

Szpital Rejonowy South Tyneside  
Harton Lane  
South Shields  
Tyne & Wear  
NE34 0PL  
Tel: 0191 404 1000

Szpital Sunderland Royal  
Kayll Road  
Sunderland  
Tyne & Wear  
SR4 7TP  
Tel: 0191 565 6256

 [www.stsft.nhs.uk](http://www.stsft.nhs.uk)

 @STSFTTrust

 [www.facebook.com/STSFTTrust](https://www.facebook.com/STSFTTrust)

 @STSFTTrust

Informacje te są poprawne w chwili publikacji. Chociaż dokładamy wszelkich starań, aby wszystkie ulotki informacyjne były aktualne może się zdarzyć, że ostatnie zmiany nie będą jeszcze w nich uwzględnione i dlatego też należy to omówić z personelem klinicznym podczas wizyty.

---

Data publikacji: Sierpień 2022 r.  
Data kolejnej aktualizacji: Sierpień 2025 r.  
Ref: STSFT/1054  
Nr referencyjny: Polish V1

## Kiedy powstawać mogą odleżyny?

### Indywidualna ocena ryzyka



## Czym są odleżyny?

Odeżyna to ognisko martwicy skóry i ciała. Są one zwykle spowodowane przez zbyt długie siedzenie lub leżenie w jednej pozycji bez poruszania się lub wyniku pocierania lub przeciągania skóry po podłożu.

Odeżyna może powstać zanim zauważyć można jakiegokolwiek oznaki uszkodzenia skóry. Mogą się one rozwinąć w ciągu zaledwie kilku godzin. Pierwszymi ich oznakami są zmiany koloru skóry – skóra może wydawać się nieco zaczerwieniona, cieplejsza w dotyku lub ciemniejsza niż zwykle. Jeśli nie podejmie się szybkiego leczenia, mogą rozwinąć się pęcherze lub otwarta rana – która w najpoważniejszych przypadkach może sięgać aż do kości.

Odeżyny najczęściej tworzą się na częściach ciała poddanych największemu uciskowi oraz w miejscach, gdzie kości znajdują się blisko skóry. Najbardziej narażone na ryzyko obszary to uszy, ramiona, podstawa kręgosłupa, biodra, pośladki, kolana, pięty i kostki. Odeżyny mogą powstać w każdej części ciała poddanej uciskowi. Każda część ciała, która ma kontakt z jakimkolwiek urządzeniem medycznym, takim jak na przykład: rurki i maski tlenowe, cewniki moczowe, opatrunki gipsowe lub pończochy zapobiegające zakrzepom żył głębokich, jest narażona na zwiększone ryzyko powstania odleżyn.

## Jak tworzą się odleżyny?

Odeżyny tworzą się w wyniku:

**Ucisku miejscowego:** u osób zagrożonych powstaniem odleżyn prawidłowa waga ciała może powodować nacisk skórę i utrudnić dopływ krwi do uciskanego miejsca. Może to doprowadzić do uszkodzenia tkanek.

**Ścinania bocznego:** skóra narażona jest na uszkodzenia podczas przesuwania się w górę i dół, bądź podciągania w łóżku lub na krześle.

**Tarcie:** wielokrotnie powtarzane przenoszenie i podnoszenie może prowadzić do obtarcia naskórka. Wielokrotne tarcie może zwiększyć ryzyko powstania odleżyn.

W przypadku jakichkolwiek obaw dotyczących odleżyn należy to od razu zgłosić.

Jeśli w domu znajduje się specjalny sprzęt (np. materac, łóżko lub poduszka do siedzenia) który nie działa lub jest uszkodzony, skontaktować się należy z dostawcą, aby uzyskać poradę i pomoc w wymianie. Nie należy samodzielnie naprawiać sprzętu.

### Nie należy się niepotrzebnie martwić

Trzeba pamiętać, że odleżyny czasem mogą powstać nawet wówczas, gdy wszystkie zaangażowane w opiekę osoby robią wszystko co możliwe, aby im zapobiec.

