



Profilaktyka odleżyn

Poradnik dla pacjentów i rodzin

Opieka nad osobą starszą obłożnie chorą w domu jest trudnym i odpowiedzialnym zadaniem. Decydując się na taki krok przeżywamy lęk przed trudnościami, jakie możemy napotkać, obawę przed tym, czy sobie poradzimy. Pamiętajmy jednak, że opieka nad naszym krewnym niesie ze sobą ogrom korzyści terapeutycznych, w tym duchowych.

Poradnik dla pacjentów i rodzin powstał z myślą o rodzinach, które stanęły w obliczu zapewnienia opieki swoim bliskim. Przedstawia on zagadnienia pielęgnacyjne oraz wskazówki przydatne w codziennej opiece nad chorym.

Opracowała:

Anna Grzegorzczak – lic. pielęgniarstwa

Zatwierdziła:

Renata Chrobot - mgr pielęgniarstwa, specjalistka pielęgniarstwa chirurgicznego



U chorych leżących należy obserwować skórę, ponieważ jest ona narażona na podrażnienia, które mogą prowadzić do niebezpiecznych zmian – odparzeń i odleżyn.





Co to są odleżyny i jak powstają?

Odleżyny są to obszary uszkodzonej skóry i tkanki. Powstają w wyniku zbyt długiego siedzenia lub leżenia w jednej pozycji, co powoduje zbyt duży nacisk na pewien obszar ciała. Krew nie może krążyć prawidłowo w naczyniach odżywiających uciskane miejsce i tkanki powoli zaczynają obumierać. Pojawienie się odleżyn znacznie pogarsza jakość życia chorych, zwiększając ich cierpienie oraz pogłębiając ograniczenia wywołane chorobą podstawową

Istnieje wiele czynników zdrowotnych sprzyjających powstawaniu ran odleżynowych, które trudno wyeliminować pielęgniarce czy lekarzowi, gdyż wiążą się z ogólnym stanem chorego i upośledzoną pracą wielu narządów.

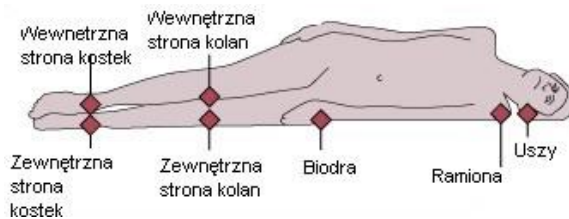
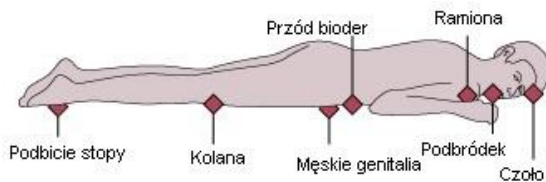
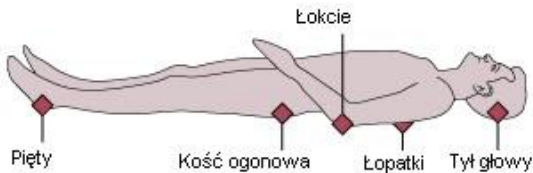
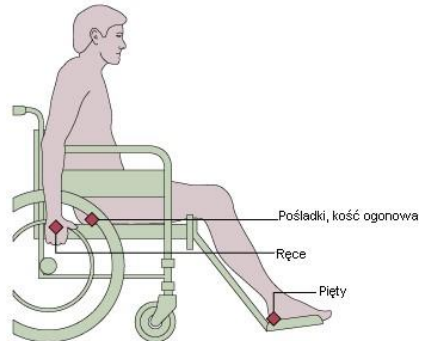
Do najczęściej spotykanych czynników ryzyka należą:

- masa ciała pacjenta - zarówno nadwaga jak i niedowaga;
- skóra sucha, pergaminowa;
- niewłaściwa dieta - niedożywienie, niedobory witaminowe, czy białkowe;
- nietrzymanie moczu i stolca - środowisko wilgotne i kwaśny odczyn moczu zmienia PH skóry;
- wiek - osoby starsze są bardziej narażone na powstanie odleżyn z powodu mniejszej aktywności fizycznej, zmian i starzenia skóry;
- niektóre choroby, np. cukrzyca, anemia, stwardnienie rozsiane, choroby nowotworowe;
- stosowane leczenie - chemioterapia, leczenie steroidowe;
- temperatura otoczenia - zbyt wysoka powoduje przegrzanie, nadmierną potliwość, prowadzi do odparzeń.



