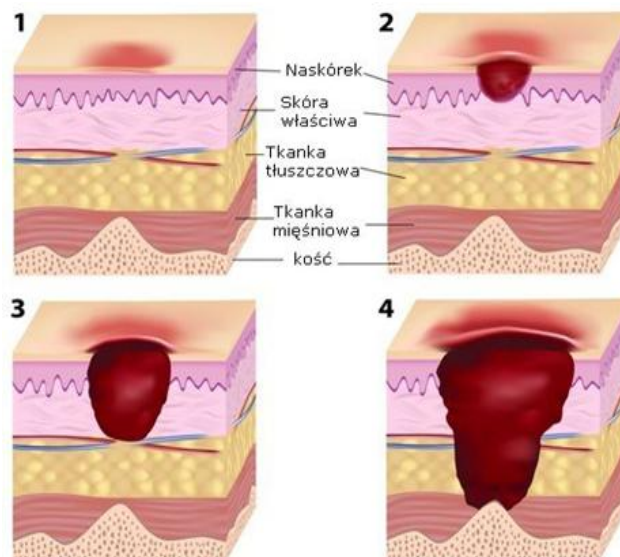




## **PROFILAKTYKA PRZECIWODLEŻYNOWA PORADNIK DLA PACJENTA JEGO RODZINY I OPIEKUNÓW**

**ODLEŻYNA** to ograniczone uszkodzenie skóry i głębszych tkanek prowadzące do owrzodzenia. Powstałe uszkodzenie jest konsekwencją nieprawidłowego ukrwienia w wyniku ucisku o charakterze długotrwałym lub powtarzającym się oraz tarcia i działania sił ścinających.



**STOPNIE ODLEŻYN**

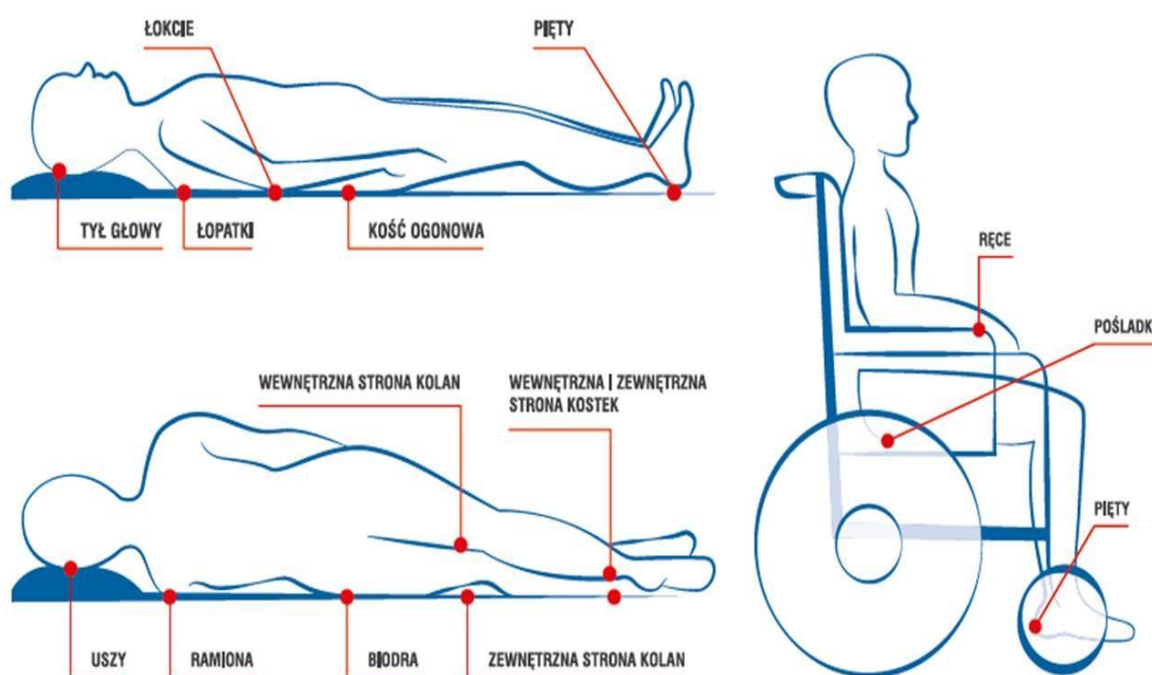
### **CZYNNIKI SPRZYJAJĄCE POWSTANIU ODLEŻYN:**