### Przydatne informacje

Ta sekcja służy do zapisania wszystkich pomocnych kontaktów, takich jak np. pielęgniarka rejonowa, pracownik socjalny, pielęgniarka, terapeuta, dietetyk, środowiskowa pielęgniarka psychiatryczna, pielęgniarka ds. tkanek, dostawca łóżka/materaca itp.

### Dlaczego odleżyny mogą być groźne?

Odeżyny prowadzą do uszkodzenia skóry i tkanek. Są one zazwyczaj bardzo bolesne, co może wpłynąć na motywację i zdolność do poruszania się. Czasem odleżyny mogą być bardzo głębokie i prowadzić do odkrycia ścięgien i kości. W przypadku uszkodzenia lub przerwania ciągłości skóry lub odkrycia powierzchni kości występuje ryzyko infekcji. Odleżyny mogą prowadzić do przedłużenia pobytu w szpitalu, wydłużenia czasu powrotu do zdrowia i potencjalnie przyczynić się do pogorszenia innych współistniejących schorzeń. Odleżyny mogą też prowadzić do zniekształcenia, amputacji, a nawet przyczynić się do śmierci, jeśli dojdzie do ich zainfekowania. Dlatego tak ważne jest zapobieganie i wczesne leczenie.

**Opiekunowie:** Opiekunowie, którzy sprawują opiekę samodzielnie i nie są w stanie zmienić pozycji osoby, którą się zajmują we własnym zakresie powinny zasięgnąć specjalistycznej porady medycznej i dowiedzieć się, jak zrobić to bezpiecznie i prawidłowo.

**Prosimy pamiętać, że:** należy zgłaszać personelowi medycznemu pojawienie się niżej opisanych objawów i uzyskać pomoc w zmniejszeniu ucisku i ograniczeniu ryzyka wystąpienia odleżyn.

- ból w jakimkolwiek miejscu, w którym znajdują się kości lub innym obszarze narażonym na tworzenie się odleżyn, szczególnie u podstawy kręgosłupa, pośladków, kolan i pięt;
- zaczerwienienie skóry, które nie blednie pod delikatnym uciskiem, powracając następnie do pierwotnego koloru;
- zmiany skórne, które stają się zaczerwienione lub ciemniejsze w kolorze;
- obszary skóry, które są szorstkie lub gąbczaste w dotyku;

Prosimy o pomoc pracownikom służby zdrowia w ich staraniach mających na celu ograniczenie ryzyka wystąpienia odleżyn.

### Jakie miejsca ciała są najbardziej zagrożone?

Na poniższych ilustracjach przedstawiono obszary, które należy regularnie sprawdzać. Miejsca te oznaczone są kółkami i pokazują obszary, w których odleżyny wystąpić mogą najczęściej.



Siedzenie w łóżku



Siedzenie na krześle



Leżenie na boku



Leżenie na plecach

- Białko jest niezbędne do naprawy, odnowy i utrzymania stanu skóry i tkanek (źródła białka obejmują nabiał, mięso, fasole i soję).
- Węglowodany są niezbędne do utrzymania zdrowej masy ciała i zapewnienia energii potrzebnej do naprawy skóry i tkanek (źródła węglowodanów obejmują płatki zbożowe, chleb, ryż, makarony, itp.)
- Witaminy i minerały odgrywają rolę w regeneracji skóry (ich źródła obejmują owoce i warzywa).
- Wystarczające spożycie płynów ma znaczenie dla utrzymania nawilżenia skóry (docelowo 6-8 szklanek płynów bezalkoholowych dziennie).

- **Opiekunowie:** w przypadku zaobserwowania któregokolwiek z poniższych objawów, należy skontaktować się z lekarzem pierwszego kontaktu/pracownikiem służby zdrowia w celu uzyskania skierowania do dietetyka:

- utrata lub przyrost masy ciała
- słabe łaknienie
- niska waga ciała
- istniejące odleżyny

Należy ograniczyć spożywanie dużej ilości alkoholu - pomoc w tym może lekarz rodzinny lub inny pracownik służby zdrowia.

