31 listopada 2021

Profilaktyka odleżyn

Odleżyny występują u pacjentów wielu oddziałów szpitalnych i leczniczych, dotykają osób obłożnie chorych przebywających w domach, w każdym wieku, przysparzają dodatkowych cierpień i są przyczyną zwiększonych kosztów leczenia. Stanowią bardzo poważny problem ekonomiczny. W Stanach Zjednoczonych szacuje się, że roczny koszt leczenia odleżyn przekracza 7 mld USD, a w Wielkiej Brytanii 420 mln funtów. Szczególnie narażeni na ryzyko rozwoju odleżyn są chorzy w zaawansowanej fazie choroby nowotworowej. Większości odleżyn można by uniknąć, ale wymaga to specjalnej troski, uwagi i edukacji osób sprawujących opiekę nad chorym.

PROFILAKTYKA to wiele kompleksowych działań i zabiegów, prowadzących w efekcie do zmniejszenia ryzyka powstania odleżyn, a w sytuacji ich pojawienia się - do poprawy warunków gojenia się rany odleżynowej. Jej rodzaj jest zależny od indywidualnych predyspozycji chorego, jak również od sprzętu, jakim dysponujemy. Właściwie prowadzona profilaktyka jest jednym z najlepszych i najważniejszych sposobów chroniących przed niepotrzebnym cierpieniem i bólem. Znajomość zasad pielęgnacji osób unieruchomionych, dbałość o ogólny stan skóry to kluczowe elementy zapobiegawcze. W profilaktyce należy uwzględnić następujące elementy:

- **zachęcanie pacjenta do aktywności fizycznej**, mimo unieruchomienia w łóżku, np. obracania się, unoszenia się z wykorzystaniem wysięgnika łóżkowego z trójkątnym/trapezowym uchwytem; wykonywania ruchów w stawach, np. zginania i prostowania kończyn, rozluźniania i napinania mięśni; w razie konieczności opiekun powinien aktywizować pacjenta, wykonując z nim proste ćwiczenia bierne,

- **kontrola objawów**, np. ból, duszność, przykurcze,

- **stabilizacja pozycji chorego** za pomocą udogodnień do układania chorego w łóżku w różnych pozycjach, np. poduszek, wałków, klinów, odpowiednich podpórek,

- **regularna zmiana pozycji**, co 2 godziny lub co 4 godziny, jeśli pacjent ułożony jest na materacu przeciwodleżynowym; na boku porażonym pacjent może być ułożony do ½ godziny,

- **odciążenie miejsc narażonych na ucisk**, przez stosowanie udogodnień, np. kółek/krążków/podkładek z gąbki poliuretanowej na pięty, pod pośladki; ochraniaczy/mankietów na łokcie i pięty; unikanie układania pacjenta na tej stronie, gdzie pojawi się odleżyna, w postaci nawet niewielkiego zaczerwienienia skóry,

Miejskie Centrum Opieki dla Osób Starszych, Przewlekle Niepełnosprawnych oraz Niesamodzielnych w Krakowie
ul. Wielicka 267, 30-663 Kraków
samodzielny publiczny zakład opieki zdrowotnej
tel 12 44-67-500 fax 12 44-67-501
www.mco.krakow.pl mco@mco.krakow.pl

Projekt pn. „Centrum wsparcia opiekunów nieformalnych i opieki nad osobami niesamodzielnymi w Miejskim Centrum Opieki w Krakowie" dofinansowany przez Unię Europejską z Programu Fundusze Europejskie dla Małopolski na lata 2021-2027, w ramach Priorytetu 6. Fundusze Europejskie dla rynku pracy, edukacji i włączenia społecznego, Działania 6.33 Wsparcie usług społecznych w regionie – ZIT

- **zapewnienie dostępu powietrza**, przez eliminację gumowych lub plastikowych podkładów,

- **obserwacja stanu skóry**, ze szczególnym uwzględnieniem miejsc narażonych, co najmniej raz dziennie, najlepiej przy każdej zmianie pozycji, każdej wymianie pieluchomajtek, podczas wykonywania toalety/kąpieli chorego w łóżku,

- **unikanie urazów** wywołanych *siłą tarcia* spowodowaną nieodpowiednią techniką zmiany pozycji, *siłą ścinającą* wywołaną zsuwaniem się chorego, który leży w pozycji wysokiej/półwysokiej przez: 1) stosowanie specjalnych technik podczas zmiany pozycji, np. przemieszczanie metodą „hamaka" (na płóciennym podkładzie), z użyciem przyborów do łatwego przemieszczania, tzw. łatwoślizgów, np. śliskiej poduszki do przemieszczania wyżej w kierunku wezgłowia i obracania; 2) zapobieganie zsuwaniu się chorego w łóżku przez użycie udogodnień, np. wałków pod uda, oparcia dla stóp lub jeśli stan zdrowia pacjenta pozwala ułożenie go w pozycji płaskiej,

