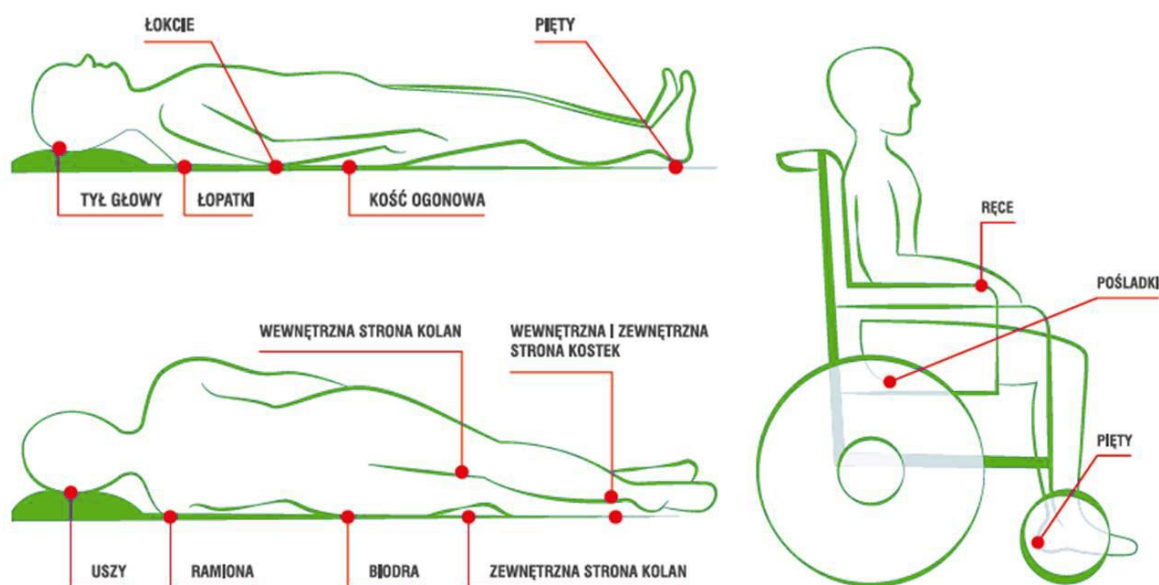


INFORMACJA DLA PACJENTÓW I ICH OPIEKUNÓW W ZAKRESIE ZAPOBIEGANIA ODLEŻYŃOM

W opiece nad osobą leżącą ważne są odpowiednie środki ostrożności i dbałość o jej komfort.

Pamiętaj, że każdy przypadek jest inny, więc najlepiej dostosować te zalecenia do indywidualnych potrzeb osoby leżącej.

Miejsca narażone na wystąpienie odleżyn



Oto kilka zaleceń:

1. **Zmiana pozycji:** Regularnie zmieniaj pozycję osoby leżącej, aby uniknąć odleżyn. Staraj się to robić co 2-3 godziny.
2. **Ćwiczenia bierne:** Wykonuj delikatne ćwiczenia, aby utrzymać ruchomość stawów i uniknąć sztywności mięśni np. zginanie i prostowanie kończyn, ruchy okrężne w stawach.

Udogodnienia, które mogą pomóc w zapobieganiu odleżynom:

1. **Specjalne materace:** Wybierz materace przeciwoodleżynowe lub materace z odpowiednimi wkładkami, które zmniejszają nacisk na ciało.
2. **Poduszki ortopedyczne:** Zastosuj poduszki ortopedyczne pod konkretne części ciała, aby rozkładać nacisk i zapobiegać odleżynom.
3. **Podnóżki łóżka:** Regulowane podnóżki łóżka mogą ułatwić zmianę pozycji osoby leżącej.
4. **Krzesła przeciwoodleżynowe:** Specjalne krzesła z wkładkami przeciwoodleżynowymi mogą być pomocne w zapobieganiu uciskowi na skórę.
5. **Poduszki przeciwoodleżynowe:** Wykorzystaj poduszki przeciwoodleżynowe w obszarach szczególnie narażonych na odleżyny.
6. **Regulowane łóżka:** Łóżka z regulacją pozycji mogą ułatwić zmianę pozycji osoby leżącej, zmniejszając nacisk na określone obszary ciała.
7. **Właściwa odzież:** Wybieraj luźną, oddychającą odzież, aby unikać tarcia i zminimalizować ryzyko odleżyn.
8. **Systemy alarmowe:** Zainstaluj systemy alarmowe, które informują opiekunów o konieczności zmiany pozycji osoby leżącej.
9. **Regularne zmiany pozycji:** Ułatwiaj zmianę pozycji poprzez stosowanie specjalnych urządzeń, takich jak specjalne rolki czy podpórki.

