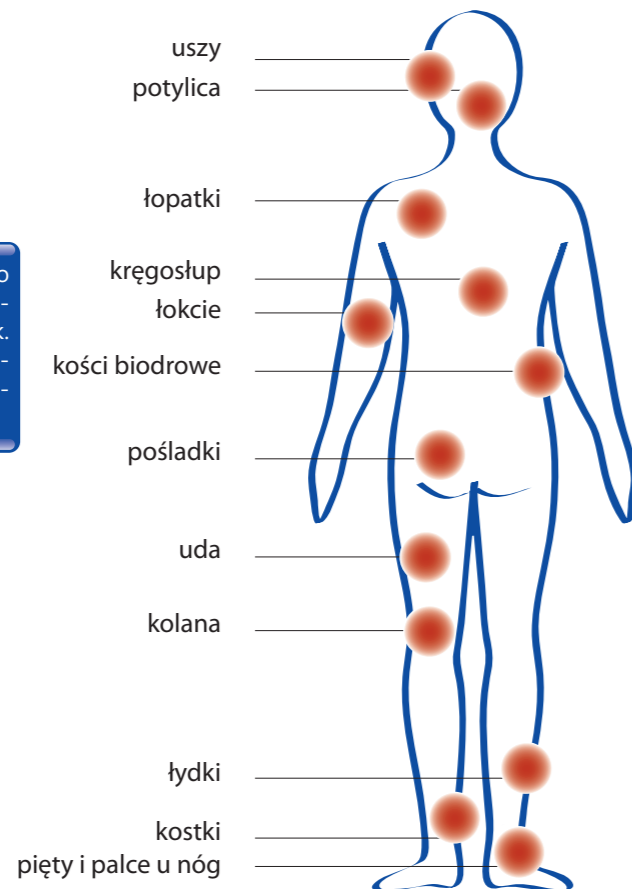


CO TO JEST ODLEŻYNA?

To obszar zlokalizowanego uszkodzenia skóry i znajdujących się pod nią tkanek. Odleżyny powstają w miejscach podlegających długotrwałemu uciskowi.



PRZYCZYNY POWSTAWANIA ODLEŻYN

- ograniczenie ruchomości lub unieruchomienie
- długotrwały ucisk lub tarcie, szczególnie w okolicach, gdzie kości bezpośrednio uciskają tkanki miękkie
- nietrzymanie moczu lub stolca
- zaburzenia lub brak czucia bólu
- uszkodzenie tkanek wywołane urazem np. podczas wypadku

Czynniki zwiększające ryzyko to m.in. zły stan zdrowia, odżywianie (niedożywienie, otyłość), zmiana pH skóry, zakażenia bakteryjne oraz choroby, takie jak: cukrzyca, miażdżyca.

PIERWSZE OBJAWY POWSTAWANIA ODLEŻYN

- trwałe zaczerwienienie skóry
- otarcia naskórka
- obrzęk
- ból

Zaniedbanie tych sygnałów może doprowadzić do pogłębienia odleżyny, uszkodzenia mięśni, kości oraz ciężkich zakażeń, a nawet do śmierci.

JAK ZAPOBIEGAĆ POWSTAWANIU ODLEŻYN?

1



UTRZYMANIE CIAŁA CHOREGO W CZYSTOŚCI

- codzienne mycie/kąpiel w temperaturze 37–40°C (częstotliwość uzależniona od tego, czy pacjent się poci oraz zanieczyszcza)
- kontrola systematyczności wypróżnień (polecamy czopki przeciw zaparciom Eva/qu®)
- mycie środkami nienaruszającymi naturalnego pH skóry, np. PC® 30 balsam do mycia
- dokładne osuszanie powierzchni skóry i fałd skórnych
- wietrzenie skóry
- krótkie przycinanie paznokci

2



OCHRONA SKÓRY

- miejscowe stosowanie preparatów o działaniu pielęgnacyjnym, antibakteryjnym, uelastyczniającym i wzmacniającym skórę, np. PC 30®V płyn
- stosowanie preparatów o działaniu regenerującym, łagodzącym podrażnienia, przywracającym naturalne pH skóry, np. PC 30® krem
- unikanie skaleczeń i uderzeń
- niemasowanie wyniosłości kostnych
- unikanie nadmiaru talku, pudru, zasypek, które mogą się grudkować

JAK ZAPOBIEGAĆ POWSTAWANIU ODLEŻYN?

