

Poradnik dla pacjentów

Zapobieganie odleżynom

(zwanym również owrzodzeniem odleżynowym)

Odleżyny mogą się pojawić u każdego, bez względu na wiek, choć ryzyko jest większe u osób, które:

- mają trudności w poruszaniu się i nie są w stanie zmienić pozycji bez pomocy innych.
- nie są w stanie odczuwać bólu na całym ciele lub w jakiejś jego części.
- mają problemy z pęcherzem moczowym lub jelitami (wypróżnianie się)
- są poważnie chore lub przeszły niedawno operację i poruszają się niechętnie lub z trudem.
- mają słaby apetyt lub niewłaściwie się odżywiają i piją mało wody.
- mają uszkodzony rdzeń kręgowy i nie mogą się poruszać ani nie mają czucia w częściach ciała pokazanych na rys. 1 na stronie 3.
- mają cukrzycę lub problemy z krążeniem w kończynach.



W niniejszej ulotce znajdą Państwo informacje na temat zapobiegania powstawaniu odleżyn. Jeśli Pana/i opiekun nie pomaga Panu/i dbać o swoją skórę, warto ich o to poprosić.

W przypadku pobytu w szpitalu, zajmie się tym personel pielęgniarstwa. Osobisty opiekun również może się w to zaangażować, w miarę możliwości. Radzimy omówić tę sprawę podczas dyskusji z zespołem pielęgniarstwa na temat planowania opieki nad Panem/ią.

Należy korzystać z praktycznych porad zawartych w tej broszurce i omówić z personelem opieki zdrowotnej wszelkie inne działania, jakie należy podejmować, aby zachować zdrową skórę.

Proszę pamiętać: w skład **personelu opieki zdrowotnej** wchodzi:

- pielęgniarki
- terapeuci zajęciowi
- dietetycy
- fizjoterapeuci
- podiatrzy
- lekarze (pierwszego kontaktu)
- położne

Czym jest odleżyna?

Odleżyna (zwana również owrzodzeniem odleżynowym) to obszar skóry uszkodzonej na skutek ucisku. Powoduje ją zwykle długotrwałe siedzenie lub leżenie w jednej pozycji bez ruchu lub pocieranie czy też przeciąganie skóry po jakiejś powierzchni. Odleżyny mogą również powstawać tam, gdzie założono szynę lub gips.

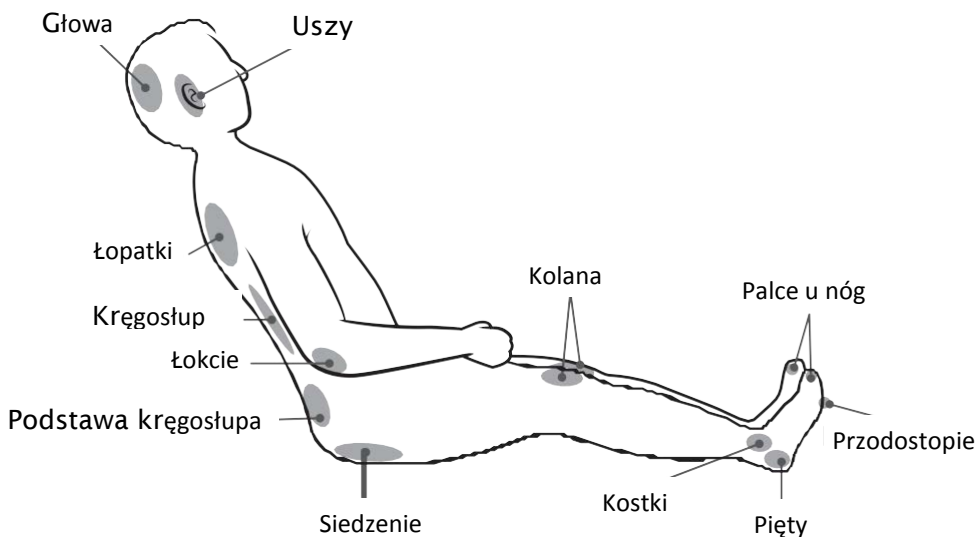
Odleżyna może się utworzyć w ciągu zaledwie kilku godzin i jej pierwszą oznaką jest zmiana koloru skóry w danej okolicy. Skóra może wydawać się nieco bardziej zaczerwieniona, cieplejsza w dotyku lub ciemniejsza niż zwykle. Jeśli nie zastosuje się środków zapobiegawczych, w miejscu tym może powstać pęcherz lub otwarta rana.

Lepiej nie dopuścić do powstania odleżyn, gdyż ich gojenie trwa długo. Jeśli nie zastosuje się leczenia, może dojść do szkodliwych w skutkach komplikacji. W wyjątkowych sytuacjach niektóre z tych komplikacji mogą nawet zagrażać życiu pacjenta.

