



Independent
Living Centre
of WA (Inc)



Zachodnioaustralijskie Centrum Na Rzecz Samodzielnego Życia (Inc)

Centrum Na Rzecz Samodzielnego Życia służy bezpłatnymi i wiarygodnymi informacjami oraz poradami, pomocnymi przy wyborze odpowiednich artykułów.

The Niche, Suite A, 11 Aberdare Road, NEDLANDS WA 6009 Telefon: 1300 885 886 Infolinia: (08) 9381 0608

Zapobieganie powstawaniu odleżyn

Informacje pomocnicze

Kwestia zapobiegania powstawania odleżyn może być bardzo złożona, dlatego zaleca się wizytę u specjalisty.

Jakie są przyczyny powstawania odleżyn?

Czynnikiem wywołującym powstawanie odleżyn jest długotrwały ucisk, utrudniający krążenie. Prowadzi on do uszkodzenia skóry, mięśni oraz głębszej tkanki, zwłaszcza w okolicach ostro ukształtowanych kości – np. przy kości ogonowej, w piętach, na łokciach lub pośladkach.

Odleżyny mogą wymagać długotrwałego pobytu w szpitalu, grożą poważnymi komplikacjami lub nawet śmiercią.

Grupy ryzyka

Szczególnie zagrożone powstaniem odleżyn są osoby starsze, choć dolegliwość ta może pojawić się u osób w każdym wieku. Czynniki sprzyjającymi powstawaniu odleżyn są:

- Słabe krążenie
- Słabe czucie
- Problemy z samodzielnym i pełnym poruszaniem się
- Używanie nieodpowiedniego sprzętu, np. nieodpowiednia poduszka
- Nietrzymanie moczu lub stolca
- Nieodpowiednie odżywianie się

Lepiej zapobiegać niż leczyć

W przypadku osób zmuszonych do pozostawania w łóżku lub spędzających dużo czasu w pozycji siedzącej należy dopilnować, aby zbyt długo nie pozostawały w jednej pozycji, gdyż może to powodować uszkodzenie skóry.

Środki zapobiegawcze

- Zapewnienie optymalnej pozycji.
- Regularna zmiana pozycji – przynajmniej raz na dwie godziny, w przypadku osoby leżącej, oraz na 15 sekund co kwadrans, w przypadku osoby siedzącej.
- Codzienne kontrola, czy na ciele nie pojawiły się zaczerwienienia i stosowanie odpowiednich środków zaradczych, jeżeli nie znikną w ciągu 30 minut.
- Ograniczenie tarcia spowodowanego przez tkaniny, zgniecenia, okruszki oraz ostrożne przemieszczanie osoby w celu uniknięcia uszkodzeń skóry.
- Unikanie siedzenia na łóżku dłużej niż 10 minut.
- Unikanie ciasnych ubrań i gęsto tkanych, szorstkich materiałów, np. dżinsu.
- Wykonywanie ćwiczeń biernych w celu poprawy ukrwienia skóry, (jeżeli osoba nie może się poruszać) – w doborze odpowiedniego programu ćwiczeń może pomóc fizjoterapeuta.

Podejście kompleksowe

Przyrządy przeznaczone do zapobiegania odleżynom będą skuteczne jedynie w połączeniu z:

- Dietą zapewniającą odpowiednią dawkę białka oraz suplementacją witamin i minerałów (zasięgnij porady dietetyka).
- Odpowiednim spożyciem płynów.
- Właściwym postępowaniem w przypadku problemów z trzymaniem moczu lub stolca w celu zapobieżenia uszkodzeniu skóry.
- Edukacją na temat dużej roli zmiany pozycji i kontrolowania zaczerwienionych części ciała w zapobieganiu odleżynom.

Środki wspomagające

Środki wspomagające, czyli różnego rodzaju powierzchnie (np. materaców), przyczyniają się do poprawy komfortu życia i zapobiegają powstawaniu nowych odleżyn, nie zastępują jednak konieczności zmiany pozycji ciała i dbałości o skórę.

Wymienione poniżej powierzchnie zmniejszają ucisk:

- gąbkowe
- wodne
- nadmuchiwane
- „Alternating Air”, zapewniające ciągły przepływ powietrza wewnątrz
- wypełnione włóknem
- żelowe lub wypełnione płynną pianką
- z owczej wełny

Wybór najodpowiedniejszego materaca zależy od indywidualnych potrzeb użytkownika i uwarunkowań życiowych, a także od właściwości samej powierzchni:

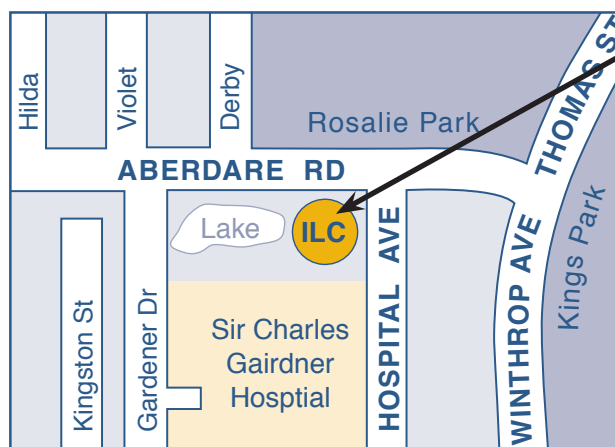
Czynniki indywidualne

- Obecność czynników ryzyka.
- Wymagany poziom stabilności i podparcia.
- Potrzeby i możliwości opiekuna
- Czynniki środowiskowe.

Czynniki związane z właściwościami powierzchni

- Komfort użytkownika.
- Poziom stabilności i podparcia.
- Możliwość dostosowania do potrzeb użytkownika.
- Cechy obniżające ucisk oraz tarcie.
- Cena
- Waga
- Wymogi konserwacyjne.

Dostępne są również broszury informacyjne na inne tematy



Jak do nas trafić

The Niche
Suite A, 11 Aberdare Road
NEDLANDS WA 6009

Recepcja: (08) 9381 0600

Połączenie zamiejscowe:

1300 885 886

Faks: (08) 9381 0611

Strona www: www.ilc.com.au

© Copyright - Independent Living Centre