3



ŁÓŻKO CHOREGO

- używanie bawełnianej bielizny pościelowej (prześcieradło dobrze naciągnięte, niekrochmalone)
- niestosowanie gumowych podkładow
- zwrócenie uwagi, aby pacjent nie leżał na szwach, guzikach czy okrucach
- codzienne prześcielenie łóżka pacjenta

4



ZABIEGI POPRAWIAJĄCE UKRWIENIE

- zmiana pozycji pacjenta (min. co 2-3 h)
- unikanie tarcia skóry o pościel, bieliznę czy materac
- jeśli nie ma przeciwwskazań, układanie pacjenta na obu bokach, plecach i brzuchu, oklepywanie

5



DODATKOWE UDOGODNIENIA

- oddzielenie kończyn, aby uniknąć wzajemnego ucisku (np. poduszkami)
- wałki, poduszki, podpórki pod pięty
- podkłady ze skóry owczej (np. pod pośladki)
- kółka z pianki (nie należy stosować kółek gumowych i styropianowych)
- materac przeciwoślezykowy

6



ODŻYWIANIE

- dieta lekkostrawna z wysoką zawartością błonnika, białka, witamin i soli mineralnych. Unikanie potraw tłustych, smażonych i pikantnych
- regularne, urozmaicone posiłki 4–5 razy w ciągu dnia, w małych ilościach
- duża ilość płynów do picia

!

W razie wątpliwości skonsultuj się ze swoim lekarzem rodzinnym.

PC 30® BALSAM DO MYCIA



Wskazania: polecany dla osób przewlekle chorych i długotrwale unieruchomionych.

Wyjątkowe działanie:

- zawiera łagodne substancje myjące
- zapewnia prawidłowe pH skóry
- nie narusza bariery ochronnej skóry
- polecany dla osób ze skłonnością do podrażnień i alergii
- może być stosowany do codziennego mycia całego ciała, włosów i do higieny intymnej
- może być używany pod prysznicem lub jako dodatek do kąpieli
- bardzo delikatnie się pieni, ułatwiając mycie osób unieruchomionych

PC 30® KREM



Wskazania: wysuszone, łuszcząca się, swędząca skóra i tzw. skóra „pergaminowa”.

Wyjątkowe działanie:

- dobrze tolerowany przez osoby skłonne do alergii i neurodermitu
- nie zatyka porów
- szybko się wchłania
- ujędźnia i łagodzi
- przyspiesza regenerację skóry
- chroni i wygładza

PC 30® V PŁYN



Wskazania: profilaktyka odleżyn u osób długotrwale unieruchomionych oraz u pacjentów noszących protezy ortopedyczne, pasy przepuklinowe lub opatrunki gipsowe. Pomocny w przypadku już powstałych zmian na skórze oraz po oparzeniach I stopnia.

Wyjątkowe działanie:

- wzmacnia i uelastycznia skórę (**1,3 butandiol**)
- przyspiesza regenerację skóry (**alantoina**)
- działa antyseptycznie i przeciwzapalnie (**wyciąg z kwiatów rumianku**)
- uszczelnia naczynia krwionośne i zapobiega obrzękom (**wyciąg z nasion kasztanowca**)
- nawilża i znosi uczucie napięcia (**dekspantenol**)

Zalety:

- łatwy w dozowaniu
- szybko się wchłania
- nie pozostawia tłustego filmu
- nie zatyka porów
- transparentny – umożliwia kontrolę stanu skóry
- pozostawia świeży zapach

Produkty serii PC 30® można nabyć w wybranych aptekach, sklepach medycznych oraz na www.solpharm-sklep.pl

Producent: Cheplapharm Arzneimittel GmbH, Bahnhofstraße 1a, 17498 Mesekenhagen, Niemcy

Dystrybutor: Solpharm Sp. z o.o., ul. Zwycięzców 42/93, 03-938 Warszawa

Więcej informacji: www.pc30v.pl, www.stop-odlezynom.pl



PC 30®

PŁYN • BALSAM • KREM

KOMPLEKSOWA PROFILAKTYKA ODLEŻYN



PORADNIK DLA PACJENTÓW I ICH OPIEKUNÓW

opracowany przez firmę Solpharm przy współpracy Zespołu ds. Promocji Zdrowia Instytutu Psychiatrii i Neurologii w Warszawie

SOLPHARM S