Które części ciała są najbardziej narażone?

Miejsca zacienione na poniższym rysunku pokazują okolice, które są najbardziej zagrożone ryzykiem powstania odleżyn. Odleżyny mogą powstać w tych okolicach na skutek siedzenia lub leżenia w łóżku.

Rysunek 1:



Urządzenia medyczne

Zastosowanie urządzeń medycznych jest konieczne z wielu powodów, zarówno zapobiegawczych jak i leczniczych (np. rurki oddechowe, dreny chirurgiczne, sondy pokarmowe). Obszar skóry pod urządzeniem jest narażony na ryzyko podrażnienia, ucisku, wilgoci i skałeczenia skóry. Podczas pobytu w szpitalu, pielęgniarki będą oglądać skórę, w tym miejsce kontaktu z urządzeniem (na ile dostępne).

Co Pan/i lub Pana/i opiekun może zrobić, aby zapobiec powstaniu odleżyny?

Najważniejsze, co można zrobić, aby nie dopuścić do powstania odleżyny, to stosować w praktyce porady podane na liście kontrolnej SSKINS:

Skrót SSKINS oznacza:

S – skin (skóra)

S – Surface (powierzchnia)

K – keep moving (ruszanie się)

I – incontinence (brak kontroli nad wypróżnianiem się)

N – nutrition (odżywianie)

S – self care or shared care (samoopieka)

Lista kontrolna SSKINS

Skóra

- Co najmniej dwa razy dziennie należy sprawdzać, czy nie ma na skórze oznak zmian. Pierwszy raz po przebudzeniu i ponownie w ciągu dnia albo przed udaniem się na wieczorny spoczynek.
- Można w tym celu używać lusterka, aby obejrzeć skórę ze wszystkich stron, lub poprosić o pomoc opiekuna.
- Należy szczególnie uważnie obejrzeć okolice pod urządzeniami (takimi jak szyny, gips, obuwie specjalistyczne, gorset ortopedyczny).
- Objawy zmian, na które należy zwracać uwagę: zaczerwienienie lub ciemne plamy na skórze, pęcherze lub pęknięcia.
- Jeśli okolica skóry jest odbarwiona lub popękana, należy starać się nie siadać ani leżeć przez dłuższy okres czasu na tej części ciała.
- Skóra powinna być czysta i sucha. Po umyciu wytrzeć do sucha.
- Dokładnie obejrzeć fałdy skóry i upewnić się, że są czyste i suche.
- Skóry nie należy pocierać ani masować.
- Nie stosować pudru ani perfumowanych wyrobów toaletowych.

Powierzchnia

- Leżąc w łóżku, między kostki i kolana można wkładać poduszki.
- Dostępne są również różnorakie środki pomocnicze, poduszki i materace pozwalające lepiej rozłożyć ucisk na ciało. Można je omówić z pracownikiem opieki zdrowotnej.
- W łóżku należy stosować lekkie kołdry i koce.
- Należy unikać ubrań i pościeli wykonanych z włókien syntetycznych. Włókna naturalne, takie jak bawełna, pomagają zmniejszyć pocenie się i tarcie.

Poruszanie się (jeśli to możliwe)

- Im więcej pacjent się porusza tym lepiej. Pozycję siedzącą lub leżącą w łóżku należy regularnie zmieniać.
- Zmiany pozycji mogą być niewielkie. Na przykład, podczas siedzenia można przemieszczać się z jednego pośladka na drugi, lub w pozycji leżącej przewracać się na plecy lub na bok.
- Opiekun osoby, która nie jest w stanie samodzielnie zmienić pozycji, może korzystać z urządzeń pomocniczych w tym celu. Porady w tym zakresie można zasięgnąć u pracownika opieki zdrowotnej.
- Ważne jest, aby zachować aktywność. Nawet niewielkie zmiany w stylu życia mogą mieć duży wpływ. Oglądając na przykład telewizję, można wstać, żeby zrobić sobie herbatę w trakcie przerwy na reklamy.

Brak kontroli nad wypróżnianiem się

- Wilgotna skóra zwiększa ryzyko odleżyn, zwłaszcza jeśli brak suchości skóry spowodowany jest nietrzymaniem moczu lub kału, poceniem się lub sączeniem się ran.
- Wilgoć łatwo się gromadzi w fałdach skóry, co zwiększa ryzyko powstawania odleżyn. Aby zapobiec gromadzeniu się wilgoci, należy upewnić się, że powierzchnie skóry są zawsze czyste i suche.