Miejsca najbardziej narażone na powstanie odleżyn

- Barki
- Pośladki
- Uszy
- Palce
- Łokcie
- Kolana





Odleżyna to poważna rana, łatwo i szybko powstająca na skórze. Czasami wystarcza kilka godzin w jednej pozycji, okrucy w pościeli, czy mokre prześcieradło, by zauważyć nieblednące zaczerwienienie, czy nawet ranę. Odleżyna nie zawsze powstaje z winy osoby opiekującej się. Czasem nie mamy możliwości zapobiec jej powstaniu, należy jednak podjąć wszelkie starania, aby ograniczyć ryzyko jej wystąpienia.

Jeżeli pomimo podjętych działań przeciwoodleżynowych doszło po powstania odleżyny, należy jak najszybciej podjąć leczenie. W tym celu proszę skontaktować się ze specjalistą: pielęgniarką środowiskową w ośrodku zdrowia, pielęgniarką długoterminową lub lekarzem pierwszego kontaktu.

Obecnie dostępne są specjalistyczne opatrunki na odleżyny, które różnią się zastosowaniem w zależności od stopnia zmian, są jednak dość kosztowne. Warto zaufać i leczenie odleżyn powierzyć wykwalifikowanej osobie.

Co to są odparzenia?

To zmiany zapalne skóry wywołane współdziałaniem gorąca, nadmiernej wilgotności (pot, mocz), tarcia o siebie dwóch przylegających powierzchni skóry, ocieranie o przylegającą odzież, słaby dostęp powietrza.

Skóra ulega przekrwieniu, zaczerwienieniu może piec i swędzieć. Odparzenia najczęściej występują w pachwinach, pod piersiami, w fałdach skórnych brzucha.



Pielęgnacja chorego w domu - kilka praktycznych porad

- Codzienna higiena osoby leżącej - obłożnie chorej ma ogromne znaczenie dla zdrowia i dobrego samopoczucia psychicznego.
- Skórę chorego myjemy ciepłą wodą z dodatkiem łagodnych środków myjących.
- Podczas osuszania umytej skóry pamiętajmy, aby dokładnie osuszać ręcznikiem dotykając, unikamy pocierania, bo prowadzi ono do drobnych uszkodzeń naskórka.
- Toaletę całego ciała trzeba wykonywać codziennie, najlepiej rano.
- Po umyciu zalecane jest zastosowanie nawilżających preparatów (kremy o lekkiej konsystencji, oliwka dla dzieci), aby skóra nie była zbyt sucha.
- Preparat należy wkładać lub wmasować delikatnymi ruchami, poprawi to ukrwienie skóry i nawilży.
- Nie zaleca się stosowania zasypek, pudrów i ciężkich kremów, ponieważ powodują tworzenie grudek, często zasychają tworząc skorupę trudną do usunięcia i sprzyjającą powstaniu odleżyn.
- Osoba leżąca często ma problemy ze swobodnym odkastaniem wydzieliny z płuc i oskrzeli. Aby zapobiec zapaleniu płuc chorego układamy go w pozycji wysokiej.
- Można zastosować gimnastykę oddechową (podać choremu do nadmuchiwania baloniki lub butelkę z wodą i słomką, aby wydmuchiwał powietrze z płuc).
- Jeżeli nie ma przeciwwskazań zdrowotnych, można zastosować oklepywanie klatki piersiowej i płuc. Należy pamiętać, aby nie oklepywać wyniosłości kostnych, okolicy nerek.
- Podczas codziennej pielęgnacji pamiętajmy, aby oglądać całe ciało chorego, zwracając uwagę na objawy odleżyn (zaczerwienienia, zgrubienia, uszkodzenia).
- Skórę chorego należy utrzymać czystą, suchą i zdrową.



- Bielizna osobista i pościelowa powinny być wykonane z naturalnych materiałów (bawełna, flanela) pozbawiona guzików, niekrochmalona, zawsze czysta, bez okruszków jedzenia i sucha.
- Ważne jest, aby unikać wilgoci w związku z nietrzymaniem moczu, poceniem. Dobrym rozwiązaniem jest stosowanie pieluchomajtek, wkładek, które absorbują wilgoć i zmieniać je, gdy tylko są mokre. Wilgotna skóra sprzyja maceracji i otarciu naskórka, a przede wszystkim jest dogodnym środowiskiem dla bakterii. Bieliznę wymieniamy zawsze, gdy jest mokra.
- Ucisk na skórę chorego należy ograniczać poprzez częstą zmianę pozycji ciała w łóżku, fotelu, np. co 2-3 godziny (uzależnione od stanu chorego).
- Podczas układania chorego na boku pamiętajmy o rozdzieleniu nóg poduszką tak, aby ciało nie stykało się ze sobą. Siedzząc w fotelu, wózku trzeba zastosować udogodnienia, np. miękką poduszkę pod plecy i pod pośladki, również zabezpieczyć nogi przed zsuwaniem się.
- Zmieniając pozycję chorego pamiętajmy, aby chronić własny kręgosłup. Najlepiej czynności te wykonywać w dwie osoby pamiętając o ugiętych nogach.

