PROGRAM EDUKACYJNY „ZAPOBIEGANIE ODLEŻYNOM”

Co to jest odleżyna?

Zmiana odleżynowa powstaje na skutek uszkodzenia skóry, sąsiadujących z nią tkanek może dotyczyć tkanki tłuszczowej, mięśni, kości i stawów. Odleżyna goi się długo, często trudno ją wygoić (czasami jest to nawet niemożliwe), jest źródłem zakażenia. Może być bezpośrednią przyczyną śmierci chorego, dodatkowo powoduje cierpienie. Dlatego należy zrobić wszystko aby nie dopuścić do tego typu zmian.

Co powoduje powstanie odleżyny?

Czynników, które wywołują zmiany odleżynowe jest dużo a literatura mówi, że jest ich około 200. Jednak przedstawię Państwu te, które według mnie są najważniejsze i najczęściej spotykane przy pielęgnacji pacjenta niepełnosprawnego:

1. Powstaje ona na skutek powtarzającego się lub długotrwałego ucisku o twarde podłoże. Powstaje w pozycji leżącej i siedzącej np. na wózku.
2. Pojawia się w wyniku ocierania skóry o inną powierzchnię, następuje jeśli pacjent przesuwa się w dół łóżka lub jest podciągany do góry bez zastosowania odpowiedniego podkładu.
3. Spowodowana jest nadmierną wilgotnością w następstwie wzmożonej potliwości, nietrzymania moczu lub stolca, występowaniem ran z nasilonym sączeniem.
4. Powodują **czynniki wewnętrzne** (najważniejsze z nich):
   - ograniczona możliwość poruszania się,
   - niedowłady kończyn,
   - złe odżywianie (zwłaszcza niedobory białka, witaminy C, cynku),
   - odwodnienie,
   - gorączka,
   - niska masa ciała lub otyłość,
   - niedokrwistość,
   - niskie ciśnienie krwi,
   - obrzęki,
   - cukrzyca,
   - miażdżyca,
   - infekcje,
   - zaburzenia świadomości,
   - otępienie,
   - zagrożenie wzrasta wraz z wiekiem,
   - płeć (kobiety są dwa razy bardziej narażone niż mężczyźni),
   - palenie tytoniu,…
5. Powodują **czynniki zewnętrzne** (do nich możemy zliczyć):
   - temperatura otoczenia (wysoka lub niska),
   - pofałdowana i szorstka pościel,
   - szorstka bielizna,
   - pozostawienie chorego w wilgotnej lub mokrej pościeli,
   - zła pielęgnacja (zaniedbania higieniczne),
   - niski poziom wiedzy osoby opiekującej się,
   - nie przestrzeganie czasu zmiany pozycji ciała chorego,
   - zbyt długie przebywanie w jednej pozycji,…

Jak szybko powstaje odleżyna?

Powstanie odleżyny jest związane z czynnikami wywołującymi, które mogą nakładać się i przyczynić się do szybkości powstania zmian odleżynowych. Szybkość powstania może wahać się od dwóch do kilkunastu godzin.

W których miejscach powstaje odleżyna?

Punkty ucisku najczęściej zlokalizowane są w miejscach wyniosłości kostnych.
Najbardziej narażone miejsca na powstanie odleżyn to:

- potylica, uszy,
- łopatki, kręgosłup,
- ramiona, łokcie,
- kość ogonowa, pośladki,
- pięty.

W przypadku leżenia na boku:

- ucho,
- kość ramienna, łokieć,
- kość biodrowa,
- kość udowa,
- kostka boczna stopy.

Lokalizacja miejsc powstania odleżyn w czasie siedzenia w wózku:

- pośladki
- kość ogonowa
- pięty
- dłonie

Jak wygląda odleżyna?

Pierwszymi objawami, które można zaobserwować to:

- zaczerwienienie miejscowe skóry, które znika po zmianie pozycji,
- zaczerwienienie miejscowe skóry, które nie znika w czasie 30 minut pomimo wyeliminowania ucisku,
- zgrubienie, obrzmienie w miejscach zaczerwienionych, uczucie ciepła,
- otarcie naskórka,
- pęcherz na skórze.