Osoby palące powinny ograniczyć palenie bądź używanie e-papierosów, bądź też zupełnie zaprzestać palenia. Palenie wpływa na krążenie i spowalnia proces gojenia w przypadku powstania odleżyn.

Aby uzyskać pomoc w tym zakresie należy skontaktować się personelem medycznym lub zadzwonić na specjalną infolinię NHS pod numerem 0800 022 4332 lub infolinię Smokefree pod numerem 0300 123 1014. Dzwonić można od piątku od 9:00 do 20:00 oraz w soboty i od 11:00 do 17:00.

Podobnie jak w przypadku monitorowania stanu skóry, częstotliwość zmiany pozycji ciała zależy od indywidualnej decyzji każdej osoby. Regularna zmiana pozycji ciała, przynajmniej co 2 godziny lub częściej, jeśli skóra staje się zaczerwieniona, powinno pomóc w zapobieganiu zaczerwienieniu lub uszkodzeniu skóry.

### **Sprzęt przeciwoleżynowy**

Dostępnych jest wiele urządzeń pozwalających na zmniejszenie nacisku, w tym specjalistyczne materace, ramy łóżek i poduszki. Mogą one być przydatne w zapobieganiu odleżynom i zwiększeniu komfortu w sytuacji, gdy częsta zmiana pozycji nie jest skuteczna bądź możliwa.

Aby uzyskać taki specjalistyczny sprzęt skontaktować się należy z lekarzem lub pielęgniarką, którzy zaproponują urządzenia dostosowane do indywidualnych potrzeb

**Nie należy** korzystać z następujących środków przeciwoleżynowych: rękawice wypełnione wodą, syntetyczne skóry owcze, kółka i gumowe kółka, ponieważ nie są one uznawane za urządzenia redukujące nacisk, a czasami mogą prowadzić do większej szkody.

### **Dbanie o skórę**

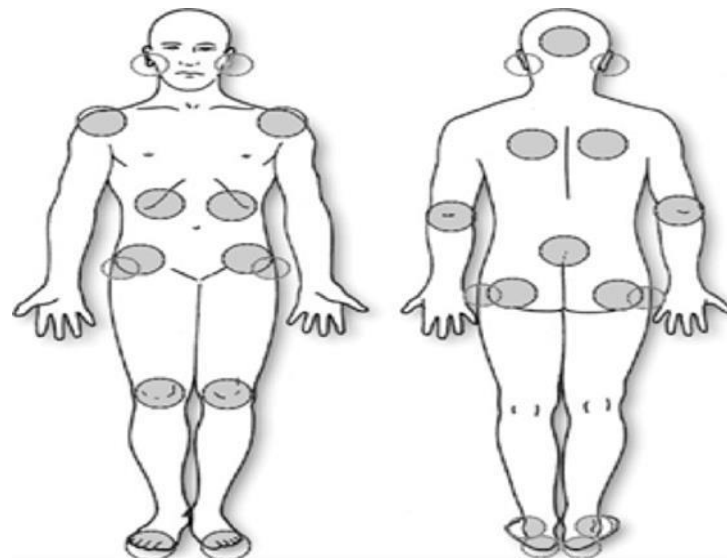
Ważne jest, aby skóra była czysta i sucha. W przypadku występowania odleżyn, aby zachować odpowiednie nawilżenie skóry oraz upewnić się, że skóra jest prawidłowo osuszona. Specjalistyczną poradę w tym zakresie uzyskać można do lekarza pierwszego kontaktu lub innego pracownika służby zdrowia.

Suchą skórę należy pielęgnować za pomocą kremu nawilżającego, dostosowanego do rodzaju skóry. Poradę na temat produktów myjących i nawilżających uzyskać można od personelu medycznego.

### **Dbanie o siebie**

W przypadku, gdy nie występują żadne ograniczenia związane z dietą lub ilością wypijanych płynów, stosować należy zdrową zrównoważoną dietę i dużo pić.