Higiena skóry:

W przypadku osób leżących higiena skóry jest kluczowa, aby uniknąć odleżyn. Oto kilka wskazówek dotyczących higieny skóry:

1. Myj skórę codziennie przy użyciu łagodnego mydła i ciepłej wody. Unikaj gorącej wody, która może prowadzić do przesuszenia skóry.
2. Po umyciu delikatnie osusz skórę, unikając tarcia. Możesz użyć miękkiego ręcznika lub wacików.
3. Wybieraj łagodne mydła o neutralnym pH, które nie podrażnią skóry. Unikaj mydeł zawierających agresywne substancje chemiczne.
4. Stosuj nawilżające kremy lub balsamy, aby utrzymać skórę nawilżoną. Szczególnie istotne jest nawilżanie obszarów narażonych na odleżyny, takie jak: pięty, łokcie. Stosuj specjalne kremy lub balsamy przeciwoodleżynowe.
5. Regularnie sprawdzaj stan skóry, poszukując oznak zaczerwienienia, otarć czy odleżyn. W przypadku znalezienia jakichkolwiek nieprawidłowości, skonsultuj się z lekarzem pierwszego kontaktu lub pielęgniarką rodzinną.
6. Regularnie zmieniaj pościel, aby utrzymać czystość i świeżość łóżka. Unikaj zawilgocenia pościeli, która może sprzyjać rozwojowi bakterii.
7. Jeśli osoba ma problemy z nietrzymaniem moczu lub kału, natychmiast przemyj te obszary, aby uniknąć podrażnień i infekcji.
8. W przypadku potrzeby, używaj specjalnych produktów higienicznych, takich jak pieluchomajtki czy chusteczki nawilżane.

Dieta:

Dieta odgrywa istotną rolę w zapobieganiu odleżynom i wspieraniu zdrowia skóry. Oto kilka zaleceń dotyczących diety:

1. Białko jest niezbędne do regeneracji i odbudowy tkanek skórnych. Włącz do diety źródła wysokiej jakości białka, takie jak mięso, ryby, jaja, rośliny strączkowe, orzechy i nasiona.
2. Witaminy i minerały, takie jak witamina C, witamina A, cynk i miedź, odgrywają kluczową rolę w procesach gojenia się skóry. Podawaj do spożycia świeże owoce, warzywa, orzechy i nasiona.
3. Błonnik pomaga w utrzymaniu zdrowego układu trawiennego. Spożywaj pełnoziarniste produkty zbożowe, warzywa, owoce i nasiona.
4. Woda jest kluczowa dla utrzymania nawilżenia skóry. Podawaj do picia odpowiednią ilość wody zgodnie z zaleceniami lekarskimi.
5. Dieta bogata w cukry może prowadzić do stanów zapalnych i pogorszenia kondycji skóry. Ogranicz spożycie cukrów prostych i przetworzonych.
6. Utrzymywanie zdrowej masy ciała jest istotne, aby unikać nadmiernego nacisku na skórę. Dostosuj ilość spożywanych kalorii do indywidualnych potrzeb.
7. W niektórych przypadkach lekarz może zalecić suplementację, zwłaszcza w przypadku niedoborów witamin czy minerałów.

Pamiętaj! Przed wprowadzeniem znaczących zmian w diecie zawsze warto skonsultować się z lekarzem lub dietetykiem, szczególnie jeśli osoba ma jakiegokolwiek schorzenia zdrowotne. Indywidualne potrzeby żywieniowe mogą się różnić, dlatego ważne jest dostosowanie diety do konkretnej sytuacji zdrowotnej.

Ważne:

- **Monitorowanie stanu zdrowia:** Regularnie sprawdzaj ciśnienie krwi, puls, temperaturę ciała i inne istotne parametry. Zapisuj te informacje, aby śledzić ewentualne zmiany.
- **Regularne wizyty lekarskie:** Zaplanuj regularne wizyty lekarskie, aby monitorować postęp i dostosowywać plan opieki do ewentualnych zmian.
- **Zespół wsparcia:** Nie wahaj się szukać pomocy od specjalistów, takich jak fizjoterapeuci, pielęgniarki czy terapeuci zajęciowi. Tworzenie zespołu wsparcia może znacznie ułatwić opiekę nad osobą leżącą.

Jeżeli pomimo postępowania zapobiegawczego pojawią się objawy typu zaczerwienienie, otarcie naskórka to należy jak najszybciej zastosować odpowiednie środki farmakologiczne i opatrunki (w aptekach dostępny jest szeroki asortyment różnego rodzaju środków) wskazany jest kontakt z lekarzem pierwszego kontaktu oraz pielęgniarką rodzinną.

Przydatne informacje można znaleźć również na stronie:

www.damy-rade.info