

# Pielęgnacja odleżyn



Autor  
Aleksandra Lademann  
Pielęgniarka, Specjalista opieki paliatywnej

4 minuty czytania

Odleżyny są poważnym problemem dla chorego i osób opiekujących się nim, powodują znaczne cierpienie oraz dolegliwości bólowe.

Nieleczone lub nieodpowiednio pielęgnowane odleżyny mogą doprowadzić do ciężkiego zakażenia. Proces leczenia odleżyn jest zazwyczaj długotrwały, wymaga dużo zaangażowania, wysiłku oraz specjalistycznej wiedzy i używania odpowiednich produktów medycznych.

Dlatego należy zrobić wszystko, aby nie dopuścić do powstania odleżyny, stosując profilaktykę przeciwośleżynową. Zobacz, jak prawidłowo dbać o chorego, by uniknąć powstania odleżyn.

## Sposób pielęgnacji odleżyny zależy od stopnia rany



Stopień 1 – **blednące zaczerwienienie skóry, miejsce może być ciepłe i bolesne**

- zmieniaj często pozycję chorego, unikaj ucisku oraz obciążania tego miejsca.
- stosuj udogodnienia: podłóż poduszkę, podkładkę, klin
- zadbaj o odpowiednią higienę zmienionego miejsca na skórze, często natłuszczaj i nawilżaj
- masuj miejsca narażone na ucisk
- jeżeli jest to możliwe, miejsca na ciele powinny być wietrzone
- sprawdzaj, czy rana się nie pogłębia



Stopień 2 - **nieblednące zaczerwienienie, przebarwienie i ucieplenie skóry** mające zapalny charakter, niekiedy pojawia się obrzęk, mogą pojawić się uszkodzenia naskórka, pęcherze oraz sączenia z rany. Często odczuwalny jest ból.

Bardzo ważne jest zachowanie higieny, przemywanie rany i stosowanie leków (maści) zaleconych przez lekarza (np. antybiotyków), aby nie doprowadzić do zakażenia. Należy masować lub oklepywać zdrową skórę wokół rany, aby poprawić krążenie. Już przy tym stopniu odleżyny można zastosować opatrunki okluzyjne, mające na celu ochronę przed zakażeniem i zewnętrznymi zanieczyszczeniami. Opatrunki te ściśle przylegają do skóry. Dostępne są w aptece nawet bez recepty.



Stopień 3 – **widoczne uszkodzenie skóry**, powierzchowna rana przypominająca strup lub zdercie naskórka, powstaje martwa tkanka, mogą pojawić się ropiejące wrzody.

Od 3 stopnia uszkodzenia skóry należy stosować **opatrunki specjalistyczne**:

- opatrunki hydrożelowe - utrzymują wilgoć w ranie, oczyszczają ranę
- opatrunki żelowe - zapewniają wilgotne środowisko, oczyszczają ranę, mogą zawierać dodatkowe substancje antybakteryjne
- opatrunki hydrokoloidowe - stosowane przy małym wysięku z rany, zapewniają wilgoć, stosowane w leczeniu ran powierzchniowych
- opatrunki piankowe - chronią ranę przed środowiskiem zewnętrznym, stosowane w ranach o średnik i dużym wysięku, nie przepuszczają płynów i bakterii
- opatrunki hydrowłókniste - silnie wchłaniające, mają miękką strukturę, dzięki czemu łatwo dopasowują się do różnych ran, położone na ranę tworzą żel
- opatrunki siatkowe - stosowane do płaskich ran, głównie oparzeń, otarć naskórka tylko gdy nie ma oznak infekcji, przyspieszają gojenie, oczyszczają i zmniejszają ból
- opatrunki ze srebrem - działają bakteriobójczo, nie drażnią rany i dopasowują się do powierzchni
- opatrunki alginianowe - silnie wchłaniające, stosowane w ranach krwawiących

- ✓ Stopnie 4-5 – **uszkodzenie skóry pełnej grubości wraz z zajęciem tkanki podskórnej lub głębokie uszkodzenie** drażące do mięśni, kości, ścięgien; znaczne, powiększające się owrzodzenie; widoczne czarne, martwicze rany.

