

**Ankieta edukacyjna – odleżyny**

	Imię i nazwisko.....  Poniżej znajduje się 35 zdań na temat odleżyn. Proszę ocenić ich prawidłowość wstawiając krzyżyk w odpowiedniej kratce – P(prawda) lub F(falsz).		
Nr	Stwierdzenie	P	F
1.	Pozostawanie w jednej pozycji dłużej niż 4 godziny sprzyja powstawaniu odleżyn w uciskanych miejscach ciała.		
2.	Tarcie tzn. ocieranie skóry po szorstkiej powierzchni przy nieprawidłowej technice przesuwania się z jednego miejsca na inne miejsce przy zmianie pozycji i podczas ruchów mimowolnych jest czynnikiem wywołującym powstawanie odleżyn.		
3.	Chorzy niepełnosprawni ruchowo (z porażeniami kończyn dolnych lub porażeniami kończyn górnych i dolnych) są najbardziej narażeni na powstanie odleżyn.		
4.	Nietrzymanie moczu i stolca, nadmierne pocenie się (środowisko wilgotne, kwaśny odczyn moczu i kału) nie wywołują uszkodzenia skóry.		
5.	W pozycji siedzącej odleżyny powstają najczęściej na pośladkach i nad kością ogonową.		
6.	W pozycji leżącej na plecach odleżyny powstają najczęściej nad kością krzyżową między pośladkami.		
7.	W pozycji leżącej na boku odleżyny nie powstają na biodrach.		
8.	Częsta zmiana pozycji jest najlepszym sposobem zapobiegania powstaniu odleżyn, ponieważ powoduje odciążenie miejsc		

	narażonych na ucisk.		
9.	Najbardziej bezpieczne dla chorego jest ułożenie w pozycji półleżącej lub półsiedzącej.		
10.	Przy układaniu chorego na boku trzeba pamiętać o rozdzieleniu nóg poduszką.		
11.	Gdy nastąpi zaczerwienienie, które nie znika przy uciśnięciu palcem to należy odciążać miejsca zmienione.		
12.	Gimnastyka (zaplanowane wcześniej ćwiczenia wykonywane co najmniej 1 raz dziennie) ma istotny wpływ na zapobieganie powstawania odleżyn.		
13.	Chory ze zmianami odleżynowymi powinien siedzieć lub leżeć na odleżynie.		
14.	Należy kupować bieliznę i pościel wyłącznie z włókien naturalnych (bawełniane). Nie należy krochmalić pościeli.		
15.	Przy pielęgnacji skóry można jednocześnie stosować puder i oliwki.		
16.	Stosowanie zabiegów poprawiających ukrwienie skóry (masażu i oklepywania) pomaga zapobiegać powstawaniu odleżyn.		
17.	Nie należy stosować podkładów gumowych i ceratowych – zwijają się i uciskają skórę, nie dopuszczają powietrza do skóry.		
18.	Skórę należy oglądać codziennie( zwłaszcza w miejscach bezpośrednio uciskanych przez kości).		
19.	Należy używać poduszki przeciwoleżynowej i materacy przeciwoleżynowych.		
20.	Wilgotna i mokra pościel sprzyja gojeniu się odleżyn.		
21.	Zbyt długie pozostawanie w jednej pozycji (np. na wózku, cała masa		

	ciała jest skupiona na małej powierzchni, co prowadzi do wzmożonego ucisku na pośladki) sprzyja powstawaniu odleżyn.		
22.	Masa ciała pacjenta ma wpływ na powstawanie odleżyn. Nadwaga powoduje zwiększenie ucisku w tych miejscach, gdzie kości położone bezpośrednio pod skórą uciskają ją prowadząc do martwicy skóry, a przy niedożywieniu cienka skóra bez warstwy tkanki tłuszczowej jest bardziej podatna na uszkodzenie od wzmożonego nacisku powierzchniowego.		
23.	Powstawaniu odleżyn sprzyjają choroby przebiegające z wyniszczeniem organizmu np. choroby nowotworowe, stany gorączkowe – temp. powyżej 38,0 °C.		
24.	Codziennie należy myć ciało, a miejsca narażone szczególnie dobrze osuszać.		
25.	Nie należy kłaść się na guzikach, szwach.		
26.	Dieta uwzględniająca dużą zawartość białka i soli mineralnych i ograniczenie słodczy zmniejsza ryzyko wystąpienia odleżyn.		
27.	Należy w miarę możliwości wykonywać codziennie ruchy bierne porażonych części ciała.		
28.	Nadmierne stosowanie leków uspokajających i znieczulających nie ma wpływu na występowanie odleżyn.		
29.	Należy pamiętać o krótkim przycinaniu paznokci.		
30.	Do profilaktyki przeciwoodleżynowej można wykorzystać opatrunki łagodzące ucisk.  Stosujemy je w miejscach gdzie wymagane jest złagodzenie ucisku miejscowego np. łokcie, pięty, łopatki.		
31.	Stosuj talk, puder, zasypkę w dużych ilościach – powstające grudki nie wpływają na powstawanie odleżyn.		

32.	Odleżyna to owrzodzenie skóry, które może powstać w wyniku ucisku lub tarcia.		
33.	Ważna jest dbałość o czystość bielizny osobistej i pościelowej.		
34.	Poduszki zmiennościśnieniowe są szczególnie polecane dla osób korzystających z wózków inwalidzkich.		
35.	Nadmuchiwane opaski na kończyny, można stosować zamiast kólek pod pięty.		