

PREPREČEVANJE RAZJED ZARADI PRITISKA

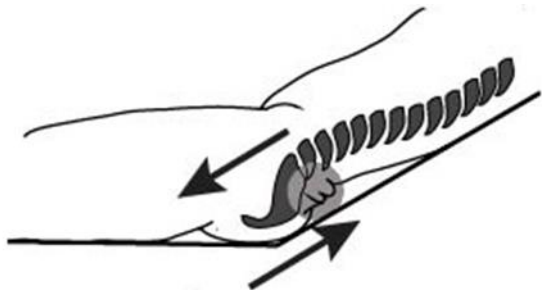
Spoštovani!

Posebno pozornost pri negovanju pacientov, ki zaradi bolezni, poškodbe, nemoči ali starosti večino časa preležijo v postelji, je treba namenjati preprečevanju nastanka razjed zaradi pritiska, t. i. preležanin. Zdrav človek pri ležanju v postelji v primeru zaznanega nelagodja nezavedno, večkrat na noč, spremeni položaj med spanjem in s tem razbremeni pritisk. Kadar pacient nima moči, da bi to storil samostojno, potrebuje spodbudo in pomoč pri menjavi položajev.

Razjeda (preležanina) zaradi pritiska je poškodba kože ali spodaj ležečega tkiva (odmrtje), ki nastane zaradi dalj časa trajajočega povečanega pritiska na mestih (peta, trtica, kolk, lopatice, zatilje), ki se dotikajo podlage (postelja, invalidski voziček) ali delovanja strižne sile na telo (polsedeč položaj). **Povečan pritisk lahko že v času samo dveh ur brez razbremenitve povzroči spremembe na koži, ki vodijo v nastanek razjed zaradi pritiska.**

Poznamo več stopenj razjed zaradi pritiska, ki lahko vodijo tudi do nastanka večjih, življenje ogrožajočih ran. Če se pojavi rdečina, ki na pritisk NE zbledi in ne poskrbimo za razbremenitev položaja, se v naslednji stopnji pojavijo mehurčki in ranica/-ce. Te poškodbe kože so že boleče, vendar bolečine včasih pacient zaradi nekaterih zdravil ali pa zaradi bolezni same ne zazna ali pa jo čuti, vendar nanjo ne zmore opozoriti. **Kadar se te spremembe pojavijo, o tem takoj obvestite izbranega zdravnika ali patronažno medicinsko sestro.**

V primeru delovanja strižne sile in sile trenj (polsedeč, drseč položaj) se najprej pojavi zgubana koža v predelu, ki je v stiku s podlago. Če sila deluje predolgo, se poškodbe in odmrtje tkiva najprej pojavijo v globini, šele nato na površini kože. Ko rana postane vidna, je škoda že narejena.