- W razie problemów z pęcherzem lub jelitami należy zwrócić się o poradę do pracownika opieki zdrowotnej. (W domu to będzie pielęgniarka środowiskowa, w szpitalu personel oddziału.)
- Podkładki chłonne należy zmieniać jak najszybciej po ich zabrudzeniu, a skórę dokładnie umyć.
- Zastosować krem ochronny, jeśli tak zaleci pracownik opieki zdrowotnej.

Odżywianie i nawodnienie

- Należy się zdrowo odżywiać. W razie problemów z jedzeniem dużych posiłków, lepiej spożywać lekkie, lecz częste posiłki.
- Dostępne są napoje i produkty spożywcze z dodatkiem kalorii i białka. W razie konieczności ich spożywania, należy omówić to z lekarzem pierwszego kontaktu.
- Codziennie należy wypijać 8 szklanek lub filiżanek płynów, co pozwoli zachować nawodnienie skóry. Można spożywać napoje takie jak kawa czy herbata, ale nie alkohol.

Samoopieka lub opieka dzielona

- W razie zagrożenia odleżynami, ważne jest, aby wszystkie osoby zaangażowane w opiekę nad pacjentem były świadome ryzyka. Wszyscy muszą rozumieć źródła tego ryzyka i wprowadzić wymagane zmiany.
- Pacjent i jego opiekuni muszą być świadomi zwiększonego ryzyka w przypadkach cukrzycy lub problemów z krążeniem w kończynach.
- Jeśli pacjent uprzednio miał odleżyny lub ma je obecnie, wszyscy zaangażowani w jego opiekę muszą być tego świadomi. Należy poinformować ich o stosowanych urządzeniach, aby uświadomić im ryzyko i upewnić się, że wprowadzą niezbędne zmiany w opiekę.

Co należy zrobić w razie powstania odleżyn?

W razie, gdy skóra zmieni kolor lub pojawią się pęcherze czy pęknięcia, należy niezwłocznie skontaktować się z pracownikiem opieki zdrowotnej i zastosować się do porad w tej ulotce.

Opiekuni:

Osoba, którą się Pan/i opiekuje może potrzebować pomocy w oglądaniu skóry, gdyż okolice, gdzie zwykle pojawiają się odleżyny, są trudne do obejrzenia.

Jeśli osoba, którą się Pan/i opiekuje ma kłopoty ze stosowaniem normalnej diety, należy zwrócić się po poradę do lekarza pierwszego kontaktu.

Jeśli osoba, którą się Pan/i opiekuje ma problemy z pęcherzem lub jelitami i nie może sama o siebie zadbać, należy upewnić się, że skóra jest zawsze czysta i sucha.

Czy grozi mi powstanie odleżyn?

Tak, grozi Panu/i takie ryzyko. W pewnych okolicznościach, odleżyny mogą powstać u każdego. Dlatego właśnie otrzymał/a Pan/i te informacje, które mogą Panu/i pomóc zapobiec uszkodzeniom skóry.

Uwagi do zapamiętania:

Dane kontaktowe pracowników opieki zdrowotnej:

Rola	Szczegóły kontaktowe
Pielęgniarka	
Terapeuta zajęciowy	
Dietetyk	
Fizjoterapeuta	
Podiatra	
Lekarz pierwszego kontaktu (GP)	

Aby otrzymać tę ulotkę w swoim języku, dużym drukiem, alfabetem Braille'a lub w formie audio, należy wysłać maila do: tissueviability.education@ggc.scot.nhs.uk
Jest ona także dostępna na stronie Tissue Viability, zakładka StaffNet.



如果您需要该信息的其它语言版本，请联系：

اگر این اطلاعات را به زبانی دیگر میخواهید لطفاً با این آدرس تماس بگیرید:

إذا رغبت في الحصول على هذه المعلومات بلغة أخرى، الرجاء الاتصال بـ:

ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ ਜਾਣਕਾਰੀ ਕਿਸੇ ਦੂਜੀ ਭਾਸ਼ਾ ਵਿੱਚ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ:

اگر آپ یہ معلومات کسی اور زبان میں حاصل کرنا چاہتے ہیں تو براہ مہربانی رابطہ کریں:

Eğer bu bilgiyi bir başka dilde istiyorsanız lütfen bağlantı kurunuz:

Jeśli chcesz uzyskać te informacje w innym języku skontaktuj się z:

Niniejszą ulotkę zaprojektował i uaktualnił zespół ds. żywotności tkanek (Tissue Viability Services) w służbie zdrowia NHS Greater Glasgow and Clyde. Jest adaptacją publikacji NATVNS Preventing Pressure Ulcers: a guide for adults at risk of developing pressure ulcers (*Zapobieganie powstawaniu odleżyn: poradnik dla dorosłych zagrożonych powstaniem odleżyn*).