

## ABC

### Profilaktyki przeciwoleżynowej



Odleżyny stanowią poważną grudeę powikłań. Nielezione mogą stanowić nawet zagrożenie życia. Dlatego bardzo ważne jest zapobieganie powstawaniu odleżyn. Właściwa obserwacja i pielęgnacja skóry jest podstawa do osiągnięcia tego celu.

Odleżyna to długotrwały i niezmienny ucisk na tkanę, poprzez co dochodzi do zaburzeń ukrwienia, a tym samym do niedotlenienia i niedożywienia tkanki.

Miejsca narażone na odleżyny:



**Pierwsze niepokojące objawy:**

- Zaczerwienienie skóry nieznikające po usunięciu ucisku
- Pęcherze naskórka
- Otarcia naskórka

**Profilaktyka przeciwoleżynowa polega na zastosowaniu właściwych środków i metod niedopuszczenia do pojawienia się odleżyn.**

### **Jak postępować?**

- codziennie myć ciało, miejsca narażone dobrze osuszać,
- dbać o higienę krocza i odbytu,
- sprawdzać skórę, co najmniej raz dziennie w poszukiwaniu zmian,
- zakładać odzież wykonaną z tkanin naturalnych, miękkich, przewiewnych,
- unikać mokrej, wilgotnej pościeli, codziennie prześcielać łóżko, prześcieradło dobrze naciągać,
- unikać przesuwania pacjenta przy obracaniu na boki, najlepiej unieść ciało,
- jeśli są możliwości stosować udogodnienia,
- zmieniać pozycję ciała minimum, co 2-3 godziny uwzględniając ułożenie na obu bokach, plecach,
- unikać skaleczeń, otarć,
- unikać nadmiernej ilości talku, pudru i zasypek, które mogą się grudkować,
- nie stosuj jednocześnie pudru i oliwki do ciała,
- wykonywać lekki masaż, oklepywanie, delikatne nacieranie miejsc narażonych,
- krótko przycinać paznokcie.

### **Preparaty do pielęgnacji skóry**

Oliwka do ciała, maść nagietkowa, naturalny balsam AnTicubit, sudocrem, 1% aerozol propolisowy.

### **Rodzaje udogodnień**

Podkładki przeciwoleżynowe, poduszki i materace przeciwoleżynowe, poduszki pneumatyczne, maty ślizgowe, łatwo ślizgi usztywniane.

### **Odżywianie**

Prawidłowe żywienie polega na systematycznym dostarczaniu ustrojowi ludzkiemu składników pokarmowych. Unikaj potraw ciężkostrawnych, wzdymających i ostro przyprawionych. Przestrzegamy też regularności i częstości spożywania posiłków 4-5 razy na dobę.