### **Typowe miejsca występowania odleżyn:**



### **Korzystanie ze sprzętu/urządzeń medycznych**

Sprzęt medyczny, taki jak: aparaty tlenowe i przewody, maski do twarzy, opatrunki gipsowe, cewniki moczowe, rurki do karmienia, elastyczne pończochy zapobiegające zakrzepicy żył głębokich lub środki zmniejszające ucisk stanowi niezbędny element opieki oraz leczenia w zależności od stanu zdrowia i indywidualnych potrzeb. Jednakże długoterminowe stosowanie takich urządzeń może zwiększyć ryzyko wystąpienia odleżyn, w miejscach w których dochodzi do regularnego kontaktu urządzenia ze skórą.

Jeśli podczas korzystania z tych urządzeń wystąpią bóle lub dyskomfort może to oznaczać, że powodują one nacisk w miejscu ich kontaktu ze skórą.

Ważne jest, aby monitorować obszary skóry, które przejawiają oznaki przebarwienia lub zaczerwienienia.

W przypadku opatrunku gipsowego należy zwrócić się do personelu szpitala o udostępnienie specjalnej ulotki na temat pielęgnacji skóry w takich sytuacjach.



Aby zapewnić bezpieczne i prawidłowe użytkowanie sprzętu i urządzeń należy postępować zgodnie z zaleceniami producentów oraz personelu medycznego.

W przypadku wystąpienia bólu lub dyskomfortu bądź też odbarwienia skóry należy zwrócić się do pielęgniarki lub opiekuna o regularne sprawdzanie dotkniętych miejsc w celu upewnienia się, że skóra nie jest uszkodzona.

**Opiekunowie:** objęta opieką osoba może potrzebować pomocy w monitorowaniu stanu skóry, gdyż miejsca, w których tworzą się odleżyny w następstwie wykorzystania sprzętu medycznego są trudne do zobaczenia. Należy również zwrócić się o poradę do personelu medycznego poradę na temat tego, jak ograniczyć ryzyko wystąpienia odleżyn u osób wymagających stosowania urządzeń medycznych.

### Jak można ocenić istniejące ryzyko?

W tym celu wypełnić można poniższą ocenę, która pozwoli ustalić poziom ryzyka związanego z możliwością wystąpienia odleżyn oraz pomóc w monitorowaniu znaków ostrzegawczych.

**NAIEŻY PAMIĘTAĆ,** że oznaki takie mogą nie być oczywiste dla osób postronnych i dlatego ważne jest, aby od razu informować o wszelkich zauważonych się problemach.

Personel medyczny będzie regularnie monitorować stan skóry osób znajdujących się w grupie podwyższonego ryzyka, jednakże najlepiej jest od razu informować ich o wszelkich wczesnych oznakach zmian. Stała komunikacja z personelem medycznym pomoże w ograniczeniu ryzyka wystąpienia odleżyn.

**Opiekunowie:** osoba objęta opieką może potrzebować pomocy w monitorowaniu stanu skóry, ponieważ miejsca, w których dochodzi do tworzenia się odleżyn są trudne do zobaczenia i mogą wymagać częstego sprawdzania.

### Rezultat

Jeżeli odpowiedź na którekolwiek z pytań brzmi „TAK”, należy jak najszybciej zasięgnąć specjalistycznej porady medycznej (tj. od lekarza rodzinnego, pielęgniarki rejonowej bądź pielęgniarki w przychodni lub na oddziale).

Wszystkie te objawy świadczą o uszkodzeniu skóry powstałemu w wyniku nacisku. Wymagają one szybkiej interwencji, aby zapobiec dalszym zmianom. Należy wówczas możliwie jak najbardziej ograniczyć nacisk na wszystkie dotknięte obszary skóry do czasu uzyskania pomocy.