Tego typu zmiany są sygnałem, że powstała odleżyna. Dlatego należy zrobić wszystko, aby nie dopuścić do rozwoju i pogłębienia zmiany odleżynowej (drążącej i sączącej się rany). Jeżeli zauważysz takie zmiany na skórze i nie wiesz co zrobić ***poinformuj pielęgniarkę środowiskowo-rodzinną*** *lub* ***lekarza rodzinnego***. Oni pomogą Ci zadbać o wyleczenie tego typu zmiany odleżynowej i nie dopuszczą do jej pogłębienia.

Co zrobić aby nie dopuścić do powstania odleżyny?

- Zmiana pozycji ciała chorego w regularnych odstępach, co 2 godziny również w nocy.
- Ważnym elementem w zapobieganiu odleżynom jest stosowanie materacy zmiennociśnieniowych, pamiętać jednak należy, że stosowanie zmiany pozycji ciała (jak w opisie powyżej) obowiązuje nawet gdy z niego korzystamy.
- Przy każdej zmianie pozycji obserwowanie skóry w miejscach narażonych powstaniem odleżyn.
- Stosowanie udogodnień np.: kliny, wałki, podpórki pod pięty, oparcia dla stóp, poduszki przeciwodleżynowe. ***Nie należy stosować*** kółek z gumy – powodują odparzenia, kółek z kuleczkami styropianowymi - pod wpływem wilgoci i ucisku zbijają się, krążków z waty - pogarszają krążenie krwi.
- Udogodnienia należy stosować odpowiednio i z przerwami np. wałki należy stosować pod uda a nie pod kolana i przypominać choremu (jeżeli jest to możliwe) o poruszaniu stopami i nogami. Stosowane udogodnienia powinny być zakładane od głowy do stóp a przed zmianą pozycji wyjmowane od strony przeciwnej, czyli od stóp w kierunku głowy.
- Każde udogodnienie powinno być zabezpieczone okryciem ochronnym, dobrze naciągniętym, bez szwów i załamań.
- Przy układaniu chorego na boku należy pamiętać o oddzieleniu kończyn dolnych w celu uniknięcia wzajemnego ucisku, ułożenie tułowia pod kątem 30 stopni i ***uważać*** by chory nie leżał bezpośrednio na wystającej kości udowej.
- Przy wykonywaniu codziennej pielęgnacji (codzienna toaleta ciała) należy pamiętać o dokładnym osuszaniu powierzchni skóry i fałdów skórnych (nie pocieramy tylko dotykamy ręcznikiem).
- Skórę natłuszczamy (np. balsam) – delikatnie wmasowujemy, aby nie uszkodzić naskórka. Należy pamiętać, aby ***nie używać*** zasypek, pudrów, talku po natłuszczeniu skóry ponieważ spowoduje to tworzenie się grudek w fałdach skóry. Zasypki czy talk można używać bezpośrednio po osuszeniu fałdów skórnych.
- Przy każdej zmianie pozycji ciała pacjenta miejsca narażone na ucisk natłuszczamy stosując maści lub kremy przeciwodleżynowe dostępne w aptekach.
- Chorym zanieczyszczającym się zakładamy pielucho-majtki.
- Bielizna osobista i pościelowa powinna być często prana, zawsze czysta i sucha. Wilgotna bielizna sprzyja maceracji i otarciu naskórka.
- Łóżko powinno być codziennie prześcielone, prześcieradło dobrze naciągnięte i wygładzone bez okruchów. Chory nie może leżeć na szwach czy guzikach bielizny.
- Do zapewnienia czystości i bezpiecznego przemieszczania chorego można zastosować podkład na łóżko np. płócienny, który można często zmieniać (najprostszym sposobem wykonania takiego podkładu jest złożenie prześcieradła na połowę). Podkład powinien być na tyle szeroki, aby ułożony pod plecami pacjenta, sięgał od końca poduszki aż do kolan. Przemieszczanie chorego to inaczej przenoszenie pacjenta unosząc go delikatnie na podkładzie, jednocześnie przesuwając podkład w górę lub w bok.
- Przy siedzeniu w wózku chory powinien chwilowo odciążać nadmiernie obciążone miejsca co 20 - 30 minut. Siedzenie w wózku nie powinno jednorazowo trwać dłużej niż 2-3godz.

Wałcz 17-08-2023

OPRACOWAŁA:
mgr Dorota Ryder
specjalista pielęgniarstwa neurologicznego

Edukator dla opiekunów pacjentów po przebytym udarze mózgu - część III.