

Polish

PROFILAKTYKA PRZECIWODLEŻYNOWA - PORADNIK DLA PACJENTÓW I OPIEKUNÓW (PREVENTING PRESSURE ULCERS – A GUIDE FOR PATIENTS AND CARERS)

Co to jest odleżyna ? (What is a pressure ulcer?)

Owrzodzenie spowodowane uciskiem (odleżyna) to uszkodzenie obszaru skóry i leżącej poniżej tkanki. Spowodowane jest to za długim leżeniem lub siedzeniem w tej samej pozycji bez ruchu, lub ocieraniem, wywołującym tarcie.

Kto jest objęty ryzykiem? (Who is at risk?)

Jesteś objęty/a ryzykiem, jeśli (masz):

- **Problemy z poruszaniem się**

jeżeli masz ograniczoną zdolność poruszania się, obszar skóry, na którym leżysz lub siedzisz za długo, nie dostaje wystarczającej ilości tlenu i spowodować to może jego uszkodzenie.

- **Słabe krążenie**

choroba naczyniowa, cukrzyca i palenie może obniżyć przepływ krwi do skóry.

- **Wilgotną skórę**

spowodowane jest to niekontrolowaniem czynności fizjologicznych, poceniem się lub sączącą się raną.

- **Wcześniejsze uszkodzenia skóry**

tkanka bliznowata jest bardziej wrażliwa na ucisk, ponieważ nie jest tak mocna, jak normalna skóra i dlatego jest bardziej podatna na rozerwanie.

- **Nieodpowiednią dietę lub spożywasz małą ilość płynów**

brak płynów może odwodnić Twoją skórę.

- **Przybrałeś/aś lub utraciłeś/aś na wadze**

zmiany Twojej wagi mogą zwiększyć ryzyko wystąpienia odleżyny.

- **Obniżoną wrażliwość na ból lub dyskomfort**

niektóre choroby, tj. udar mózgu, cukrzyca lub stwardnienie rozsiane obniżą twoją zdolność odczuwania bólu lub dyskomfortu i możesz być mniej świadomy potrzeby ruszenia się.

Miejsca na ciele narażone na ryzyko wystąpienia odleżyn? (Areas of body at risk of developing a pressure ulcer?)

Pośladki, łokcie / uszy, kość krzyżowa, krętarze (biodra), kręgosłup / ramiona, pięty, okolica potyliczna (tył głowy), palce u nóg.

Na co mam zwracać uwagę? (What to look for?)

Czerwone lub ciemne plamy, które nie znikają w ciągu 1-2 godzin, dyskomfort, ból, powstawanie pęcherzyków, drętwienie, obolałość, spuchnięcie lub stwardnienie skóry. Skóra z ciemnym pigmentem może nie być zaczerwieniona, ale może wyglądać na fioletową i być cieplejsza lub zimniejsza od otaczającej jej skóry.

Co powinienem/powinnam zrobić, jeśli pojawi się u mnie odleżyna? (What should I do if I develop a pressure ulcer?)

CityCare zobowiązuje się do zachowania bezpieczeństwa pacjenta i pracuje usilnie w kierunku zmniejszenia przypadków odleżyn, występujących u pacjentów w lokalnym środowisku. Jeżeli będąc pod opieką jednego z naszych wydziałów, doznali Państwo trwałego 'uszkodzenia skóry' spowodowanego odleżyną, mogą być Państwo pewni, że sprawa ta zostanie w pełni zbadana i jeśli jest to właściwe, zostaną Państwo poinformowani o wyniku tego dochodzenia, zgodnie z wymagami Obowiązku o Szczerości.

Co możesz zrobić, żeby uniknąć odleżyn? (What can you do to avoid pressure ulcers?)

Szukaj oznak uszkodzenia

Jeżeli możesz, sprawdzaj swoją skórę regularnie lub poproś członka rodziny lub opiekuna, żeby to zrobił za Ciebie. Nie kontynuuj siedzenia lub leżenia na czerwonej lub bolącej skórze oraz unikaj pocierania zaczerwienionych obszarów skóry.