Zaleca się zastosowanie specjalistycznych pomocy przeciwodleżynowych, m. in.:

- **Podkład płócienny na łóżko** - może to być podkład specjalistyczny lub złożone prześcieradło, które należy podłożyć pod plecy i pośladki chorego. Podkład powinien być szeroki i wytrzymały. Zapewni on czystość, a także posłuży do bezpiecznego przemieszczania - przenosimy chorego unosząc go delikatnie na podkładzie. Nie wolno stosować podkładów gumowych lub ceratowych, ponieważ ograniczają dopływ powietrza do skóry.
- **Zmiennociśnieniowy materac przeciwodleżynowy**



- **Kółka** pod pięty, łokcie i pośladki oraz **poduszki rehabilitacyjne** i **wałki** pod kolana, czy uda. Nie należy wykonywać samemu kótek z bandaża czy ligniny, ponieważ materiały te robią się sztywne pod naciskiem ciała.

Pamiętajmy o odpowiednim odżywianiu chorego

- W posiłkach nie powinno brakować witamin, soli mineralnych, białka. Dobór składników powinien być różnorodny.
- Pokarmy chorego powinien przyjmować o stałej porze dnia, 4-5 razy na dobę w małych ilościach. Pamiętajmy, aby przynajmniej raz dziennie chorego przyjąć ciepły posiłek.
- Unikać należy produktów ciężkostrawnych, tłustych. Najlepsze będą potrawy gotowane na wodzie, na parze, bez tłuszczu, urozmaicone owocami, warzywami.
- Istotne jest, aby posiłki podawać choremu w pozycji siedzącej i nadzorować spożywanie, zapobiegnie to zadławieniu.
- Niekiedy chorego wymaga specjalnego żywienia, rozdrobnionych pokarmów, czy też wyeliminowania pewnych składników z pożywienia, dlatego dietę u osoby obłożnie chorej trzeba uzgodnić z lekarzem.

Osoby starsze są szczególnie narażone na odwodnienie organizmu

Prowadzi to do poważnych konsekwencji zdrowotnych, w tym: zaparc, zaburzeń wydalania moczu, zaburzeń rytmu serca, zmian ciśnienia krwi, a nawet do śmierci.

- Choremu najlepiej podawać płyny często, ale w małych ilościach.
- Zaleca się picie wody mineralnej, naparów owocowych, soków. Cennym źródłem wody są też owoce, warzywa, zupy.
- Powinno się spożywać nie mniej niż 1,5 litra wody na dzień, niezależnie od masy ciała.



Organizując opiekę nad osobą chorą niezbędne jest zorganizowanie przestrzeni wokół chorego

- Łóżko jest miejscem przebywania naszego podopiecznego. Dobrze, jeżeli jest do niego dostęp z trzech stron. Zapewni to komfort naszej pracy i unikniemy urazów.
- Obok łóżka powinna stać szafka na rzeczy osobiste chorego, środki pielęgnacyjne, opatrunkowe, napoje, po które chory sam sięgnie. Pokój powinien być dobrze nastłoczniony, ciepły.
- Pamiętajmy o wietrzeniu pomieszczenia, odpowiednio chroniąc chorego przez zimnym powietrzem.

Rehabilitacja ruchowa

- Istotne znaczenie dla zdrowia i samopoczucia chorego ma rehabilitacja ruchowa, którą trzeba dostosować do rzeczywistego stanu zdrowia.
- Ćwiczenia w domu powinny być wykonywane pod okiem rehabilitanta, który nauczy rodzinę, jak prawidłowo je wykonywać.
- Jeżeli chory może, powinien samodzielnie wykonywać ćwiczenia.
- Opiekun może też sam poprawić ruchliwość podopiecznego poprzez wykonywanie prostych ćwiczeń bierno-czynnych kończyn górnych i dolnych, zachęcanie chorego do aktywizacji, nie wyręczanie w takich czynnościach, które może wykonać sam, np. spożywanie posiłku, trzymanie butelki z wodą do picia, czesanie, ubieranie.
- Wykonywanie takich drobnych czynności przez chorego zapobiega przykurczom rąk, daje poczucie samodecydowania o sobie, jak również szansę na poprawę kondycji umysłowej.



