Opieka Senioralna



# Jak zapobiegać bolesnym odleżynom

# Z TROSKI O SENIORA

## – książki dla tych, którzy opiekują się z sercem i wiedzą.




Zadbaj o tych, którzy kiedyś troszczyli się o Ciebie! Zdobądź dostęp do najnowszych publikacji, które pomogą Ci w opiece nad osobami starszymi.

Niezbędna wiedza dla kierowników placówek opieki długoterminowej i opiekunów osób starszych.

**Sprawdź już dziś!**

Opieka Senioralna

**Jak zapobiegać bolesnym odleżynom**

Copyright © Warszawa 2026 by Wiedza i Praktyka sp. z o.o.

**Autor:** Annika Kron
**Tłumaczenie:** Magdalena Kaczmarek
**Redakcja:** Anna Śmigulska-Wojciechowska
**Korekta:** Zespół
**Koordynator produkcji:** Mariusz Jezierski
**Koordynator projektów wydawniczych:** Anna Jagodzińska
**Content & Publishing Leader:** Marta Grabowska-Peda

**Projekt graficzny okładki:** Makowska Agnieszka

**Zdjęcie na okładce:** Freepick
**Skład i łamanie:** Makowska Agnieszka
**Wydanie I**

**Stan prawny:** styczeń 2026 r.
**ISBN:** 978-83-8409-534-8
**Kod produktu:** 1BV156

**Wydawca:**
Wiedza i Praktyka sp. z o.o.
03-918 Warszawa, ul. Łotewska 9a
tel. 22 518 29 29, faks 22 617 60 10
www.wip.pl

**Publikacja uwzględnia stan prawny obowiązujący na dzień 1 stycznia 2026 r.**

Niniejsza publikacja oraz wszystkie zawarte w niej teksty, grafiki i materiały są chronione prawem autorskim. Żadna część tego e-booka nie może być reprodukowana, przechowywana w systemach wyszukiwania lub transmitowana w jakiejkolwiek formie i jakimikolwiek środkami – elektronicznymi, mechanicznymi, kopiowania, nagrywania lub innymi – bez uprzedniej pisemnej zgody Redakcji.

Zakaz ten nie dotyczy cytowania ww. materiałów w granicach dozwolonego użytku, z powołaniem się na źródło.

Treści zawarte w niniejszej publikacji mają charakter wyłącznie informacyjny i edukacyjny. Publikacja została przygotowana z zachowaniem najwyższej staranności oraz z wykorzystaniem wysokich kwalifikacji, wiedzy i doświadczenia autorów oraz konsultantów. Niemniej jednak zawiera ona ogólne wskazówki i nie powinna być traktowana jako indywidualna porada prawna, finansowa, medyczna ani żadna inna forma profesjonalnej konsultacji.

Redakcja nie ponosi odpowiedzialności za decyzje podjęte na podstawie informacji zawartych w tej publikacji. W przypadku potrzeby uzyskania specjalistycznej porady zaleca się konsultację z odpowiednim ekspertem lub specjalistą w danej dziedzinie.

# Spis treści

WSTĘP 5

Jak zapobiegać bolesnym odleżynom 6

Powstawanie odleżyn 6

Ocena ryzyka wystąpienia odleżyn 7

Techniki chroniące skórę i tkanki 8

Techniki przemieszczania pacjenta 8

Techniki przenoszenia pacjenta 9

Techniki układania 9

Środki zmniejszające ucisk 10

Zachęcanie pacjenta do ruchu 10

Test palcowy według Phillipsa 10

# WSTĘP

Odleżyny to jedno z najpoważniejszych powikłań w opiece nad osobami leżącymi lub o ograniczonej ruchomości – bolesne owrzodzenia skóry i tkanek, które mogą prowadzić do infekcji, sepsy, a nawet amputacji. W Polsce dotykają one dziesiątek tysięcy seniorów rocznie, generując ogromne koszty emocjonalne i finansowe dla rodzin oraz systemu opieki długoterminowej. Ten e-book to kompleksowy przewodnik, który wyposaża opiekunów, rodziny i personel medyczny w praktyczne, oparte na dowodach strategie prewencji – od prostych zmian codziennych nawyków po zaawansowane techniki.

Poznasz sprawdzone metody, takie jak regularna zmiana pozycji ciała co 2 godziny z użyciem materacy przeciwodleżynowych, redukcja ucisku na newralgiczne miejsca (pięty, łokcie, pośladki, krzyże) oraz unikanie tarcia podczas przenoszenia podopiecznego.

Wdrażając te wskazówki, znacząco obniżysz ryzyko odleżyn nawet o 80%, oszczędzając czas, pieniądze i cierpienie – prewencja jest zawsze prostsza i skuteczniejsza niż leczenie zaawansowanych ran.

**Odwiedź nasze social media:**

**www.facebook.com/PortalOpiekaSenioralna**

Życzymy miłej i inspirującej lektury,

Redakcja Portalu Opieka Senioralna

# Jak zapobiegać bolesnym odleżynom

**Odleżyny, zwane również owrzodzeniami uciskowymi, należą do ran przewlekłych i stanowią jedno z najczęstszych i najpoważniejszych zagrożeń dla zdrowia osób wymagających opieki. Aby odpowiednio wcześnie zapobiec powstawaniu odleżyn, niezbędna jest profesjonalna profilaktyka. Skutki zdrowotne odleżyn mogą być poważne, ale dzięki wnikliwej obserwacji i wdrożeniu środków zapobiegawczych można znacznie zmniejszyć ryzyko ich wystąpienia. Poniżej kilka istotnych wskazówek, o których powinni pamiętać opiekunowie.**

## Powstawanie odleżyn

Odleżyny powstają, gdy przez dłuższy czas wywierany jest ucisk na określone miejsce na skórze. Blokuje to dopływ krwi do tkanki skórnej w tym miejscu. Bez wystarczającej ilości tlenu i składników odżywczych tkanka zaczyna obumierać, w wyniku czego powstaje otwarta rana.

**Ważne**
**Odleżyny powstają przede wszystkim w wyniku:**

1. **ucisku: długotrwały ucisk na daną część ciała prowadzi do zaburzeń krążenia krwi.**
2. **działania czasu: im dłużej utrzymuje się ucisk, tym większe jest ryzyko uszkodzenia tkanek.**
3. **tarcia i sił ścinających: mają one dodatkowy negatywny wpływ na skórę i zwiększają ryzyko wystąpienia odleżyn.**