

Preventing Pressure Ulcers Information for patients and carers

zapobieganie odleżynom

Informacje dla pacjentów, krewnych i opiekunów

Niniejsza ulotka zawiera informacje, opisujące sposoby zapobiegania odleżynom. W przypadku jakiegokolwiek wątpliwości odnośnie do informacji zawartych w tej ulotce lub pytań, skonsultuj się z personelem medycznym.

Czym są pressure ulcers (odleżyny)?

Odleżyna to miejscowe uszkodzenie skór i/lub tkanki podskórnej, która jest wynikiem nadmiernego ucisku lub ucisku połączonego ze ścieraniem.

Rozwijają się one głównie nad wystającymi elementami kostnymi, ale mogą również wystąpić w wyniku zbyt długiego leżenia lub nacisku ze strony urządzeń medycznych (np. masek tlenowych, rurek i cewnika).

Odleżyny mogą pogarszać jakość życia i powodować ból. Mogą również wydłużyć czas spędzony w szpitalu. W skrajnych przypadkach, odleżyny mogą zagrażać życiu.

Miejsca najbardziej zagrożone powstaniem odleżyny

Poniższy schemat przedstawia najczęstsze miejsca rozwoju odleżyn. Miejsca te są zagrożone, gdy pacjent jest w kontakcie z powierzchnią.

Ucho, ramię, łokieć, biodro, udo, kolano, kostka (ear, shoulder, elbow, hip, thigh, knee, ankle)

Tył głowy, bark, łokieć, pośladki, pięta (back of head, shoulder, elbow, buttocks, heel)

Jakie są oznaki uszkodzenia skóry spowodowanej uciskiem?



Czerwone, fioletowe lub niebieskie obszary na skórze, nieulegające zblednięciu pod wpływem lekkiego nacisku palcem



Pęcherze lub pęknięta skóra



Nieustępujący obszar zaczerwienienia, który może być bolesny, opuchnięty lub twardy



Obszary gorące w dotyku

Powyższe fotografie zreprodukowane zostały za uprzejmym pozwoleniem Healthcare Improvement Scotland

Kto jest narażony na zwiększone ryzyko powstania odleżyn?

Odleżyna może rozwinąć się u każdego. Jednak niektórzy pacjenci narażeni są zwiększonego ryzyko. Czynniki, które zwiększają Twoje ryzyko:

- Niezdolność do wykonywania ruchów całego ciała lub jego części bez pomocy innych osób
- Zmaganie się z odleżyną w przeszłości
- Unieruchomienie
- Zniesienie lub osłabienie czucia bólu lub zaburzenia czucia
- Poważna choroba lub przejście operacji
- Stany przewlekłe, takie jak cukrzyca, udar, choroba naczyń krwionośnych oraz choroby neurologiczne
- Niedożywienie i odwodnienie
- Bardzo młody lub podeszły wiek
- Nietrzymanie moczu i kału
- Kontuzja
- Nadwaga (osłabiająca krążenie krwi do skóry) lub niedowaga (brak tkanki tłuszczowej ochraniającej elementy kostne)
- Palacz nikotyny
- Otrzymywanie opieki paliatywnej
- Posiadanie problemów z pamięcią i rozumieniem

Czy jesteś narażony na odleżyny?

NISKIE RYZYO (Low Risk)	Zdolność do wykonywania ruchów całego ciała i zmian pozycji bez pomocy innych osób lub upomnień. Dobre odżywienie oraz brak problemów z nietrzymaniem moczu i kału.
ŚREDNIE RYZYO (Medium Risk)	Ograniczona zdolność do wykonywania ruchów ciała bez pomocy innych osób lub upomnień. Być może istnieje słabe odżywienie oraz występują problemy nietrzymania moczu i kału.
WYSOKIE RYZYO (High Risk)	Niezdolność do zmiany pozycji bez pomocy innych osób lub upomnień. Być może istnieje słabe odżywienie oraz występują problemy nietrzymania moczu i kału.

Co zrobić, jeśli myślisz, że masz lub jesteś narażony na wystąpienie odleżyny?

