

Zapobieganie i postępowanie w przypadku odleżyn u seniorów

Dlaczego to ważne?

Odleżyny to poważny problem zdrowotny, który może prowadzić do bólu, infekcji, a nawet zagrożenia życia. Edukacja ma na celu zapobieganie ich powstawaniu oraz wspieranie pacjenta w utrzymaniu jak najlepszej jakości życia.

I. Zrozumienie choroby – odleżyny

1. Co to są odleżyny i dlaczego powstają?

Odleżyny to uszkodzenia skóry i tkanek podskórnych spowodowane długotrwałym uciskiem na określone miejsca ciała. Najczęściej pojawiają się u osób unieruchomionych, np. leżących w łóżku lub siedzących w wózku inwalidzkim. Ucisk ogranicza dopływ krwi do skóry, co prowadzi do jej niedotlenienia i obumierania.

Czynniki ryzyka powstawania odleżyn:

- Unieruchomienie – brak zmiany pozycji ciała przez dłuższy czas.
- Niedożywienie i odwodnienie – osłabienie skóry i tkanek.
- Choroby przewlekłe – np. cukrzyca, choroby układu krążenia.
- Wiek – u osób starszych skóra jest cieńsza i bardziej podatna na uszkodzenia.

Konsekwencje nieleczenia odleżyn:

- Zakażenia – w tym infekcje bakteryjne i grzybicze.
- Sepsa – ciężkie zakażenie całego organizmu, zagrażające życiu.
- Pogorszenie jakości życia – ból, ograniczenie ruchu, dłuższy pobyt w szpitalu.

II. Uczenie się życia z chorobą:

1. Jak radzić sobie z ograniczeniami ruchowymi?

Zmiana pozycji ciała:

- W łóżku – co 2–3 godziny (na plecy, na boki, półsiedząco).
- Na wózku – odciążanie miejsc ucisku co 15–30 minut (np. lekkie uniesienie ciała, pochylenie w bok).

Używanie sprzętu wspomagającego: materac przeciwoleżynowy, poduszki i kliny do odciążania kości.

- Proste ćwiczenia:
- Ruchy stawów (nadgarstki, łokcie, stopy).

- Ćwiczenia oddechowe – głębokie wdechy i wydechy poprawiają krążenie.
- Napinanie mięśni (np. pośladków, ud) przez kilka sekund – wzmacnia tkanki.

2. Znaczenie codziennej pielęgnacji skóry i obserwacji miejsc narażonych na ucisk

Codzienna kontrola skóry: sprawdzaj pięty, pośladki, biodra, łokcie, łopatki.

Objawy alarmowe: zaczerwienienie, które nie znika po odciążeniu, pęcherze, wilgoć, ból.

Higiena:

- Myj skórę łagodnym środkiem, osuszaj delikatnie (nie trzeć).
- Stosuj kremy nawilżające i barierowe, szczególnie przy nietrzymaniu moczu/stolca.

Unikaj masowania zaczerwienionych miejsc – może pogorszyć stan skóry.

Pościel i ubranie: czyste, suche, bez fałd i zagnieceń.

III. Przygotowanie do współpracy w procesie terapeutycznym

1. Rola pacjenta i opiekuna w profilaktyce oraz współpraca z personelem medycznym

Pacjent:

- Obserwuje swoją skórę codziennie i zgłasza wszelkie zmiany.
- Stosuje się do zaleceń dotyczących zmiany pozycji, pielęgnacji skóry i diety.
- Informuje personel o bólu, dyskomforcie lub trudnościach w poruszaniu się.

Opiekun:

- Pomaga w zmianie pozycji i kontroli skóry.
- Dbą o higienę, czystość pościeli i odzieży.
- Wspiera pacjenta w ćwiczeniach i w utrzymaniu odpowiedniego nawodnienia oraz odżywienia.

Pielęgniarka:

- Udziela instrukcji dotyczących pielęgnacji skóry i stosowania środków ochronnych.
- Monitoruje stan skóry i wdraża działania profilaktyczne.

Fizjoterapeuta:

- Dobiera ćwiczenia poprawiające krążenie i zmniejszające ryzyko odleżyn.
- Pomaga w nauce bezpiecznej zmiany pozycji.