Pielęgnacja podobna jak przy 3 stopniu, może pojawić się konieczność interwencji chirurgicznej.

## Pamiętaj:

- ✓ Opatrunki dobiera specjalnie przeszkolona pielęgniarka lub lekarz w zależności od stopnia odleżyny, stanu ogólnego chorego, w tym stanu psychicznego i poziomu odżywienia chorego.
- ✓ Opatrunek specjalistyczny zazwyczaj zakładany jest na kilka dni (w zależności od wytycznych producenta lub stanu czy potrzeby chorego).
- ✓ W przypadku zabrudzenia opatrunku należy bezzwłocznie wymienić go na nowy.
- ✓ Jeżeli nie wiesz jak pielęgnować odleżyny chorego, szczególnie odleżyny 3-5 stopnia, poszukaj kontaktu z pielęgniarką, która przekaze ci instrukcje postępowania i profilaktyki przeciwoodleżynowej.
- ✓ Jeżeli chory kwalfikuje się do opieki paliatywnej, bezpłatną konsultację z pielęgniarką uzyskasz w ramach hospicjum domowego lub w Poradni medycyny paliatywnej w twoim rejonie.
- ✓ Jeżeli odleżyna jest bardzo głęboka lub sama zmiana opatrunku sprawia choremu ból, przed wykonaniem czynności podaj choremu lek przeciwbólowy (zalecony przez lekarza).
- ✓ Sprawdzaj stan ogólny chorego, podwyższona temperatura może wskazywać na zakażenie rany.
- ✓ Podczas pielęgnacji zachowaj zasady sanitarne.
- ✓ Trudno jest określić czas wygojenia odleżyny. Jest to zazwyczaj długotrwały proces. Każda rana i przypadek jest inny.
- ✓ Włącz do diety chorego więcej białka. Białko jest dostępne w aptece jako preparat w proszku, do picia, w formie deseru.

- ✓ Konieczne jest stosowanie [materaca przeciwodleżynowego](#), który nie zwalnia nas z częstej [zmiany pozycji chorego](#) w łóżku (pozycję chorego leżącego należy zmieniać co 2-3 godziny).
- ✓ Sprawdź, czy [materac przeciwodleżynowy](#) jest dobrze podłączony, czy poprawnie działa.
- ✓ Jeżeli jest możliwość, mobilizuj chorego do chociaż niewielkiej aktywności, ruchu lub [ćwiczeń](#).
- ✓ Specjalistyczne opatrunki stosowane przy owrzodzeniach odleżyn są [refundowane przez NFZ](#). Poproś lekarza lub pielęgniarkę o wystawienie [zlecenia na zaopatrzenie w wyroby medyczne](#).

## Jeśli w trakcie czynności dolegliwości chorego nasilą się:

- 1 Zachowaj spokój**  
Przerwij czynności i zachowaj spokój, co zapewni poczucie bezpieczeństwa choremu.
- 2 Ustabilizuj stan chorego**  
Spróbuj ustabilizować stan chorego: zmień pozycję chorego, podaj zalecane leki, spróbuj zmniejszyć lęk chorego.
- 3 Odłóż czynności na później**  
Spróbuj wrócić do danej czynności później, np. za kilka godzin.

Odleżyny mogą powstać niezależnie od tego, czy chory leży na plecach, na boku czy siedzi. Najbardziej narażone są osoby z zaburzonym czuciem oraz nieprzytomne.

Miejsca najczęściej narażone na wystąpienie odleżyn to: uszy, kość krzyżowa, okolice kości biodrowej i miednicy, pięty, kolana, łokcie, tył głowy.

### Jak najwcześniej zastosuj [profilaktykę przeciwodleżynową](#) oraz zapewnij choremu [materac przeciwodleżynowy](#)

Materiały zamieszczone w serwisie [bliskochorego.pl](#) są opracowane przez ekspertów z dziedziny opieki paliatywnej, zgodnie z ich najlepszą wiedzą i doświadczeniem. Materiały te nie stanowią porady lekarskiej i psychologicznej, mają wyłącznie charakter informacyjny i nie mogą zastąpić bezpośredniej konsultacji ze specjalistą. W razie konieczności uzyskania pomocy medycznej należy zgłosić się do właściwego specjalisty.