Materiały edukacyjne – zalecenia pielęgniarskie dla pacjenta przy wypisie ze szpitala – *załącznik nr 106*

Zalecenia dla pacjenta i jego rodziny -profilaktyka odleżyn

Zalecenia zawierają najważniejsze rady dotyczące działań pielęgnacyjno-opiekuńczych, które zapobiegają powstaniu odleżyn i wpływają regenerująco na skórę i organizm człowieka leżącego w łóżku lub korzystającego z wózka inwalidzkiego.

CZYM JEST ODLEŻYNA?

Jest to zlokalizowane uszkodzenie skóry i/lub głębszych tkanek, które zwykle pojawia się na wypukłości kostnej w wyniku ucisku lub ucisku i naciągania (rozrywania).
Powszechnie uważa się, że pojawienie się odleżyn świadczy o złej, niewystarczającej opiece pielęgnacyjnej. Wystąpienie odleżyn zależy jednak od wielu czynników i u niektórych ciężko chorych pacjentów odleżyny pojawiają się mimo podejmowania największych starań.
Czas pojawienia się odleżyny jest uzależniony od ogólnego stanu pacjenta oraz od stopnia czynników ryzyka.

Czynniki ryzyka odleżyn:

- unieruchomienie
- choroby neurologiczne z zaburzeniem czucia, porażenie kończyn, niedowłady
- stan nieprzytomności
- demencja
- urazy, złamania kości długich
- okres pooperacyjny - zmiany fizjologiczne skóry
- wiek pacjenta powyżej 70 roku życia
- zaburzenia metaboliczne, otyłość, cukrzyca
- choroby nowotworowe radioterapia, chemioterapia, zaburzenia odporności - niedobory białka, witaminy C, E, B, żelaza, - niedokrwistość, odwodnienie ,nałogi.

Przyczyny powstawania odleżyn:

- nietrzymanie moczu i stolca
- wyniszczenie organizmu
- nieodpowiednie ubranie, obuwie

Gdzie najczęściej występują odleżyny?

Odleżyny powstają najczęściej w miejscach, gdzie odległość między powierzchnią skóry, a znajdującym się pod nią układem kostnym jest niewielka. W tych miejscach podczas długotrwałego unieruchomienia, zwłaszcza na twardym podłożu, dochodzi do ucisku na

tkanki, co w dalszej konsekwencji prowadzi do niedokrwienia komórek.
Miejsca najbardziej narażone na powstanie odleżyn to:

1. kość ogonowa
2. pośladki
3. kręgosłup
4. pięty
5.w przypadku długotrwałego leżenia na boku kość biodrowa
6. kość ramienna
7. kość udowa po stronie bocznej
8. kości boczne stopy

Pielęgnacja chorych narażonych na wystąpienie odleżyn

Unikanie bądź zmniejszanie ucisku poprzez:

- zmianę pozycji ciała co najmniej co 2 godziny lub częściej (chory siedzący na wózku co 30 min.)
- stosowanie materacy przeciwodleżynowych, najlepiej dynamicznych zmiennociśnieniowych pobudzających krążenie i redukujących ucisk na miejsca wyniosłości kostnych a także zmniejszających ból w miejscach ucisku
- stosowanie udogodnień: poduszki przeciwodleżynowe z regulowanym ciśnieniem, podkładki pod łokcie, pięty, wałki, kliny, maty ślizgowe, hamaki
- wykorzystywanie jednorazowych basenów, kaczek, pieluchomajtek z wkładem chłonnym wykonanych z materiałów gwarantujących wymianę powietrza na całej powierzchni, podkładów higienicznych

Higiena ciała:
Całe ciało chorego leżącego należy myć 1 x dziennie używając mydła o pH 5,5, delikatnie osuszyć skórę, a następnie przeprowadzić masaż opuszkami palców lub delikatne oklepywanie. Wykonując zabieg należy wykorzystywać środki natłuszczające: balsamy, oliwki, lanolinę, wazelinę lub eucerynę. Pomieszczenie, w którym przebywa chory powinno być regularnie wietrzone. Skórę należy obserwować pod kątem elastyczności, wilgotności lub wystąpienia zmian w zabarwieniu; bladość, zasinienie, zaczerwienienie, wykwity skórne.

