

# Profilaktyka przeciwodleżynowa



Autor  
Aleksandra Lademann  
Pielęgniarka, Specjalista opieki paliatywnej

1 minuta czytania

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

Proces leczenia odleżyn jest zazwyczaj długotrwały, wymaga dużo zaangażowania, wysiłku oraz specjalistycznych produktów medycznych i opatrunków.

Pamiętaj, że odleżyny powodują ból i cierpienie chorego. Dlatego **łatwiej jest zapobiegać, niż później leczyć** odleżynę.

## Celem profilaktyki przeciwodleżynowej jest zapobieganie wystąpienia odleżyn poprzez działania:

- ✓ Wpływanie w miarę możliwości na aktywność fizyczną chorego, zachęcanie do ruchu ćwiczeń w pozycji siedzącej lub leżącej.
- ✓ W przypadku braku kontaktu z chorym, wykonywanie ćwiczeń biernych.
- ✓ Zapewnienie choremu wygodnego łóżka, zalecane łóżko medyczne (rehabilitacyjne).
- ✓ Stosowanie materaca przeciwodleżynowego w łóżku chorego, sprawdzanie czy materac działa poprawnie.
- ✓ Odpowiedni dobór bielizny osobistej dla chorego.
- ✓ Dbanie o dokładne pościelenie łóżka, bez zagnieceń prześcieradła i pościeli.
- ✓ Prawidłowa higiena i pielęgnacja skóry (codzienna toaleta ciała z zastosowaniem delikatnych środków myjących niepodrażniających skóry)
- ✓ Częste nawilżanie skóry chorego.
- ✓ Masaż miejsc narażonych na ucisk.
- ✓ Odpowiednie ułożenie chorego, częste zmiany pozycji ciała (co 2-3 godziny).
- ✓ Stosowanie udogodnień (poduszek, podkładek, pianek, klinów, krążków pod piętę).
- ✓ Odpowiednie odżywianie: wzbogacenie diety o większą ilość białka lub podanie preparatów białkowych (dostępnych w aptece). Niedobór białka w diecie prowadzi do zużywania własnych

białek organizmu. Przy niedoborze białka, proces gojenia rany (odbudowy zniszczonej tkanki) jest utrudniony.

Materiały zamieszczone w serwisie [bliskochorego.pl](http://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.