- **przewlekłe lub długotrwałe unieruchomienie pacjenta** (niedowład połowiczny, porażenie czterokończynowe, złamanie szyjki kości udowej, rozległe zabiegi operacyjne itp.)
- **pacjent nieprzytomny**
- **nietrzymanie moczu / stolca** (środowisko wilgotne, kwaśny odczyn moczu i kału wywołuje zmianę pH skóry, prowadząc w wielu sytuacjach do maceracji naskórka).
- **niedożywienie i mała masa ciała lub otyłość** (nadwaga powoduje zwiększenie ucisku w tych miejscach, gdzie tkanka kostna jest położona pod

cienną warstwą tkanki podskórnej, niedowaga - brak odpowiedniej tkanki podskórnej, co prowadzi do wzmożonego nacisku powierzchniowego).

- **pacjent odwodniony z dużą suchością skóry lub zwiększoną potliwością** (wilgotność poniżej 40%, obniżenie temperatury, zwiększona wilgotność skóry)
- **wiek** (zagrożenie wystąpieniem odleżyn wzrasta z wiekiem; proces starzenia powoduje zmiany w organizmie, które generują czynniki sprzyjające rozwojowi odleżyn, m.in. zmiany w obrębie skóry czy zmniejszenie aktywności ruchowej).
- **płeć** (kobiety dwukrotnie częściej są narażone na ryzyko powstania odleżyn, ze względu na rodzaj skóry, która jest cieńsza i bardziej delikatna).
- **choroby współistniejące** (cukrzyca, miażdżyca, anemia, choroby przebiegające z wyniszczeniem organizmu np. nowotworowe, stwardnienie rozsiane, paraplegia )
- **obniżona aktywność** (demencja, depresja itp.),
- **stosowane leki** (terapia steroidowa lub chemioterapia).

### MIEJSCA POWSTAWANIA ODLEŻYN



#### UWAGA:

**NIEZALEŻNIE OD WYŻEJ WSKAZANYCH MIEJSC ODLEŻYNA MOŻE POWSTAĆ W KAŻDEJ OKOLICY CIAŁA**



### 1. **Pielęgnacja i obserwacja stanu skóry:**

- co najmniej **2 razy w ciągu doby** sprawdzaj stan skóry podopiecznego zwłaszcza w tych okolicach, które są najbardziej narażone na wystąpienie odleżyny.
  - minimalizacja wpływu siły nacisku, ścierania, tarcia poprzez stosowanie regularnej zmiany pozycji ciała oraz odpowiednio dobranych materacy przeciwoleżynowych;
  - odpowiednia pielęgnacja skóry, ze szczególnym naciskiem na utrzymanie w suchości i czystości oraz zapewnienie optymalnej ochrony przed wpływem szkodliwych czynników zewnętrznych, a także wzmocnienie jej funkcji ochronnych;
- w celu poprawy integralności skóry oraz minimalizacji inkontynencji (nieutrzymanie moczu i stolca) zaleca się stosowanie specjalistycznych preparatów wzmacniających integralność skóry (**preparatów ochronnych z arginina**), a w przypadku oddziaływania wilgoci również **preparatów barierowych z tlenkiem cynku lub tlenkiem cynku i miedzi**;
  - stosowanie opatrunków profilaktycznych może zmniejszyć częstość występowania odleżyn. Opatrunki specjalistyczne przeznaczone do zaopatrzenia i leczenia rany wykazują korzystne działanie również w suchym środowisku nieuszkodzonej skóry – chronią ją przed urazem i mogą zmniejszać rozległość i głębokość uszkodzenia tkanek – np. zastosowanie opatrunków aktywnych: hydrokoloidowych, silikonowych, lipidokoloidowych.
- ### 2. **Ułożenie i zmiana pozycji ciała** – podczas zmiany pozycji podopiecznego należy unikać bezpośredniego dotykania jego skóry, ponieważ może to doprowadzić do powstania mikrourazów. Podopiecznego przesuwaj płynnym powolnym ruchem chwytając za jego odzienie (koszula, piżama), prześcieradło i korzystaj z pomocy łańcuchów, przenieś go na łańcuch lub podkładzie z mocnego płótna.
- ### 3. **Odciążenie od ucisku miejsc narażonych na odleżyny.**
- Dokonując wyboru materaca przeciwoleżynowego należy uwzględnić aktualny stan podopiecznego oraz stopień zaawansowania odleżyn.
- **Opieka krótkoterminowa - materac przeciwoleżynowy piankowy lub bąbelkowy**
  - **Opieka długoterminowa - materac przeciwoleżynowy rurowy z możliwością regulacji ciśnienia.**

