



Poradnik dla Pacjentów i ich rodzin

- Profilaktyka zapobiegania odleżynom

ZAPOBIEGANIE ODLEŻYNOM

Ulotka ta opracowana została, aby dostarczyć Państwu informacji związanych ze sposobami zapobiegania odleżynom. Proszę pamiętać, że nie zastępuje on fachowej porady naszego personelu, do którego obowiązków należy udzielić Państwu wszelkiej pomocy, instruktażu i wyjaśnień.

opracowanie: Kazimiera Więcek – Pielęgniarka



Czy wiesz, że odleżyny:

- » są powikłaniem bardzo przykrym i bolesnym,
- » wpływają na obniżenie samopoczucia,
- » dają dolegliwości bólowe a w rozległej postaci niosą niebezpieczeństwo zakażenia,
- » leczone goją się trudno i długo,
- » nie leczone mogą oprowadzić do zgonu.

Tylko dobre pielęgnowanie może chorego uchronić przed wystąpieniem odleży, a we wczesnych okresach powstania stosunkowo łatwo doprowadzić do ich wyleczenia.

odleżyna – to uszkodzenie tkanek powstałe na skutek długotrwałego ucisku.

Czynnikami, które mogą wpływać na wystąpienie odleżyn są:

1. ogólny stan zdrowia,
2. obniżona aktywność ruchowa,
3. wyniszczenie organizmu (szczególnie niedobór białka),
4. stan świadomości,
5. trudności w utrzymaniu moczu i stolca,
6. unieruchomienie w łóżku,
7. choroby współistniejące np.: cukrzyca, otyłość, miażdżyca,
8. zaburzone czucie bólu,
9. urazy skóry,
10. podeszły wiek,
11. otarcia, maceracja skóry.

Odleżyna może pojawić się najczęściej na:

1. Kości ogonowej
2. Pięcie
3. Palcach stopy
4. Kości biodrowej



5. łokciu
6. Kręgosłupie
7. Potylicy

Jakie objawy powinny cię zaniepokoić?

1. zaczerwienienie skóry nie znikające po ustąpieniu ucisku,
2. pęcherze naskórka
3. otarcie naskórka
4. ból

Jeżeli jesteś zagrożony powstaniem odleżyn pamiętaj o przestrzeganiu poniższych wskazówek:

5. pamiętaj o diecie zawierającej dużą ilość białka, witamin, soli mineralnych się - dbaj o codzienną higienę ciała. Pamiętaj o dokładnym osuszaniu skóry,
6. nawilżaj oraz nacieraj skórę, by poprawić jej ukrwienie,
7. zmieniaj pozycję ciała co 2-3 godz.,
8. dbaj o czystość bielizny pościelowej i osobistej,
9. unikaj wilgotnej bielizny,
10. jeżeli pojawi się zaczerwienienie, które nie zniknie po ustąpieniu ucisku to odciążaj narażone miejsce

PAMIĘTAJ!!!

W zapobieganiu odleżynom ważna jest dokładna i częsta obserwacja skóry w miejscach, gdzie powstają one najłatwiej.

Jeżeli zmiana nie ustąpi skontaktuj się z lekarzem !!!!!