Jeśli Ty lub Twoi opiekunowie podejrzewacie, że jesteś narażony na wystąpienie odleżyny LUB zaobserwujecie pęcherze, pęknięcia lub zmiany koloru skóry, to należy jak najszybciej skonsultować się z członkiem personelu medycznego.

- Pielęgniarka / Pielęgniarka środowiskowa (Nurse/District Nurse)
- Lekarz
- Dietetyk (Dietician)
- Terapeuta zajęciowy (Occupational Therapist)
- Fizjoterapeuta (Physiotherapist)
- Podiatra (Podiatrist)

Co może zrobić personel medyczny, aby zapobiec wystąpieniu odleżyn?

Członek personelu medycznego oceni Twoje indywidualne potrzeby i zaplanuje strategię leczenia (w porozumieniu z Tobą) w celu zmniejszenia ryzyka wystąpienia odleżyn. Strategie te mogą obejmować:

- Zadawanie pytań w celu oceny ryzyka
- Badanie fizykalne w celu rozpatrzenia oznak uszkodzenia skóry
- Wprowadzenie artykułów przeciwoodleżynowych mających na celu zmniejszenia wywieranego ucisku
- Edukacja odnośnie do zmian pozycji oraz zmniejszenie wywieranego ucisku
- Skierowanie do specjalisty (Pielęgniarka środowiskowa, dietetyk, terapeuta zajęciowy, fizjoterapeuta, podiatra, pielęgniarz specjalista ds. profilaktyki i pielęgnacji odleżyn).

Co możesz zrobić, aby zapobiec wystąpieniu odleżyn?

Ty oraz Twoi bliscy i opiekunowie możecie użyć tego pięcioetapowego planu opieki, o nazwie SSKIN Bundle, aby zapobiegać wystąpieniu odleżyn.

S - Support surfaces and equipment requirements - Powierzchnie oraz artykuły przeciwoodleżynowe

S – Skin inspection - Obserwacja skóry pod kątem zmian chorobowych

K – Keep patient moving – Regularna zmiana pozycji ciała pacjenta

I – Incontinence and moisture management – Dbanie o suchość skóry pacjenta i radzenie sobie z nietrzymaniem moczu i kału

N - Nutrition and hydration assessment – Ocena stanu odżywienia i nawodnienia pacjenta

Artykuły przeciwodleżynowe i inne rzeczy, które mogą pomóc

- Jeśli zauważysz jakiegokolwiek oznaki uszkodzenia skóry spowodowane uciskiem, to skonsultuj się z członkiem personelu medycznego. Oceniają oni wtedy potrzebę zaopatrzenia Cię w specjalne poduszki lub materace przeciwodleżynowe, aby zmniejszyć ucisk na ciało.
- Jeśli zauważysz oznaki uszkodzenia skóry spowodowane uciskiem na piętach, to można wtedy zastosować przeciwodleżynowe ochraniacze pięty. Odciążą one stopy pacjenta od nadmiernego ucisku. Jest to szczególnie ważne, u pacjentów zmagających się z cukrzycą i chorobami naczyń krwionośnych.
- Podczas leżenia, między kostkami i kolanami można umieścić odpowiedni artykuł przeciwodleżynowy, aby zmniejszyć ucisk wywierany przez elementy kostne.
- Unikaj używania materiałów syntetycznych, ponieważ są one powiązane z większym nawilżeniem i lepkością do skóry.
- Pościel powinna być regularnie zmieniana, u pocących się pacjentów.
- Używanie lekkiej pościeli lub osłony nóg przed pościelą dostarczonej przez personel medyczny, zmniejszy ucisk wywierany na wrażliwe miejsca np. palców u nóg.
- Upewnij się, że pościel jest pozbawiona zagnieceń, a odzież nie ma szwów, zamków ani dużych guzików, które mogą wywierać ucisk na skórze.
- Należy dopilnować, aby sprzęt do podnoszenia i przemieszczania nie był pozostawiony pod pacjentem (chyba że jest do tego przeznaczony), ponieważ jego szwy mogą powodować tarcie lub miejscowe uszkodzenia skóry spowodowane nadmiernym naciskiem.

