparatów chroniących skórę przed uciskiem.

Kremy i maści ochronne z alantoiną: Alantoina jest znana ze swoich właściwości regeneracyjnych i ochronnych. Wspomaga leczenie uszkodzonej skóry i zapobiega powstawaniu odleżyn.

Spraye ochronne: Dostępne są specjalne preparaty w sprayu, które tworzą cienką warstwę ochronną na skórze, zmniejszając ryzyko powstawania otarć i odleżyn.

Preparaty przeciwbakteryjne: Kremy przeciwbakteryjne mogą być stosowane, szczególnie u pacjentów z wysokim ryzykiem infekcji skórnych (np. pacjentów z cukrzycą). Kremy z antybiotykami lub preparaty z aloesem i nagietkiem mogą wspomóc leczenie podrażnień skóry i zapobiec rozwojowi infekcji.

4. Witamina E jest znana ze swoich właściwości antyoksydacyjnych i regenerujących. Stosowanie preparatów zawierających witaminę E może wspomóc procesy regeneracyjne skóry oraz poprawić jej elastyczność.

5. Oleje roślinne (np. olej z rokitnika, olej jojoba): naturalne oleje roślinne są doskona-

łym środkiem do nawilżania i regeneracji skóry. Mają również właściwości przeciwpalne i przyspieszają gojenie ran.

6. Specjalistyczne preparaty do pielęgnacji okolic intymnych: w przypadku pacjentów leżących, szczególnie ważna jest pielęgnacja skóry w obrębie okolic intymnych, gdzie skóra jest narażona na długotrwały kontakt z moczem lub kałem. Należy używać delikatnych chusteczek nawilżanych, żeli lub emulsji do mycia okolic intymnych, które są bezzapachowe, mają pH 4.5–5.5 i są odpowiednie dla skóry wrażliwej.

7. Rozpoznawanie pierwszych objawów odleżyn.

Zaczerwienienie skóry jest jednym z pierwszych objawów odleżyn. Jest to efekt zwiększonego ciśnienia, które zaburza krążenie krwi w danym obszarze. Skóra może być ciepła, twarda lub napięta, a zaczerwienienie nie zanika po zmianie pozycji pacjenta (w przypadku zdrowej skóry zazwyczaj po chwilowym ucisku zaczerwienienie znika).

W obszarze, w którym występuje wczesne stadium odleżyn, skóra może stać się cieplejsza niż w innych miejscach ciała. Zwiększona temperatura może wynikać z zaburzonego krążenia krwi w danym obszarze, co prowadzi do stanu zapalnego.

Pacjent może odczuwać ból, pieczenie lub bolesne uczucie w obszarze narażonym na ucisk. Ból może być odczuwany jako tępy lub piekący. Pacjent może skarżyć się na uczucie dyskomfortu, które może pogarszać się w wyniku ucisku na daną okolicę.

W wyniku niedostatecznego krążenia krwi, skóra może stać się lekko opuchnięta, zwłaszcza w okolicach nacisku.

Obrzęk może być subtelny, ale stanowi ważny sygnał, że skóra i tkanki są narażone na uszkodzenia. Skóra w miejscu narażonym na długotrwały ucisk może zmieniać kolor, stając się bardziej ciemna lub blada. Zmiana koloru może być trudna do zauważenia, szczególnie u osób o ciemniejszym kolorze skóry, ale warto zwrócić uwagę na subtelne różnice w odcieniu skóry. Wczesnym objawem odleżyn może być również przesuszenie skóry lub jej łuszczenie. Często skóra staje się szorstka i mniej elastyczna. Wilgoć na skórze, szczególnie w okolicach, które są narażone na długotrwały ucisk (np. w fałdach skórnych, między udami, w okolicach pachwin), może sprzyjać rozwojowi odleżyn.

Nadmierna potliwość w tych miejscach może prowadzić do powstawania podrażnień.

Skóra może stać się mokra, lepka, a także mogą pojawić się zaczerwienienia w wyniku tarcia. W miejscu, gdzie zaczynają się rozwijać odleżyny, skóra może stać się twarda lub stwardniała. Stwardnienie wynika z uszkodzeń tkanek głębszych, w tym naczyń krwionośnych i nerwów.

Pęcherze w miejscach o długotrwałym nacisku mogą pojawić się, gdy skóra staje się nadmiernie napięta. Pęcherze mogą być pierwszymi oznakami bardziej zaawansowanego uszkodzenia skóry. Pęcherze w początkowych etapach mogą być wypełnione przez płyn, a ich pęknięcie może prowadzić do powstania otwartych ran.

Jak zareagować na pierwsze objawy odleżyn?

1. Natychmiastowa zmiana pozycji pacjenta – regularna zmiana pozycji pacjenta jest kluczowa, aby zredukować nacisk na wrażliwe miejsca ciała.
2. Zastosowanie preparatów ochronnych – w miejscach narażonych na ucisk należy stosować maści lub kremy ochronne (np. z cynkiem, alantoiną, witaminą E), które pomogą zregenerować skórę i zmniejszyć ryzyko dalszych uszkodzeń.
3. Poprawa higieny skóry – należy regularnie myć i nawilżać skórę, szczególnie w miejscach narażonych na nadmierne tarcie i wilgoć.
4. Monitorowanie stanu skóry – regularne sprawdzanie skóry pacjenta, szczególnie w miejscach narażonych na ucisk, pomoże w szybszym wykrywaniu zmian.

Materiały edukacyjne

- broszury i plakaty z zasadami profilaktyki odleżyn.
- filmy instruktażowe.
- skale oceny ryzyka
- indywidualne konsultacje z pielęgniarką lub lekarzem.

Podsumowanie

Realizacja programu edukacyjnego z profilaktyki odleżyn pozwoli na zmniejszenie liczby przypadków odleżyn, poprawę jakości życia pacjentów oraz efektywność pracy personelu medycznego. Edukacja i świadomość są kluczowe w walce z tym poważnym problemem zdrowotnym.

Edukacja personelu i pacjentów poprzez:

- szkolenia dla personelu w zakresie identyfikacji i zapobiegania odleżynom,
- informowanie pacjentów i ich opiekunów o znaczeniu profilaktyki odleżyn Wsparcie samodzielności pacjentów w zakresie zmiany pozycji i dbałości o skórę.

Wnioski i poprawa jakości:

- identyfikowanie obszarów wymagających poprawy.
- wdrażanie nowych metod i środków profilaktycznych na podstawie najnowszych wytycznych i wyników badań.

Opracowała: Elżbieta Gorzkowska – pielęgniarzka oddziałowa Oddziału Urazowo – Ortopedycznego w Szpitalu Praskim w Warszawie