U osób o ciemniejszej karnacji trudniej jest zauważyć zaczerwienie skóry i dlatego należy wówczas zwracać uwagę na pozostałe objawy świadczące o uszkodzeniu, a jeżeli się takie pojawią należy zasięgnąć specjalistycznej porady (tj. od lekarza pierwszego kontaktu, pielęgniarki rejonowej bądź pielęgniarki w przychodni lub na oddziale)

Ciemno zabarwiona skóra może nie wykazywać blanszowania (tj. przy delikatnym ucisku kolor skóry nie zmienia się na biały). W takich przypadkach symptomem tworzących się zmian może być różnica w kolorze skóry w porównaniu do pozostałych części ciała. Miejsce takie może być bolesne, twardsze lub bardziej miękkie, ciemniejsze lub chłodniejsze w porównaniu do przylegającej tkanki.

W dalszej części ulotki zawarte są informacje na temat tego, jak można pomóc pracownikom służby zdrowia w ich staraniach mających na celu ograniczenie ryzyka wystąpienia odleżyn.

### Jak można zapobiec odleżynom?

**Ruch** Większość ludzi w sposób naturalny zmienia pozycję ciała regularnie w ciągu dnia i nocy. Jednakże, jeśli komuś trudno jest się poruszać, konieczny jest świadomy wysiłek, aby zmienić pozycję ciała samodzielnie bądź też zwrócić się o pomoc w tym zakresie. Regularna zmiana pozycji ciała nie tylko pozwala na zmniejszenie ucisku na skórę, ale również usprawnia mobilność stawów i poprawia napięcie mięśniowe.

Im częściej sprawdza się stan skóry, tym większe jest prawdopodobieństwo rozpoznania wczesnych oznak zachodzących zmian i zapobieżenia ich pogorszeniu. W przypadku zauważenia zmian konieczny jest kontakt z personelem medycznym i uzyskanie odpowiedniej porady i wsparcia.

### Ocena stanu skóry i tkanek

Jeżeli samodzielne sprawdzenie wszystkich zagrożonych miejsc nie jest możliwe, ważne jest, aby zwrócić się o to do kogoś z rodziny lub przyjaciół. Można również skorzystać z lusterka, aby obejrzeć skórę w trudnodostępnych miejscach, np. na plecach i pośladkach.

Pytanie	Tak	Nie	Co zrobić?
1. Czy widoczne są zaczerwienione obszary skóry, które stają się białe pod delikatnym uciskiem?			Jeśli tak, należy natychmiast ochronić to miejsce przed jakimkolwiek dalszym uciskiem a zaczerwienienie takie powinno samoistnie ustąpić.
2. Czy widoczne są zaczerwienione obszary skóry, które pozostają czerwone mimo delikatnego ucisku?			Jeśli tak, należy natychmiast ochronić to miejsce przed jakimkolwiek uciskiem i natychmiast zasięgnąć porady personelu medycznego (chyba, że zmiana ta jest już poddana leczeniu).
3. Czy są jakieś obszary skóry mają fioletowy kolor?			
4. Czy miejsca te są gorące w dotyku?			
5. Czy w występuje w nich obrzęk?			
6. Czy pod dotykiem skóra jest nienaturalnie twarda bądź miękka, nawet jeżeli nie widać innych zmian?			
7. Czy w którymś z miejsc zagrożonych odleżynami występuje jakikolwiek ból lub dyskomfort?			
8. Czy występuje jakiekolwiek zaczerwienienie z powodu innych przyczyn, takich jak wrzód, ropień, blister czy infekcja?			Jeśli tak, należy zwrócić się o poradę medyczną, chyba że miejsce to jest obecnie objęte leczeniem.

### Ocena ryzyka

#### Problemy z poruszaniem się

Czasami możliwość zmiany pozycji może być ograniczona lub niemożliwa. Przyczyną tego może być:

- uraz rdzenia kręgowego
- podeszły wiek
- długotrwała choroba, taka jak choroba zwyrodnieniowa stawów lub udar mózgu
- nagłe zdarzenie, choroba, uraz lub stan, taki jak utrata przytomności lub podczas operacji
- ból ograniczający zdolność do poruszania się
- urządzenie medyczne ograniczające ruch

#### Środowisko

W sytuacjach, gdy przebywa się poza swoim zwykłym miejscem pobytu, np. na wakacjach, podczas długiej podróży, w ośrodku opieki krótkoterminowej lub w szpitalu, wykonywanie rutynowych czynności, poruszania się lub zmiany pozycji może być niemożliwe. Ważne jest jednak, aby utrzymać zwykły poziom ruchu i częstotliwość zmian pozycji ciała niezależnie od okoliczności.

