

Załącznik nr 13 do *Procedury edukacji zdrowotnej pacjentów i ich rodzin/ opiekunów*, edycja nr 4

Zalecenia dla pacjenta dotyczące profilaktyki przeciwoodleżynowej

Zalecenia zawierają najważniejsze rady dotyczące działań pielęgnacyjno-opiekuńczych, które zapobiegają powstaniu odleżyn i wpływają regenerująco na skórę i organizm człowieka leżącego w łóżku lub korzystającego z wózka inwalidzkiego.

1. CZYNNIKI USPOSABIAJĄCE DO POWSTANIA ODLEŻYN

Do najczęściej spotykanych czynników usposabiających należą:

- Masa ciała pacjenta (nadwaga, otyłość, niedożywienia)
- Dieta (niedożywienie, dieta uboga w białko).
- Nietrzymanie moczu i stolca (środowisko wilgotne, kwaśny odczyn moczu i kału)
- Rodzaje skóry (sucha skóra)
- Ograniczenie lub brak aktywności ruchowej (unieruchomienie w jednej pozycji).
- Płeć (kobiety dwukrotnie częściej są narażone na ryzyko powstania odleżyn)
- Wiek (zagrożenie wystąpieniem odleżyn wzrasta wiekiem).
- Choroby, które zwiększają ryzyko powstania odleżyn (cukrzyca, miażdżyca, anemia, choroby przebiegające z wyniszczeniem organizmu, czyli np. nowotworowe, stwardnienie rozsiane, paraplegia).
- Stosowane leczenie (terapia steroidowa lub chemioterapia).

5. DZIAŁANIA PROFILAKTYCZNE

Należy zwrócić uwagę na objawy, które może zaobserwować sam pacjent bądź jego rodzina:

- **Zaczerwienie skóry nie znikające po usunięciu ucisku**
- **Pęcherze naskórka**
- **Otarcie naskórka**

Działania profilaktyczne polegają na:

- zmianie położenia pacjenta co 2 godziny u pacjenta leżącego i co 1 godzinę u pacjenta siedzącego,
- oglądanie skóry przynajmniej raz dziennie i jej troskliwym pielęgnowaniu,
- stosowaniu środków zapobiegawczych (poduszki, kliny piankowe, materace przeciwoodleżynowe, materace p/odleżynowe zmienno-ciśnieniowe, opatrunki łagodzące ucisk),
- uruchomianiu pacjenta i pobudzaniu jego aktywności,
- odpowiednim żywieniu – dieta wysokobiałkowa.

Codzienna obserwacja skóry pozwala na szybkie i wczesne wychwycenie zmian odleżynowych np. zaczerwienienie. Należy systematycznie kontrolować skórę w czasie wykonywania czynności higienicznych oraz przy każdej zmianie pozycji. Przy oglądaniu należy zwrócić szczególną uwagę na wyniosłości kostne.

6. ZASADY PIELĘGNOWANIA SKÓRY

- Skórę należy myć codziennie ciepłą wodą stosując delikatne środki oczyszczające, które nie wysuszają skóry (Mydło o pH 5,5, mydło szare).

- Należy dokładnie osuszyć skórę po każdorazowej toalecie.
- Po umyciu wykonuje się oklepywanie wypukłą dłońią o złączonych palcach i delikatne nacieranie miejsc narażonych na ucisk. **Należy wykluczyć masaż jako formę profilaktyki odleżyn**
- Należy eliminować czynniki prowadzące do wysychania skóry takie jak: niska wilgotność powietrza i ekspozycja na zimno.
- Umytą i osuszoną skórę należy natłuścić, co pozwoli utrzymać jej wilgotność. Do tego celu można zastosować oliwkę, 0,5 % Krem Propolisowy, Linomag, Alantan lub zastosować preparaty osuszające np. Maść Cynkowa. Na miejsca narażone można stosować płyn PCW30, SeniCrem z arginina, Pinol.
- Nie należy razem stosować środków natłuszczających, osuszających i pudrów, ponieważ tworzy się wówczas rodzaj „skorupy”, co może doprowadzić do powstania odleżyny.
- Zwrócić uwagę na likwidowanie źródeł wilgoci, na które narażona jest skóra, (gdy ubranie lub pościel jest wilgotna należy je natychmiast zmienić).
- Bielizna pościelowa i osobista winna być wykonana z naturalnych materiałów, pozbawiona zgrubień, szwów, guzików, nie krochmalona.