Slika: Delovanje strižne sile pri polsedečem položaju

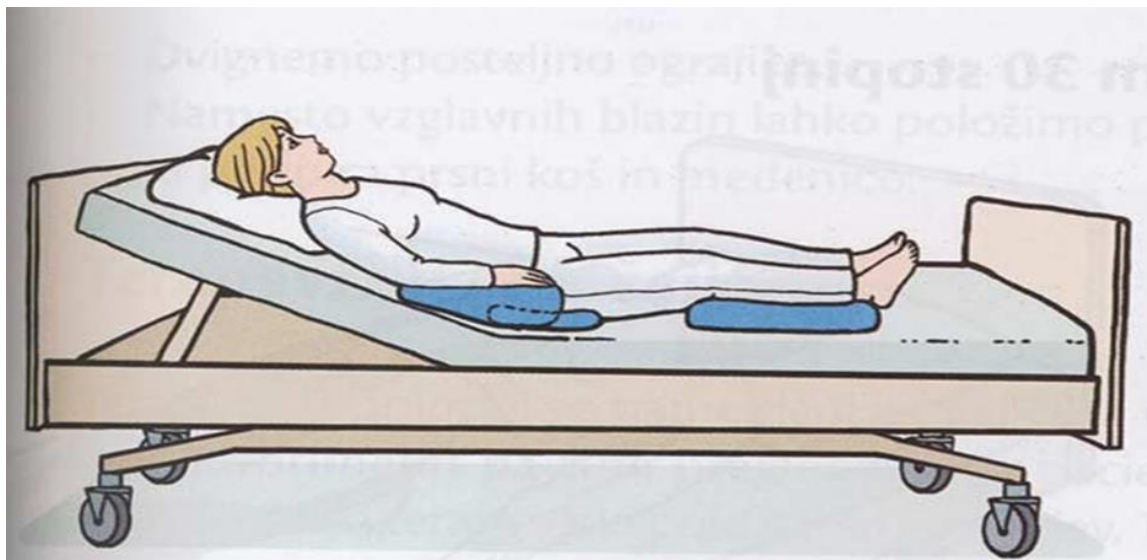
Vse rane zaradi pritiska so neprijetne, boleče, pogosto se tudi okužijo. Dosti lažje jih je preprečiti kot zdraviti.

V nadaljevanju vam nudimo nekaj nasvetov, s katerimi boste kar najbolj uspešno preprečevali nastanek razjed zaradi pritiska.

- **Ob negovanju posebno pozornost namenite pregledu kože.** Pregledujte jo vsak dan, še posebno tista mesta, ki so bolj ogrožena (zatilje, lopatici, komolca, bok, trtica, peti) za nastanek preležanin.
- Kožo umivajte z blagim milom, ki ga nato dobro izperite, ter jo obrišite **do suhega. Dodatna pozornost je potrebna pri inkontinenci (urin, blato), saj je vlažna koža velik dejavnik tveganja za nastanek preležanin.** Po opravljeni anogenitalni negi kožo vedno dobro osušite in namažite z zaščitno kremo. Priporočamo uporabo kakovostnih plenjc za odrasle, ki morajo biti pravilno in udobno nameščene!
- Dokler je koža nepoškodovana, jo lahko negujete z vlažilnimi kremami. Priporočljiva je nežna masaža. Kože ne drgnite. Mest na telesu, kjer se je že pojavila rdečina, ki ne zbledi, NE masirajte.
- Rjuha naj bo napeta, brez gub. Poskrbite tudi, da pacient ne leži na trdih predmetih, kot so npr. cevke in podobno.

- Prehrana mora biti uravnotežena. Če je treba, dieto in prehranske dodatke predpiše zdravnik.
- Pacienta spodbujajte k obračanju v postelji, spremembi položaja, posedanju, če lahko varno vstane, pa tudi k samostojnemu vstajanju iz postelje.
- Kadar sedi, naj bo položaj čim bolj vzravnani. Izogibajte se dalj časa trajajočim polsedečim položajem, ki povzročajo drsenje telesa navzdol po postelji. Da se izognete drsenju, pod sednični del namestite t. i. SIDRO – rjuho ali večjo brisačo, zvito v trak. Čas sedenja omejite na eno uro!

SEDEČI IN POLSEDEČI POLOŽAJ Z UPORABO SIDRA



- Pozorni bodite na kostne štrline (npr. notranji strani kolen ali gležnjev), da ne pritiskata druga ob drugo. Prav tako naj peti ne pritiskata ob podlago. Svetujemo uporabo podlog ali zaščite za pete iz naravne ovčje volne. Sintetično krzno povzroča dodatno trenje. Pred vstajanjem je treba zaščito odstraniti, da preprečimo zdrs. Obročje za nameščanje pod trtico odsvetujemo.