Lekarz:

- Ocena ogólnego stanu zdrowia, leczenie chorób współistniejących.
- Wdrażanie leczenia w przypadku powstania odleżyn.

2. Zgłaszanie pierwszych objawów

Natychmiast poinformuj personel, jeśli zauważysz:

- Zaczerwienienie, które nie znika po odciążeniu.
- Ból lub tkliwość w miejscach ucisku.
- Pęcherze, sączenie, nieprzyjemny zapach.

Wczesne zgłoszenie = szybsza reakcja = mniejsze ryzyko powikłań.

IV. Zrozumienie funkcjonowania w roli pacjenta w instytucjach opiekuńczych i ochrony zdrowia:

1. Jak wygląda opieka w różnych miejscach?

Szpital

- Opieka jest całodobowa, prowadzona przez zespół medyczny (lekarz, pielęgniarka, fizjoterapeuta).
- Regularna kontrola skóry, zmiana pozycji, stosowanie materacy przeciwoleżynowych.
- Możliwość konsultacji dietetyka i rehabilitanta.
- W razie powikłań – szybkie wdrożenie leczenia.

Dom opieki / Zakład opiekuńczo-leczniczy

- Opieka pielęgniarska i pomoc w codziennych czynnościach (higiena, karmienie, zmiana pozycji).
- Organizacja zajęć ruchowych i rehabilitacji w miarę możliwości.
- Stały nadzór nad stanem skóry i profilaktyką odleżyn.

Opieka długoterminowa w domu

- Wsparcie pielęgniarki środowiskowej (wizyty kontrolne, edukacja opiekuna).
- Możliwość wypożyczenia sprzętu (materac przeciwoleżynowy, podnośnik, wózek).
- Współpraca z lekarzem rodzinnym i fizjoterapeutą w ramach świadczeń NFZ.

2. Jak korzystać z dostępnych świadczeń?

Rehabilitacja – ćwiczenia poprawiające krążenie i zmniejszające ryzyko odleżyn (zleca lekarz, realizuje fizjoterapeuta).

Opieka pielęgniarska – zmiana opatrunków, kontrola skóry, edukacja pacjenta i opiekuna.

Poradnie specjalistyczne – leczenie chorób współistniejących (np. cukrzycy, chorób krążenia).

Sprzęt medyczny – materace, poduszki, środki pielęgnacyjne (część refundowana przez NFZ).

Wsparcie socjalne – możliwość uzyskania pomocy z OPS (opieka w domu, dofinansowanie sprzętu).

V. Przygotowanie do samoopieki

Dlaczego to ważne?

Samoopieka to codzienne działania, które pomagają zapobiegać odleżynom i utrzymać zdrowie. Dzięki niej pacjent staje się aktywnym uczestnikiem procesu leczenia.

Codzienna kontrola skóry

- Sprawdzaj miejsca narażone na ucisk: pięty, pośladki, biodra, łokcie, łopatki.
- Szukaj zaczerwienienia, obrzęku, pęcherzy, wilgoci.
- Jeśli zauważysz zmiany – natychmiast zgłoś personelowi.

Zmiana pozycji ciała co 2-3 godziny

- W łóżku: zmieniaj pozycję (na plecy, na boki, półsiedząco).
- Na wózku: odciążaj miejsca ucisku co 15-30 minut.
- Używaj poduszek i klinów do odciążania kości.

Utrzymanie higieny i odpowiedniego nawodnienia

- Myj skórę łagodnym środkiem, osuszaj delikatnie.
- Stosuj kremy nawilżające i barierowe.
- Pij 6-8 szklanek płynów dziennie (chyba że lekarz zaleci inaczej).

Dieta bogata w białko i witaminy

- Jedz produkty bogate w białko: jajka, ryby, nabiał, rośliny strączkowe.
- Dbaj o witaminy i minerały: warzywa, owoce.
- Unikaj niedożywienia – wspiera gojenie tkanek.

Używanie materacy przeciwoleżynowych i poduszek

- Materac zmiennociśnieniowy lub piankowy profilowany.
- Poduszki i kliny do odciążania kości.