Dbajmy o dobrą komunikację z chorym

- Spędzajmy wspólnie czas, rozmawiajmy, słuchajmy razem radia, telewizji. Chory nie będzie czuł się osamotniony, wyizolowany, a opiekun odpocznie.
- Byłoby dobrze, jeśli w opiekę nad chorym zaangażuje się cała rodzina. Pozwólmy choremu uczestniczyć w codziennych sprawach, pytajmy o jego zdanie, wspólnie podejmujemy decyzje. Warto też zapraszać znajomych chorego, aby go odwiedzali, czy kontaktowali się telefonicznie.
- Organizm chorego leżącego jest zwykle dość osłabiony, przez co bardziej podatny na zakażenie wszelkiego rodzaju bakteriami przenoszonymi na ciele lub ubraniu. Chorego nie powinny więc odwiedzać osoby z infekcją, przeziębione.

Zabierając do domu obłożnie chorą bliską osobę nie pozostajemy bez pomocy i wsparcia

- Należy udać się do przychodni, do której należy nasz podopieczny i zgłosić lekarzowi rodzinnemu i pielęgniarce środowiskowej fakt przebywania w domu osoby obłożnie chorej.
- Pomoc świadczą Miejskie Ośrodki Pomocy Społecznej (MOPS). Organizują one i świadczą usługi opiekuńcze, w tym specjalistyczne, w miejscu zamieszkania, oraz szereg świadczeń rodzinnych. Warto skontaktować się z ośrodkiem, aby dowiedzieć się, jaką pomoc możemy otrzymać.
- Inną formą opieki nad osobami przewlekle chorymi jest pielęgniarstwa opieka długoterminowa. Opieka ta odbywa się w domu pacjenta średnio 4 razy w tygodniu. Ta forma pomocy dotyczy pacjentów wymagających, ze względu na problemy zdrowotne, systematycznej i intensywnej opieki pielęgniarstwa. Opieka udzielana w warunkach domowych jest realizowana we współpracy z lekarzem podstawowej opieki zdrowotnej. Celem



pielęgniarskiej opieki długoterminowej jest zapewnienie świadczeń medycznych pacjentowi oraz przygotowanie chorego i jego rodziny do samoopieki i samopielęgnacji.

Podstawą objęcia chorego taką opieką jest skierowanie wystawione przez lekarza (na odpowiednim druku), a także kwalifikacja pielęgniarki środowiskowej/rodzinnej do objęcia opieką długoterminową.

Czas oczekiwania na nieodpłatne świadczenia w ramach umowy z NFZ jest różny - może wynosić nawet kilka miesięcy.

Jak uzyskać sprzęt medyczny, ortopedyczny?

- W ramach ubezpieczenia zdrowotnego przysługuje częściowa lub całkowita refundacja wyrobów medycznych wydawanych na zlecenie lekarskie. Są to na przykład różnego rodzaju protezy, aparaty, wózki inwalidzkie, laski i kule, balkoniki, obuwie ortopedyczne, łóżka, materace przeciwodleżynowe, środki opatrunkowe (również opatrunki przeciwodleżynowe), na podstawie wniosku wystawionego przez lekarza.

Szczegółowe zasady refundacji określają przepisy prawne.

Warto udać się do najbliższego punktu NFZ czy oddziału Funduszu Rehabilitacyjnego po szczegółowe informacje.

- Można też skorzystać z wypożyczalni sprzętu lub samemu zakupić sprzęt.
- Warto zwrócić się do grup charytatywnych, fundacji, np. Caritas działających przy wielu parafiach.
- Nie bójmy się korzystać z doświadczenia innych osób w opiece nad chorym leżącym, może ktoś ze znajomych, czy sąsiadów być w podobnej sytuacji.



PIŚMIENICTWO

- 1) *Odleżyny - Poradnik dla pielęgniarzek i położnych. G.Kruk –Kupiec. Katowice 1999*
- 2) *www.niepełnosprawni.pl*
- 3) *www.damy-rade.info*
- 4) *www.stopacukrzykowa.com/leczenie_ran_odlezynowych.html*

Szpital Zakonu Bonifratrów w Katowicach sp. z o.o.
40-211 Katowice, ul. Ks. L. Markiefki 87
tel.: 32 357 62 00, faks: 32 357 62 38
e-mail: szpital@bonifratrzy.katowice.pl