Ruszaj się

Jedną z najlepszych metod uniknięcia odleżyny jest odciążenie ucisku poprzez regularną zmianę pozycji. Może to być po prostu wstanie i chodzenie co godzinę w jednym miejscu przez kilka minut. Jeżeli siedzisz, spróbuj podnieść pośladki z siedzenia co godzinę. Jeżeli jesteś w łóżku, próbuj zmieniać pozycję, bez zapierania się piętami w łóżku, bo to też może spowodować uszkodzenie. Próbuje nie ześlizgiwać się z łóżka, bo to może uszkodzić skórę.

Chroń swoją skórę

Myj swoją skórę ciepłą wodą lub mydłami/środkami do mycia o neutralnym pH. Nie wcieraj lub nie masuj skóry, gdyż może to spowodować jej uszkodzenie. Nie używaj bardzo zapachowych mydeł lub talku kosmetycznego. Jeżeli masz problemy z niekontrolowaniem czynności fizjologicznych, proszę o tym poinformować swój oddział opieki zdrowotnej. Jeżeli używasz szyny unieruchamiającej, masz założony gips lub rurki/probówki, np. rurki tlenowe lub cewnik blisko skóry, sprawdź, czy obszar pod nimi nie jest podrażniony i zobacz, czy można zmienić ich pozycję, aby zapobiec uciskowi.

Jedz dobrze zrównoważoną dietę

Dąż do jedzenia zrównoważonej diety - spożywanie regularnych posiłków, które zawierają owoce, warzywa, skrobię, białko i nabiał pomogą Ci to osiągnąć. Pij różne płyny, przynajmniej 6-8 napojów dziennie. Twój zespół opieki zdrowotnej może skierować Państwa do Dietetyka w celu uzyskania porady.

W jaki sposób zespół opieki zdrowotnej może Ci pomóc (How your healthcare team can help you)

Ocena

członek Państwa zespołu opieki zdrowotnej przeprowadzi ocenę ryzyka w celu zidentyfikowania, czy są Państwo w grupie ryzyka. Jeżeli zespół opieki zdrowotnej ma zastrzeżenia, może skierować Państwa do Zespołu Profilaktyki i Pielęgnacji Odleżyn, w skład którego wchodzi kliniczne pielęgniarki specjalistyczne przeszkolone w tym kierunku.

Powierzchnia

po dokonaniu oceny, zapewnione zostaną przeciwoodleżynowe materace i poduszki.

Ocena skóry

radzimy Państwu i Państwa opiekunowi przeprowadzanie regularnej oceny stanu skóry.

Ruszaj się

radzimy zmianę pozycji z wykorzystaniem odpowiedniego sprzętu.

Niekontrolowanie czynności fizjologicznych

Państwa skóra zostanie oceniona w kierunku wilgotności oraz udzielona zostanie porada, aby ułatwić Państwu utrzymanie czystej i nawilżonej skóry. Może być niezbędne przeprowadzenie oceny w kierunku niekontrolowania czynności fizjologicznych, aby pomóc Państwu w radzeniu sobie z nietrzymaniem moczu/stolca.

Odżywianie

ocenione zostanie Państwa spożycie żywności oraz udzielona zostanie porada w kierunku utrzymania zrównoważonej diety. Jeżeli jesteście Państwo w grupie ryzyka, mogą zostać przepisane suplementy diety oraz przedyskutujemy skierowanie do dietetyka.

Jeżeli podejrzewają Państwo, że mogą mieć, lub osoba, którą się Państwo opiekują może mieć odleżynę, proszę jak najszybciej o tym poinformować swoją pielęgniarkę lub lekarza.

Więcej informacji na temat zapobiegania odleżynom można znaleźć na www.your-turn.org.uk

Kontakt z CityCare

Mogą Państwo przekazać informacje zwrotne, dotyczące pochwał, zastrzeżeń, skarg lub komentarze pod:

T: **0115 8839654**

E: ncp.customercare@nhs.net

W: www.nottinghamcitycare.nhs.uk