

Szanowni Państwo,

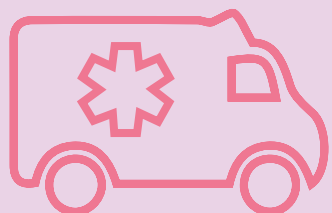
W przedstawionym poradniku chcieliśmy Państwu pokazać kilka praktycznych informacji na temat opieki nad pacjentem w warunkach domowych i zapobiegania wystąpienia odleżyn oraz sposobów radzenia sobie z nimi.

Pragniemy nadmienić, że przedstawione przez nas informacje nie wyczerpują zagadnienia. Mamy nadzieję, że ten poradnik będzie pomocny przy rozwiązywaniu Państwa problemów w zakresie opieki. W trakcie sprawowania opieki nad pacjentem przewlekle chorym możecie Państwo skorzystać z refundacji na opatrunki, sprzęt rehabilitacyjny i inne środki zaopatrzenia medycznego.

Pamiętaj...

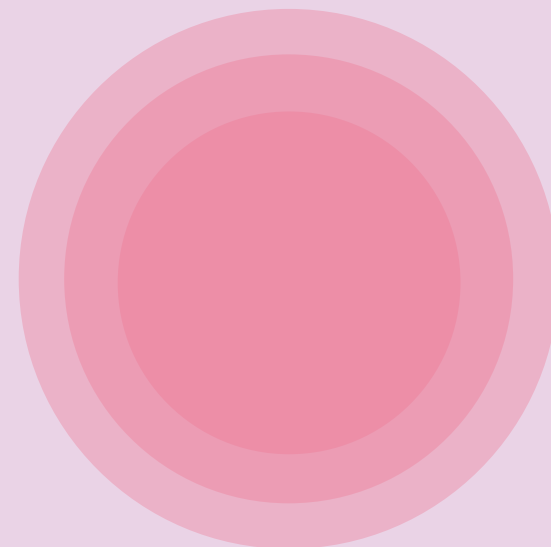
w momencie powstawania odleżyny zawsze skontaktuj się z pielęgniarką lub lekarzem w celu ustalenia planu postępowania leczniczo – pielęgnacyjnego.

Możesz zadzwonić też do nas :
tel. (67) 21 06 395
prowadzimy edukację i konsultacje dla pacjentów i ich rodzin w zakresie profilaktyki i leczenia odleżyn.



Profilaktyka przeciwodleżynowa

Poradnik dla pacjentów i ich rodzin



Utrzymujący się ucisk na te same miejsca ciała może prowadzić do powstania odleżyn: zmian, które negatywnie wpływają na komfort życia pacjenta. Odleżyny wymagają specjalistycznej pielęgnacji i postępowania.

SZPITAL SPECJALISTYCZNY w PILE
im. Stanisława Staszica
64-920 Piła, ul. Ludwika Rydygiera 1

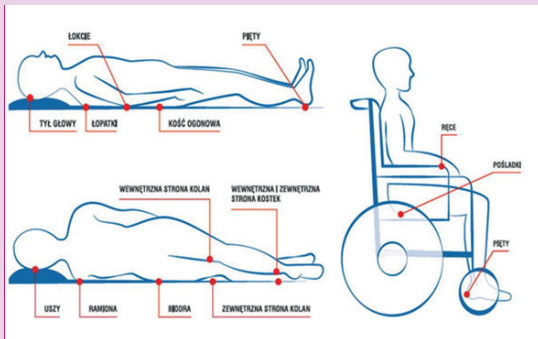


Lepiej zapobiegać niż leczyć

Poniżej kilka wskazówek co można zrobić by zminimalizować powstanie odleżyn:

- Zmieniaj pozycję ciała – regularna zmiana ułożenia ciała minimum co 2 – 3 godziny, częsta zmiana pozycji odciąża miejsca narażone na ucisk.
- Regularne oglądaj skórę – Szczególnie zwracaj uwagę na pojawiające się zaczerwienienia.
- Stosuj poduszki / materace przeciwdrożdżowe – dochodzi w nich do zmiany ciśnienia co umożliwia zamianę nacisku na dany obszar ciała i poprawia cyrkulację krwi.
- Korzystaj z podpórek – dzięki nim zmniejszysz nacisk na dany obszar ciała.
- Dbaj o skórę
- Dokładne osuszenie skóry po wszystkich zabiegach pielęgnacyjnych i higienicznych
- Odpowiednie natłuszczenie skóry – kremy, balsamy, emolienty dostosowane do wieku pacjenta.
- Stosu preparaty z naturalnym pH.

Miejsca narażone na odleżyny:



Prawidłowe odżywianie i nawadnianie chorego to bardzo ważny element współczesnego leczenia.

Szczególnie należy dbać o dietę osób, które są w grupie pacjentów narażonych na powstanie odleżyn.



- Dieta powinna być wysokobiałkowa (zalecenie spożywanie mleka i jego przetworów, jajek, mięsa, drobiu oraz ryb).
- Posiłki powinny być bogate w odpowiednie witaminy i minerały takie jak: C, A i E. Znajdziemy je w owocach, warzywach (szczególnie zielonych) i olejach roślinnych.
- Unikaj potraw ciężkostrawnych, wzdymających i mocno przyprawionych.
- Posiłki powinny być przyjmowane regularnie, 4 – 5 razy dziennie.
- Dodatkowo warto do codziennych posiłków wprowadzić doustne suplementy pokarmowe (dostarczają dodatkowych składników odżywczych w tym białka i energii osobom, które nie są w stanie zaspokoić swoich potrzeb żywieniowych wyłącznie podstawowymi posiłkami).
- Pij około 1,5 – 2 litrów płynów na dobę odpowiednie nawodnienie pozytywnie wpływa na trawienie, usprawnia pracę mózgu i usuwa toksyn z organizmu.

Zachęcaj do aktywności fizycznej – dostosowanej do stanu zdrowia i możliwości ruchowych chorego. Należy pamiętać, że nawet niewielka ilość ruchu wpływa korzystnie na ukrwienie i odżywianie tkanek.

- Aktywizacja chorego przez ćwiczenia czynne i bierne, napinanie poszczególnych partii mięśni,
- Mobilizowanie chorego do stopniowego przejmowania czynności związanych z samopielęgnacją i wykonywania prostych czynności.



- Stosuj bawełniane, miękkie, luźne, przewiewne ubrania – korzystaj z bezuciskowej bielizny.
- Buty powinny być miękkie, sportowe .
- Staraj się nie przegrzewać chorego.
- Zapewnij bawełnianą, miękką i suchą pościel – najlepiej pozbawiona szwów, guzików czy zgrubień.
- Zadbaj o odpowiednią wilgotność powietrza i temperaturę w pomieszczeniu.