Obserwacja skóry pod kątem zmian chorobowych

- Co najmniej dwa razy dziennie sprawdzaj skórę pod kątem zmian chorobowych.
- Lusterko ręczne może pomóc w wizualizacji ciężko dostępnych obszarów
- Poproś rodzinę, opiekuna lub personel medyczny o sprawdzenie Twojej skóry.
- Sprawdź obszary skóry, które znajdują się pod sprzętem medycznym, np. maskami tlenowymi, rurkami i cewnikami.
- Upewnij się, że skóra jest sucha i wolna od wilgoci.
- Jeśli skóra jest sucha i łuszcząca się, nałóż nieperfumowany krem nawilżający co najmniej dwa razy dziennie.

Regularna zmiana pozycji ciała pacjenta

- Osoby, które często się poruszają, są mniej narażone na rozwój odleżyn. Im więcej pacjent się porusza, tym lepsze jest krążenie krwi i mniejsze ryzyko odleżyn.
- Siedzenie przez dłuższy czas może zwiększać ryzyko odleżyn. Pomocne będą zmiana pozycji, regularne wstawanie lub przejście się na mały spacer.
- Upewnij się, że pacjent regularnie zmienia pozycję w łóżku i krześle - omów z personelem medycznym, jak często powinno się zmieniać pozycję.
- Jeśli pacjent nie jest w stanie poruszać się samodzielnie, to konieczna będzie wtedy pomoc przy zmianie pozycji. Pracownik służby zdrowia może udzielić porad na temat sprzętu, który może w tym pomóc.

Dbanie o suchość skóry pacjenta i radzenie sobie z nietrzymaniem moczu i kału

- Dbaj o suchość i czystość skóry. Wilgotna skóra (np. z powodu moczu, kału, potu lub mokrej rany) jest podatniejsza na uszkodzenie.
- Zmieniaj regularnie mokre lub zabrudzone wyroby chłonne.
- Chroń skórę przy pomocy kremów nawilżających. Personel medyczny może udzielić porady dotyczącej szeregu odpowiednich produktów.
- Jeśli nietrzymanie moczu jest problemem, to poproś członka personelu medycznego o wsparcie i poradę. Może być konieczne skierowanie pacjenta do specjalistycznych usług.

Ocena stanu odżywienia i nawodnienia pacjenta

- Jedz zdrową dietę
- Jedz mało, a często – staraj się spożywać 3 małe posiłki dziennie z 2 do 3 przekąskami pomiędzy.
- Staraj się spożywać co najmniej osiem filiżanek lub kubków płynów dziennie. Liczą się wszystkie płyny (oprócz alkoholu) np. woda, mleko, herbata, kawa lub sok owocowy.
- W razie potrzeby, dostępne są napoje i potrawy z dodatkiem białka lub kalorii

Najbardziej zagrożone miejsca podczas siedzenia

Upewnij się, że regularnie zmieniasz pozycje w celu zmniejszenia ryzyka

English	Polski
Between the knees	Pomiędzy kolanami
Back of knee	Tył kolana
Back of head	Tył głowy
Shoulder blade	Łopatka
Bones of spine close to surface of skin	Kości kręgosłupa przy powierzchni skóry
Elbows	Łokcie
Area at top of buttock crease	Obszar nad pośladkami
Bony part of the buttocks	Kościste obszary pośladków
Widest part of the thigh when seated	Najszersza część uda w pozycji siedzącej
Heels	Pięty
Shoulders slouched	Przygarbione ramiona
Back of knee	Tył kolana
Areas at risk due to bad sitting posture	Obszary zagrożone z powodu złej pozycji siedzącej
Chair too high	Zbyt wysoko usytuowane krzesło
Chair too low	Zbyt nisko usytuowane krzesło

Miejsca „najbardziej zagrożone” to:

- Pośladki lub kości siedzące
- Kość ogonowa
- Biodra
- Za kolanami
- Łokcie
- Łopatki
- Pięty

Fotografie dostarczone przez www.sciencedirect.com i zreprodukowane za uprzejmym pozwoleniem Tissue Viability Society.