## **UWAGA!**

**Materace przeciwoodleżynowe** podlegają **refundacji NFZ**, zgodnie z Rozporządzeniem Ministra Zdrowia z dnia 29 maja 2017 r. w sprawie wykazu wyrobów medycznych wydawanych na zlecenie (tj. Dz.U. z 2021 poz. 704 z późn. zm.). Aby otrzymać dofinansowanie z Narodowego Funduszu Zdrowia, najlepiej zapoznać się z **zasadami refundacji materaca przeciwoodleżynowego 2022/2023**, opublikowanymi na stronie internetowej NFZ. W przypadku jakichkolwiek wątpliwości można także zadzwonić lub udać się osobiście do wybranego **oddziału NFZ** i zapytać o procedury związane z przyznawaniem refundacji na **produkty przeciwoodleżynowe**.

- 4. Zastosowanie udogodnień** takich jak wałki, poduszki, podkładki żelowe (nie stosować kólek gumowych i styropianowych).
- 5. Odżywianie i nawadnianie.** Dla uniknięcia powstania odleżyn lub optymalnego gojenia się ran należy zrównoważyć dietę, wybierając posiłki ze wszystkich grup żywności lub włączyć preparaty należące do kategorii żywności specjalnego przeznaczenia medycznego, nazywane także doustnymi dietami przemysłowymi. Właściwa dieta i wsparcie żywieniem medycznym, wzbogacone o pełnowartościowe **białko, witaminy i sole mineralne**, mogą być kluczowym elementem w profilaktyce i leczeniu odleżyn. Należy zastosować mikro- i makroelementy (**witaminy A,B,C,E; żelazo, cynk**) odpowiednią podaż aminokwasów budujących białka argininy i glutaminy. U dorosłych z odleżynami powyżej 2 stopnia lub osób, które są zarówno nimi zagrożone, jak i niedożywione należy zastosować wysokokaloryczne, wysokobiałkowe, bogate w argininę i cynk doustne suplementy pokarmowe. Suplementację preparatami należy prowadzić przez co najmniej miesiąc.
- 6. Rehabilitacja** podopiecznego zagrożonego odleżynami to indywidualnie dobrane ćwiczenia fizyczne. Kompleksowe postępowanie fizjoterapeutyczne u chorych zagrożonych odleżynami wywiera korzystny wpływ na większość układów organizmu, zapobiegając i/lub zmniejszając negatywne skutki unieruchomienia.

***RUCH ZA WSZELKĄ CENĘ I W KAŻDEJ MOŻLIWEJ FORMIE.....***

## **LECZENIE ODLEŻYN**

**Według aktualnych regulacji o sposobie leczenia odleżyny decyduje lekarz i wyspecjalizowana pielęgniarka (POZ, opieki długoterminowej, opieki paliatywnej)**

**W leczeniu odleżyn należy uwzględnić wszystkie wskazania występujące w profilaktyce.**

Piśmiennictwo:

1. Bazaliński Dariusz, Kózka Maria „Odeżyny w praktyce klinicznej – zapobieganie i leczenie”; Wydawnictwo PZWL, Warszawa 2021;
2. Czeczewska Ewa, „Profilaktyka odleżyn” ; Odeżyny – poradnik dla pielęgniarek 2021;
3. Kimber-Dziwisz Lilia, Znaczenie wsparcia żywieniowego w profilaktyce oraz leczeniu odleżyn i ran przewlekłych”, Leczenie ran 2020;
4. Zalecenia Polskiego Towarzystwa Leczenia Ran (PTLR) 2020.