#### Problemy z wrażliwością na ból lub dyskomfort

Niektóre stany chorobowe (np. cukrzyca, udary mózgu) oraz niektóre sposoby leczenia (np. przyjmowanie środków przeciwbólowych lub znieczulenie zewnątrzoponowe) mogą zmniejszyć wrażliwość na ból lub poczucie dyskomfortu, tak że łatwo jest wówczas zapomnieć o potrzebie poruszania się.

#### Słabe krążenie

Słabe krążenie spowodowane na przykład cukrzycą, chorobą naczyniową lub nałogowym paleniem może zwiększyć ryzyko wystąpienia odleżyn.

## Wilgotna skóra

Ryzyko jest większe, gdy skóra pozostaje wilgotna, na przykład w przypadku niekontynencji, nadmiernego pocenia lub sączących się ran, które nie są odpowiednio pielęgnowane.

**Opiekunowie:** opiekując się osobą, która doświadcza epizodów nietrzymania moczu i nie jest w stanie samodzielnie o siebie zadbać należy zawsze oczyszczać i osuszać zmoczoną lub zabrudzoną skórę tak szybko jak jest to możliwe.

## Zagojone odleżyny/wcześniejsze blizny

Tkanka bliznowa po zagojonej odleżynie lub innej zagojonej ranie jest bardziej wrażliwa niż zdrowa skóra i bardziej podatna na dalsze uszkodzenia.

## Problemy z pamięcią

Niektóre osoby mogą doświadczać problemów z pamięcią i mogą czasem zapominać o podjęciu działań mających na celu zmniejszenia ryzyka wystąpienia odleżyn, np. w następstwie swojej choroby lub przyjmowanych leków.

## Picie i jedzenie

W przypadku zmniejszenia się apetytu lub problemów ze krztuszeniem się lub połykaniem należy jak najszybciej powiadomić o tym swojego lekarza lub pielęgniarkę.

**Opiekunowie:** w przypadku zaobserwowania, że objęta opieką osoba nie może prawidłowo się odżywiać należy zwrócić się o specjalistyczną poradę medyczną.

## Indywidualna ocena ryzyka

Pytanie	Tak	Nie
Czy masz jakieś problemy z poruszaniem?		
Czy zaprzestałeś stosowania regularnej rutyn związanej z ruchem i zmianą pozycji?		
Czy masz problemy z odczuwaniem bólu lub doświadczasz dyskomfortu? Na przykład: czy z powodu doznanego udaru lub cukrzycy masz słabe krążenie?		
Czy twoja skóra jest często wilgotna?		
Czy odleżyny tworzyły się już wcześniej?		
Czy w miejscu narażonym na tworzenie się odleżyn znajduje się zagojona rana lub blizna? (patrz: ilustracje na stronie 3)		
Czy twoja waga mieści się w następującym zakresie? Kobiety: 7st 12lbs - 12st 8lbs (50-80kg) mężczyźni: 9st 0lbs - 14st 3lbs (57-90kg)		
Czy twoja waga ciała zmniejszyła się bez podejmowania starań w tym kierunku? Czy jesz mniej niż zwykle lub masz jakieś problemy z krztuszeniem się lub połykaniem?		
Czy wypijasz mniej niż 6-8 szklanek płynu na dzień?		
Czy twoja pamięć uległa pogorszeniu?		

## Rezultat

Jeśli twoja odpowiedź na jedno lub więcej z tych pytań brzmi „tak”, istnieje ryzyko wystąpienia odleżyn. Należy w takim wypadku dokonywać codziennego monitorowania stanu skóry i tkanek w miejscach zagrożonych powstawaniem odleżyn.