- **odpowiednia bielizna pościelowa i osobista**, z naturalnych tkanin, przepuszczająca powietrze, nie wywołująca alergii i otarć, np. bawełniana, bez szwów, zgrubień, guzików, sucha, czysta, często zmieniana; pościel niekrochmalona, naciągnięta, pozbawiona okruchów,

- **krótko przycięte paznokcie** opiekuna, chronią podopiecznego przed urazami skóry,

- **dostęp do łóżka** – przynajmniej z trzech stron, ułatwia pielęgnację,

- **jednorazowe kaczki i baseny**, zapewniają odpowiednią higienę osobom zanieczyszczającym się – nietrzymającym moczu i/lub stolca; chorego zanieczyszczającego się można też zabezpieczyć w odpowiednie jednorazowe materiały/wyroby chłonne obsorbujące mocz i kał, np. pieluchomajtki, podkłady chłonne; zmiany jednorazowych materiałów chłonnych trzeba poprzedzić każdorazowo dokładną toaletą intymnych części ciała (mycie i delikatne osuszanie skóry), najlepiej z użyciem preparatów delikatnie oczyszczających, nawilżających, izolujących od wilgoci, chroniących przed podrażnieniem skóry wydalinami i powstaniem stanu zapalnego, np. z serii Seni care,

- **troskliwa pielęgnacja skóry**, dbanie o jej suchość i czystość; do toalety ciała wykonywanej co najmniej raz dziennie używanie mydła o pH 5,5 lub emulsji/żeli myjących z substancjami nawilżającymi i natłuszczającymi (perfumowane lub szare mydło nie są wskazane ze względu na efekt wysuszający skórę, wysokie ph czy dodatek środków zapachowych wywołujących uczulenia). Wysychaniu skóry zapobiega jej natłuszczanie, np. oliwką dziecięcą lub preparatem PC 30V; ważne jest unikanie przegrzania i przepocenia chorego oraz wietrzenie pomieszczenia, w którym przebywa,

- **regularne natłuszczanie skóry kremami**, np. z lanoliną poprzez oklepanie i delikatne ich naniesienie w miejscach narażonych na ucisk; natłuszczając skórę, nie wolno jej jednocześnie

talkować; unikać należy masowania skóry, zwłaszcza w miejscach, gdzie powstało zaczerwienienie (grozi przerwaniem ciągłości skóry), a jedynie można delikatnie oklepywać skórę w okolicy zaczerwienienia (poprawia ukrwienie skóry),

- stosowanie zbilansowanej diety, bogatej w białko, witaminy i sole mineralne, np. mleko, sery, jaja, ryby, drób, kasze, warzywa i owoce; płyny 1,5-2 l/dobę (jeśli nie istnieją przeciwwskazania, np. dla chorych z niewydolnością krążenia),

Niezbędne i konieczne w prowadzeniu właściwej profilaktyki jest **stosowanie materacy przeciwodleżynowych.** Najbardziej skuteczne wydają się dynamiczne materace zmiennociśnieniowe. Są one różne pod względem konstrukcji i wykonania, mają jednak wspólną zasadę działania. Pneumatyczny kompresor wtłacza powietrze do komór materaca, co pewien czas zmieniając jego rozdział pomiędzy nimi. Zmiany ciśnienia powodują masaż ciała i w efekcie naprzemienne zmniejszanie ucisku, co zwiększa ukrwienie tych części, które aktualnie nie stykają się z materacem. Najbardziej zaawansowane technologicznie materace zbudowane są z układu wielu komór, posiadają specjalne czujniki ciśnienia i są sterowane za pomocą mikroprocesora.

Piśmiennictwo:

Muszalik M., Kędziora-Kornatowska K. (red.): *Pielęgnowanie pacjentów w starszym wieku*. Wydawnictwo Lekarskie PZWL, Warszawa 2018.

Źródło zdjęcia: *https://www.canva.com/photos/*

Miejskie Centrum Opieki dla Osób Starszych, Przewlekle Niepełnosprawnych oraz Niesamodzielnych w Krakowie
ul. Wielicka 267, 30-663 Kraków
samodzielny publiczny zakład opieki zdrowotnej
tel 12 44-67-500 fax 12 44-67-501
www.mco.krakow.pl mco@mco.krakow.pl

Projekt pn. „Centrum wsparcia opiekunów nieformalnych i opieki nad osobami niesamodzielnymi w Miejskim Centrum Opieki w Krakowie" dofinansowany przez Unię Europejską z Programu Fundusze Europejskie dla Małopolski na lata 2021-2027, w ramach Priorytetu 6. Fundusze Europejskie dla rynku pracy, edukacji i włączenia społecznego, Działania 6.33 Wsparcie usług społecznych w regionie – ZIT