Dieta:
wysokobiałkowa (sery, mięso białe, ryby), bogata w witaminę B (brokuły, ziemniaki, papryka, seler naciowy, awokado, banany, kurczak), witaminę E (pomidory, oleje roślinne, jaja).
Chory powinien zjadać 4 – 5 posiłków dziennie oraz wypijać do 1,5 litra płynów.

Odzież: bawełniana, przepuszczająca powietrze, pochłaniająca pot. Pościel powinna być również bawełniana, miękka bez grubych szyć, szwów. Buty powinny być miękkie, sportowe, niepowodujące odgnieceń oraz otarć.

Rehabilitacja

- aktywizacja chorego przez ćwiczenia czynne i bierne, napinanie poszczególnych partii mięśni
- mobilizowanie chorego do stopniowego przejmowania czynności związanych z samopielegnacją i wykonywania prostych czynności
- rozbudzanie zainteresowań (np. muzyka, rysunek)
- utrzymywanie kontaktu z ludźmi (w razie potrzeby kontakt z psychologiem)
- fizykoterapia lampą Biotron
- zapewnienie sprzętu pomocniczego (piłki, podnośniki, hantle, itp.).

SPRZĘT POMOCNICZY, PRZECIW ODLEŻYNOWY

- Materace przeciwodleżynowe - można je podzielić na statyczne i dynamiczne.
- Materace statyczne rozkładają ciężar ciała na dużą powierzchnię i zapobiegają miejscowemu uciskowi skupionemu na określonych częściach ciała.
- Materace dynamiczne zmiennociśnieniowe są zasilane powietrzem za pomocą specjalnie skonstruowanego kompresora. Zasada ich działania polega na tym, że pneumatyczna pompa wtłacza powietrze do komór materaca i co pewien czas przytłacza je pomiędzy poszczególnymi komorami, co powoduje masaż ciała i zwiększenie ukrwienia tych części ciała, które stykają się z materacem.
- Poduszki przeciwodleżynowe, kliny, wałki, podkładane są w celu stabilizacji pozycji lub miejscowemu odciążeniu części ciała najbardziej narażonych na odleżyny. Wykonane są z pianki poliuretanowej, mogą być też wypełnione kulkami styropianu lub siemieniem lnianym. Występują także poduszki zmiennociśnieniowe, których zasada działania jest podobna do materacy zmiennociśnieniowych. Poduszki te są szczególnie polecane dla osób korzystających z wózków inwalidzkich.
- Innym typem sprzętu zapobiegającemu powstaniu odleżyn są nadmuchiwane opaski na kończyny, które stosujemy zamiast kółek pod pięty.
- Do profilaktyki przeciwodleżynowej można wykorzystać opatrunki łagodzące ucisk. Stosujemy je w miejscach gdzie wymagane jest złagodzenie ucisku miejscowego np. łokcie, pięty, łopatki.

Zabronione sposoby pielęgnacji

- podczas zmiany pozycji nie wolno przeciągać chorego po pościeli
- nie wolno po zanieczyszczeniu i umyciu stosować jednocześnie środków natłuszczających i pudrów
- nie wolno przegrzewać chorego

- nie wolno do mycia używać mydeł alkalicznych
- nie wolno bezpośrednio pod pięty, łokcie używać twardych podkładek

Nie należy używać:

- podkładek ze skóry syntetycznej
- podkładek w kształcie kółek, krążków na pięty
- worków z płynami dożylnymi
- rękawiczek wypełnionych wodą

Bibliografia:

Rosińczuk J., Uchmanowicz I. *Profilaktyka i leczenie odleżyn w*: *Podstawy Pielęgniarstwa* tom 2 red. Ślusarska B, Zarzycka D, Majda A. Wydawnictwo PZWL Warszawa 2017
Maria T. Szewczyk, Justyna Cwajda-Białasik, Paulina Mościcka, Katarzyna Cierzniakowska, Dariusz Bazaliński , Arkadiusz Jawień, Anna Spannbauer, Anna Polak, Maciej Sopata, Elżbieta Kozłowska, Aleksandra Popow, Renata Jabłońska, Joanna Przybek-Mita, mRegina Sierżantowicz, Izabela Kuberka, Robert Ślusarz, Beata Mrozikiewicz-Rakowska, Maria Kózka, Urszula Jakubowska, Marta Bakowska, Zofia Augusewicz, Irena Samson *Leczenie odleżyn – zalecenia Polskiego Towarzystwa Leczenia ran. część II*. Leczenie ran 2020.