

PREPREČEVANJE POŠKODBE ZARADI PRITISKA

KAJ JE POŠKODBA ZARADI PRITISKA?

Poškodba ali razjeda zaradi pritiska je poškodba kože oziroma spodaj ležečega tkiva, ki se običajno pojavi nad kostno štrlino. Na mestu poškodbe se **najprej pojavi rdečina**, nato odrgnina ali mehur. Poškodba lahko napreduje in zajame globlje predele tkiva vse do mišic, kosti in sklepov. Takšne poškodbe vplivajo na kvaliteto življenja in resno ogrožajo zdravje posameznika.

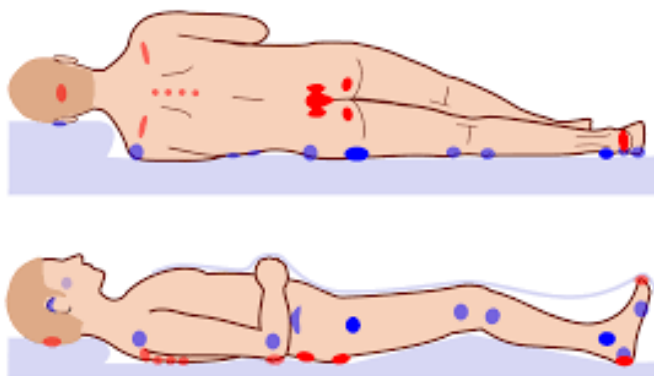
ZAKAJ PRIDE DO POŠKODBE ZARADI PRITISKA?

Poškodbe kože nastanejo zaradi delovanja sile pritiska, strižne sile in trenja, pri tem pa je pomembna tudi temperatura in vlaga na površini kože. Med **najbolj ogrožene sodijo nepokretni pacienti**, ki niso sposobni sami spremeniti položaja v postelji ali potrebe po spremembi položaja ne zaznajo. Tudi **dolgotrajno sedenje predstavlja veliko tveganje**. V skupino bolj ogroženih spadajo starostniki, inkontinentni pacienti, pacienti s sladkorno boleznijo, boleznimi srca in ožilja ter pacienti, ki so bodisi podhranjeni ali pa imajo povišano telesno maso.

KATERI PREDELI TELESA SO NAJBOLJ IZPOSTAVLJENI?

Najbolj izpostavljena mesta za nastanek poškodbe zaradi pritiska so predeli nad kostnimi štrlinami, kjer je najmanj podkožja, in sicer predel **križnice, sednice, trtice, zadnjice, bok, peta**. Med izpostavljena mesta sodijo tudi komolec, rama, lopatica, gleženj, zatilje, uho.

Do poškodb kože lahko pride tudi zaradi **pritiska pod medicinskimi pripomočki**, kot so stalni urinski kateter, nazogastrična sonda, cev za kisik, drenažne cevi, opornice.



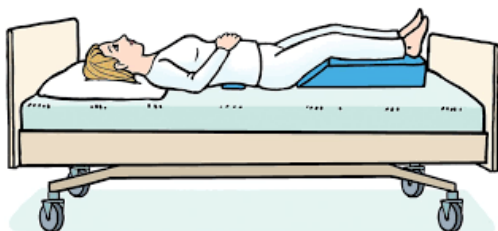
KAKO PREPREČEVATI POŠKODBE ZARADI PRITISKA V DOMAČEM OKOLJU?

KAKO NAJ RAZBREMENIM PRITISK?

Menjava lege ima ključno vlogo, saj zmanjša čas in moč delovanja pritiska na izpostavljene predele telesa. Mehanske sile razbremenite tako, da svojca redno obračate, namestite v pravilen položaj in podložite okončine. **Obračate ga na dve do štiri ure, tudi ponoči.** Pri nameščanju v položaje upoštevajte zdravstvene omejitve, bolečino in tudi željo svojca. Vzpodbujajte ga, da se sam vsaj delno obrne. Pri obračanju ga ne vlecite po postelji, naj vam pomaga vsaj še ena oseba. V specializiranih prodajalnah lahko nabavite pripomočke za premeščanje. Za podlaganje okončin uporabite **vzglavne blazine**. Obroči so odsvetovani!