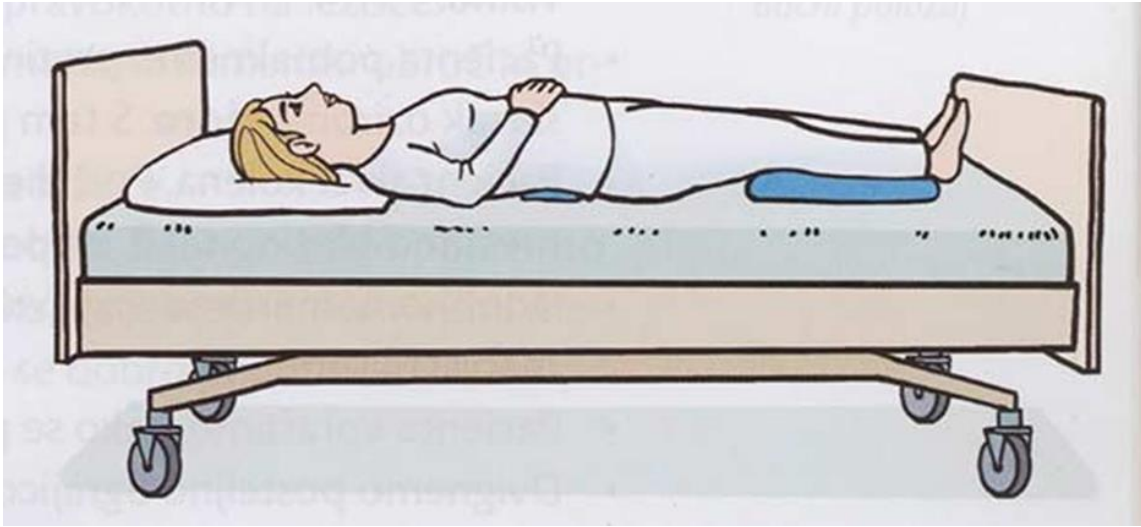


Slika: Zaščita za pete iz ovčje volne

- Nepomičnemu pacientu pomagajte, da se obrača v postelji. Običajno bo dovolj, če položaj spremeni vsaki dve uri. Priporočamo, da si naredite raspored obračanja oziroma menjave položaja in menjave beležite.
- Pri pacientu, ki ima na kostni štrlini rdečino, se – dokler rdečina traja – izogibajte nameščanju v položaj, ki bi ogroženi del dodatno obremenil s pritiskom. Pri urejanju položajev uporabljajte blazine različnih velikosti in svitke, ki so narejeni iz mehkejših materialov. Z njimi poskrbimo, da so krivine hrbtenice in okončin v naravnem položaju.

POLOŽAJI TELESA V POSTELJI

1. HRBTNI POLOŽAJ



2. BOČNI POLOŽAJ



Kadar premikate ali dvigujete pacienta, storite to tako, da bo pravilno in varno tudi za vas. S tem varujete svoje zdravje in hrbtenico!

- Prilagodite pacientovo okolje, da boste imeli dovolj prostora za gibanje.
- Postelja mora biti na primerni višini, da se ni treba sklanjati.
- Svetujemo, da ste obuti v primerno, udobno obutev z nedrsečimi podplati.
- Ob postelji stojite z rahlo razmaknjenimi stopali, čim bolj stabilno.

- Ne delajte sunkovitih gibov in potegov!
- Pri dvigovanju pokrčite kolena in vzravajte hrbtenico, stisnite mišice medeničnega dna.
- Uporabite pripomočke za premikanje, dvigovanje in premeščanje.
- Kadar pri menjavi položaja pacient ne zmore sodelovati, ga vedno dvigujeta najmanj dve osebi!

Včasih se, zaradi pacientovega zdravstvenega stanja, kljub upoštevanju navodil razjede zaradi pritiska vseeno pojavijo. Takrat o tem takoj obvestite izbranega zdravnika ali patronažno medicinsko sestro.

Vir slik: <https://www.paliativnaoskrba.si/telesna-pomoc.html>

Področje zdravstvene nege
Kataloška oznaka: PZN-05
Julij 2023, verzija 1