

### Gdy człowiek leży na plecach odleżyny powstają najczęściej:

- wzdłuż kręgosłupa - szczególnie narażona jest kość krzyżowa
- na pośladkach
- na potylicy
- na łokciach
- na piętach
- na łopatkach

### Gdy człowiek leży na boku, najczęstsze miejsca powstawania odleżyn to:

- okolica stawu biodrowego
- okolice kostek
- małżowina uszna i miejsca za uszami
- kolana (strona wewnętrzna)
- ud
- ramię

### Pamiętaj!

- Nie wycieraj skóry przez pocieranie!
- Nie masuj miejsc zaczerwienionych!
- Stosuj środki pomocnicze w postaci sprzętu: materacy dedykowanych do profilaktyki odleżynowej!
- Stosuj środki dedykowane do pielęgnacji ciała dla pacjentów zagrożonych ryzykiem powstawania odleżyn (kosmetyki z zawartością np. alantoniny)!
- Pamiętaj o odpowiednim doborze diety i suplementacji doustnej!

### Najważniejsza w profilaktyce odleżyn jest zmiana pozycji.

#### Oprócz tego ważne jest:



zachowanie czystości ciała, pielęgnacja skóry całego ciała, stosowanie dedykowanych środków pielęgnacyjnych /kremów



właściwe odżywianie i suplementacja doustna



właściwe odżywianie



prawidłowe ścielenie łóżka, bez fałd, załamania, pościel z naturalnych materiałów np. bawełny



przewiewna, sucha odzież; bielizna osobista



odpowiednia ilość płynów



odciążanie miejsc narażonych

# PROFILAKTYKA ODLEŻYNOWA

**Odleżyna** - to miejscowe uszkodzenie skóry i/lub tkanki podskórnej nad wystającym elementem kostnym - jest wynikiem ucisku lub ucisku połączonym ze ścieraniem (NPUAP/EPUAP; www.epuap.org; 2010)

### Jak powstaje odleżyna?



Czas, w którym powstają odleżyny może wahać się od dwóch do kilku godzin.



Występowanie odleżyn w szczególności dotyczy pacjentów z upośledzeniem czucia, z długotrwałym unieruchomieniem, w podeszłym wieku i przewlekle chorych oraz z niesprawnością ruchową - ograniczeniami w poruszaniu się.

### Czynniki związane ze stanem pacjenta:

- stan ogólny pacjenta (choroby takie jak: niedożywienie, otyłość, choroby naczyń obwodowych, choroby z zaburzeniami świadomości i odczuwaniem bodźców zewnętrznych; anemia, cukrzyca, odwodnienie, unieruchomienie, złamania, udary, gorączka, chemioterapia, sterydoterapia, nietrzymanie moczu i stolca, zakażenia, niski poziom białek)

### Czynniki związane z czynnikami zewnętrznymi działającymi na skórę pacjenta:

- wilgoć
- temperatura otoczenia
- odzież
- pościel
- zaopatrzenie ortopedyczne
- stosowane leki
- siły ścinające
- tarcie
- urazy

### Lokalizacja

Na ciele są miejsca bardziej i mniej narażone na odleżyny.