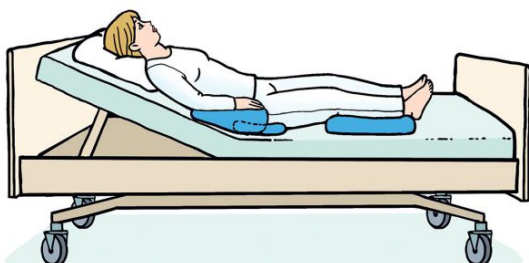
KAKO NAJ SVOJCA NAMESTIM V POSTELJO?

POLOŽAJ NA HRBTU



Vzglavje naj bo čim bolj ravno.
Podložite noge tako, da so kolena rahlo pokrčena, pete naj bodo proste.

POLSEDEČI POLOŽAJ 30 STOPINJ



Vzglavje naj bo **rahlo dvignjeno do največ 30 stopinj**. Podložite noge tako, da so kolena rahlo pokrčena, pete naj bodo proste. Pod križnico lahko namestite manjšo blazino, da preprečite drsenje po postelji navzdol.

BOČNI POLOŽAJ 30 STOPINJ



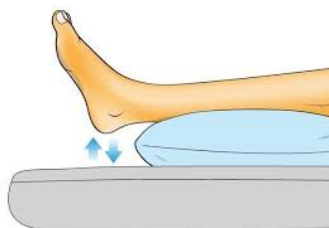
Svojec naj bo v **30-stopinjski bočni legi**. Zgornja noga naj bo pokrčena in podložena. Zgornja roka naj počiva na blazini. Spodnja rama naj bo razbremenjena pritiska. Med kolena lahko namestite manjšo blazino, da preprečite trenje med okončinami.

KATERI POLOŽAJI NISO PRIMERNI ZA PREPREČEVANJE POŠKODB ZARADI PRITISKA?

Izogibajte se sedečega položaja v postelji, saj bo svojec drsel navzdol po podlagi. Pri tem pride do delovanja strižne sile, ki povzroči globoke poškodbe na križnici. Svojca **ne nameščajte v 90-stopinjski bočni položaj**, saj je zanj neudoben in povzroča prevelik pritisk na bok.

A JE PETE POTREBNO RAZBREMENITI?

Pete sodijo med bolj ogrožene predele, saj na majhno površino deluje velika sila pritiska. Poskrbite, da pete niso v stiku s posteljno podlago. Podložite **golene v celoti**, tako, da so kolena rahlo pokrčena, pete naj bodo proste. Podlaganje zvitkov samo pod gležnje je odsvetovano!



ALI SEDENJE PREDSTAVLJA TVEGANJE ZA NASTANEK POŠKODBE ZARADI PRITISKA?

Če svojec sedi na robu postelje ali v invalidskem vozičku, **naj ima noge na stopalki ali pručki**. Tako se pritisk s sednice prerazporedi. Večkrat naj spremeni naklon sedenja, se nagne naprej, ali na stran. Sicer je svetovano, da **sedenje omejite na eno uro trikrat na dan**.

KAKO NAJ UREDIM BOLNIŠKO POSTELJO?

Osebni zdravnik izda **naročilnico za bolniško posteljo ter za antidekubitusno blazino**, ki prerazporeja mehanske sile v časovnih intervalih. **Vedite pa, da je kljub antidekubitusni blazini obračanje in podlaganje okončin nujno potrebno!** Uporabljajte **bombažno posteljnino**. Preventivno deluje tudi posteljnina ali podloga iz **prave** ovčje volne (ne uporabljate sintetičnih nadomestkov). Ne nameščajte več plasti posteljnine in nepremočljivih podlog, saj te izničijo učinek antidekubitusne blazine. Posteljnina naj bo suha in brez gub. **Uporaba grelnih naprav, kot so termoforji ali grelne blazine je odsvetovana.**

KAKO NAJ NEGUJEM KOŽO?

