



## **ZALECENIA DLA PACJENTA/OPIEKUNA DOTYCZĄCE PIELEGNACJI RANY**

### **TRUDNO GOJĄCEJ**

**Rana przewlekła** (trudno gojąca) to rana, której proces gojenia przekracza 6 tygodni pomimo zastosowania prawidłowego leczenia miejscowego. Często mimo zalecenia dochodzi do odnowienia rany. Powstaje w wyniku choroby lub chorób współistniejących, które wynikają z zaburzeń funkcjonowania układu immunologicznego, nieprawidłowości w przebiegu poszczególnych etapów gojenia lub niewydolności układu krążenia. Długotrwały proces gojenia może być powikłany zakażeniem przez bakterie czy grzyby.

W leczeniu wymagana jest praca zespołowa: lekarza, pielęgniarki, dermatologa, mikrobiologa, diabetologa, chirurga naczyniowego, fizjoterapeuty oraz dietetyka.

Rany przewlekłe to:

- Owrzodzenia żyłne,
- Odleżyny,
- Owrzodzenia w przebiegu cukrzycy.

### **Postępowanie profilaktyczne:**

- dbaj o prawidłowy poziom glukozy we krwi oraz przestrzegaj tzw. diety cukrzycowej.
- Zaprzesz palenia papierosów
- Nie rezygnuj z aktywności fizycznej – dostosowana do możliwości aktywność fizyczna

zmusza mięśnie do pracy, pobudza krążenie, zapewniając m.in. lepsze dotlenienie skóry i kończyn. Ruch zapobiega więc zastojowi krwi i niedotlenieniu

- Zapobiegaj nadwadze,
- Unikaj zakładania nogi na nogę w pozycji siedzącej,
- Unikaj długiego stania w bezruchu,
- Utrzymuj aktywność ruchową,
- Stosuj odpowiednią dietę, najlepiej niskotłuszczową,
- Nie noś ciasnego, niewygodnego obuwia,
- Unikaj moczenia nóg,
- Systematycznie i dokładna toaleta stóp.

### **Postępowanie lecznicze:**

- Systematycznie i dokładnie umyj, a następnie zdezynfekuj skórę wokół rany i ranę (prze- myj wodą pitną, solą fizjologiczną, a następnie zdezynfekuj środkiem przeciwdrobnoustro- jowym przy pomocy jednorazowego gazika).
- Zachowuj zasady aseptyki (codziennie nowy gazik, ręce umyte i zdezynfekowane, założo- ne rękawice ochronne jednorazowego użytku).
- Zminimalizuj ból (przed zmianą opatrunku można zażyć środek p/bólowy).
- Stosuj specjalistyczne opatrunki, dobrane przez lekarza lub pielęgniarkę, w zależności od stopnia zaawansowania rany.



- Zmieniaj opatrunki specjalistycznych co 3-4 dni.
- W przypadku dużego wysięku, załóż na opatrunek specjalistyczny kompres gazowy.
- Opatrunek możesz przymocować opaską dzianą, bandażem elastycznym lub przylepcem.
- Systematycznie zgłaszaj się do kontroli u lekarza lub pielęgniarki.
- Zapewnij właściwą podaż białka (ok. 1g/1kg masy ciała), witamin (A, C, D, E, K) i soli mineralnych (cynk, wapń, potas, sód, żelazo, jod, fosfor).

**Przed przystąpieniem do zmiany opatrunku przygotuj zestaw do zmiany opatrunku.  
Potrzebne będą:**

- rękawiczki (kilka par);
- płyn do dezynfekcji rąk;
- środek antyseptyczny;
- sól fizjologiczna;
- gaza lub gaziki jałowe;
- opatrunki wg zlecenia;
- bandaż;
- podkład higieniczny;
- nożyczki (przeznaczone tylko do opatrunków, dezynfekowane przed i po użyciu);
- worek foliowy (na śmieci).

### **Pielęgnowanie rany**

1. Umyj ręce.
2. Przygotuj potrzebny zestaw na stole, najlepiej na serwecie, podkładzie higienicznym oraz worek foliowy na zużyty sprzęt.
3. Zdezynfekuj ręce i załóż rękawiczki.
4. Zdejmij brudny opatrunek (jeśli jest przyschnięty nawilż go solą fizjologiczną, unikaj zrywania opatrunku). Zdejmij rękawiczki.
5. Zdezynfekuj ręce i załóż czyste rękawiczki.
6. Umyj skórę wokół rany ranę pod bieżącą wodą, ale zrezygnuj z długich kąpieli, do mycia użyj środka przeznaczonego do mycia rany, osusz skórę czystym ręcznikiem. Ściągnij rękawiczki.
7. Zdezynfekuj ręce i załóż rękawiczki.
8. Spryskaj powierzchnię rany środkiem antyseptycznym zleconym przez lekarza. Delikatnym, ale zdecydowanym ruchem oczyść ranę w kierunku od środka do zewnątrz. Ściągnij rękawiczki.
9. Zdezynfekuj ręce i załóż rękawiczki.
10. Przytnij opatrunek do wielkości rany wg instrukcji producenta.
11. Załóż opatrunek wg zlecenia, na opatrunek pierwotny nakładaj opatrunek wtórny ( np. piankowy lub gazik) i zabezpiecz bandażem bądź przylepcem.
12. Zdejmij rękawiczki, wyrzuć do worka przeznaczonego na śmieci, worek zwiąż i wyrzuć.
13. Zdezynfekuj ręce.



## **Co powinno zaniepokoić??**

Jeśli pojawią się któreś z poniższych objawów należy niezwłocznie zgłosić się do lekarza:

- Zwiększone dolegliwości bólowe;
- zaczerwienienie, ocieplenie kończyny;
- gorączka;
- wzrost wydzieliny, cuchnący zapach.