W przypadku korzystania z wózka inwalidzkiego należy:

- zmieniać pozycję siedzenia,
- unosić się co 15-20 minut, aby chwilowo odciążyć miejsca nadmiernie obciążone i
- ułatwić lepsze ukrwienie tej okolicy; jeśli jest to niemożliwe siedzenie w wózku nie powinno trwać dłużej niż 2-3 godziny,
- podkładać wałki i poduszki pod pośladki, uda, kolana.

7. SPRZĘT POMOCNICZY, PRZECIW/ODLEŻYNOWY

- Materace przeciwoodleżynowe - można je podzielić na statyczne i dynamiczne.
- Poduszki przeciwoodleżynowe, kliny, wałki, podkładane są w celu stabilizacji pozycji lub miejscowemu odciążeniu części ciała najbardziej narażonych na odleżyny. Innym typem sprzętu zapobiegającemu powstaniu odleżyn są nadmuchiwane opaski na kończyny, które stosujemy zamiast kótek pod piętę.
- Do profilaktyki przeciwoodleżynowej można wykorzystać opatrunki łagodzące ucisk. Stosujemy je w miejscach gdzie wymagane jest złagodzenie ucisku miejscowego np. łokcie, pięty, łopatki.

Nie należy używać:

- Podkładek ze skóry syntetycznej
- Podkładek w kształcie kótek, krążków na pięty
- Worków z płynami dożylnymi
- Rękawiczek wypełnionych wodą

UWAGA:

Jeśli dojdzie do powstania odleżyn, koniecznie skonsultuj się z lekarzem w celu ustalenia planu postępowania leczniczo-pielęgnacyjnego. Leczenie odleżyn jest procesem długotrwałym i trudnym, ale przy stosowaniu się do zaleceń lekarza/pielęgniarki jak najbardziej możliwym.

LITERATURA:

- Rosińczuk J., Uchmanowicz I. Profilaktyka i leczenie odleżyn w: Podstawy Pielęgniarstwa t 2 red. Ślusarska B, Zarzycka D, Majda A. Wydawnictwo PZWL Warszawa 2017:1017-1058
- Maria T. Szewczyk, Maria Kózka, Katarzyna Cierzniańska, Justyna Cwajda-Białasik, Paulina Mościcka, Arkadiusz Jawień, Maciej Sopata, Dariusz Bazaliński, Anna Spannbauer, Elżbieta Kozłowska, Aleksandra Popow, Robert Ślusarz, Renata Jabłońska, Joanna Przybek-Mita, Renata Sierżantowicz, Beata Mrozikiewicz-Rakowska, Anna Polak, Izabela Kuberka, Urszula Jakubowska, Marta Bakowska, Zofia Augusewicz, Irena Samson. Profilaktyka odleżyn – zalecenia Polskiego Towarzystwa Leczenia Ran. Część I. LECZENIE RAN 2020; 17 (3): 113-146
- Maria T. Szewczyk, Justyna Cwajda-Białasik, Paulina Mościcka, Katarzyna Cierzniańska, Dariusz Bazaliński, Arkadiusz Jawień, Anna Spannbauer, Anna Polak, Maciej Sopata, Elżbieta Kozłowska, Aleksandra Popow, Renata Jabłońska, Joanna Przybek-Mita, mRegina Sierżantowicz, Izabela Kuberka, Robert Ślusarz, Beata Mrozikiewicz-Rakowska, Maria Kózka, Urszula Jakubowska, Marta Bakowska, Zofia Augusewicz, Irena Samson Leczenie odleżyn – zalecenia Polskiego Towarzystwa Leczenia ran. część II. Leczenie ran 2020; 17(4): 151-184
- Bazaliński D, Kózka M. Odleżyny w praktyce klinicznej. Warszawa PZWL 2021,
- Profilaktyka odleżyn. Podręczny Przewodnik. EPUAP-NPUAP 2009

Więcej informacji na stronach internetowych:

- [co to są odleżyny - MojaRana.pl](http://co.to.sa.odlezyzny-MojaRana.pl)
- <https://www.coloplast.pl/Global/Poland/ULOTKI%20PDF/WSC/odlezyzny%20przewodnik.pdf>

Opracowanie: dr hab. n o zdr. mgr piel. Irena Milaniak
Kraków, 19.08.2026 r.