Koža mora biti čista in negovana. Po umivanju jo **dobro osušite** ter namažite z vlažilnimi kremami, da bo bolj prožna in elastična. Ker med najbolj ogrožene predele sodijo predeli križnice, sednice in bokov, je potrebno **anogenitalno nego** izvajati vsaj **trikrat dnevno**. Uporabljajte tekočo vodo, intimno milo ali robčke za intimno nego. Pomembno je, da je koža čista in suha, saj je vlažna koža v plenici trikrat bolj dovzetna za nastanek poškodb. Plenice uporabljajte le, če je to potrebno, in ne za vsak slučaj. Uporabljajte lahko tudi inkontinenčne vložke, ki dopuščajo kroženje zraka in s tem manjše potenje. Če svojec obilno urinira ali odvaja tekoče blato, lahko kožo zaščitite pred vlago s **silikonskim ali poliuretanskim filmom v spreju**, ki ga kupite v lekarni. S filmom v spreju lahko zaščitite tudi ostale ogrožene predel kože kot so pete, bok ter kožo pod medicinskimi pripomočki. Uporabite lahko tudi olje v spreju, ki ga kupite v lekarni. Na ogrožene predele kože lahko namestite tudi **hidrokoloidno oblogo za rane ali petplastno oblogo iz poliuretanke pene s silikonom**. O uporabi se posvetujte s patronažno medicinsko sestro.

ALI PREHRANA VPLIVA NA RAZVOJ POŠKODBE ZARADI PRITISKA?

Svojec naj, z ozirom na zdravstveno stanje ter omejitve, prejema **zadostno energijsko bogato hrano**. Izredno pomembno je, da zagotovite potreben **dnevni vnos beljakovin**, ki je za starostnike s tveganjem za poškodbo kože 1,2 g beljakovin na kg telesne mase. Med živila, bogata z beljakovinami sodijo meso, jajca, ribe, mlečni izdelki, soja, fižol. Zagotovite tudi zadosten vnos tekočine. Če s hrano ne more zaužiti ustreznih hranil, je priporočljivo uživanje medicinske prehrane – **oralnih prehranskih dodatkov**, vendar po predhodnem posvetu z zdravnikom.

KAKO PREPOZNAM, DA JE PRIŠLO DO POŠKODBE ZARADI PRITISKA?

Pri negi bodite pozorni na spremembe na koži. Preverite tudi kožo pod medicinskimi pripomočki. Izredno pomembno je, da prepoznate **prvo stopnjo poškodbe zaradi pritiska**. **Ta se kaže kot rdečina**, predel kože je lahko bolj toplel, nekoliko otečen in boleč na dotik. **Če na rdečino pritisnete in pod pritiskom ne pobledi, nam to pove, da gre za poškodbo kože**. Takšno mesto je potrebno razbremeniti. Če je možno, svojca nekaj časa ne nameščajte na ta predel telesa, oziroma čas ležanja na tem predelu telesa skrajšajte. Poškodovano kožo lahko zaščitite s filmom v spreju ali z oblogo za rane. Če ne boste uvedli dodatnih preventivnih ukrepov, bo poškodba najverjetneje napredovala v višjo stopnjo.

Poškodbe zaradi pritiska je lažje preprečevati kot zdraviti,

zato naj bo vaša skrb namenjena preventivi.

Vendar pa poškodb kože ni mogoče vselej preprečiti, saj na vse dejavnike tveganja nimate vpliva. Pozivamo vas, da ob spremembah na koži takoj obvestite patronažno medicinsko sestro ter osebnega zdravnika.

Področje zdravstvene nege (26)

Kataloška oznaka: PZN-05/2

25. 07. 2025, verzija 2