



**Žlutý kopec 7, 656 53 Brno,
tel. 543 131 111, e-mail: direct@mou.cz, www.mou.cz**

Základní informace pro prevenci dekubitů (proleženin) určené pacientům

Vážená paní, vážený pane,
při hodnocení vašeho zdravotního stavu pomocí screeningového programu byl váš stav vyhodnocen jako rizikový v oblasti vzniku dekubitu (proleženiny). Pro zlepšení informovanosti členů ošetřujícího týmu a pro zkvalitnění ošetrovatelské péče vám sestra k lůžku přilepí žluté kolečko. Jde o interní označení pacientů s rizikem vzniku dekubitů.

Co je DEKUBIT (proleženina)?

Jedná se o lokalizované poranění kůže nebo podkoží, které se obvykle nachází nad kostním výčnělkem, je způsobeno tlakem, třením nebo kombinací obojího a dalšími vnějšími i vnitřními faktory.

Prevence

Dobře organizovaná a kvalitní ošetrovatelská péče má zásadní význam nejen při léčbě dekubitů, ale i při prevenci, a to jak ve zdravotnickém zařízení, tak i doma. Preventivní režim je nutné vždy přizpůsobovat konkrétnímu typu onemocnění a specifickým potřebám jednotlivých pacientů (klientů, rodinných příslušníků).

Pro prevenci vzniku dekubitů platí tyto zásady

- polohování (zkracování doby působení tlaku, aby nepřekročil prahovou hodnotu)
- hygiena kůže, ochrana pokožky
- výživa a pitný režim
- rehabilitace, polohovací lůžko a jeho vybavení
- antidekubitní matrace, polohovací pomůcky

Polohování

- pravidelnými změnami polohy se snižuje nadměrné působení tlaku na tlakové body a zajišťuje se tak okysličování a prokrvování tkání
- intervaly mezi změnami poloh mohou kolísat mezi dvaceti minutami až 4 hodinami
- pohyblivější, samostatnější pacienti by měli měnit polohu každých patnáct minut
- kontrolovat riziková místa nejlépe po každé změně polohy, nejméně však 1x denně
- používat vhodné tvarované podložky pro podložení částí těla a pro polohování, chrániče tlakových bodů (kotníky, paty, kolena, lokty), sedací podložky
- kvalitní matrace nebo typ lůžka dokáže prodloužit interval mezi změnami polohy
- lůžko musí být udržováno v náležitě čistotě, povlečení z umělých tkanin je zcela nevhodné, nepoužívat igelitové podložky! Povrch prostěradla a podložky musí být co nejvíce vyhlazený, bez záhybů a nerovností a suchý.

Hygiena kůže

- minimálně 1x denně a při každé změně polohy kontrolovat stav pokožky, zvláště začervenalá místa
- často měnit osobní i ložní prádlo a pleny, provádět koupele (teplou vodou, ne horkou), sprchování, omývání (velmi důležité u inkontinentních pacientů a nemocných s dekubity), na mytí používat jemné mycí gely nebo tekutá mýdla
- nevhodné jsou jakékoli neprodyšné podložky (umělohmotné, igelitové), neprodyšné pleny a kalhotky - takto kryté oblasti se zapařují a macerují, čímž se narušuje povrch kůže a dekubity se tak mohou velmi rychle rozvíjet
- je velmi vhodné provádět pravidelně, několikrát denně jemné masáže (proťukávání), event. krytí postižených míst ochrannými krémy. Pozor! Vznikající či již vytvořené dekubity v žádném případě nemasírovat! Masáž dekubitu může napomáhat rozšiřování infekce v tkáních v okolí dekubitu. Obecně se nikdy také nemasírují části těla se slabou tukovou, svalovou vrstvou (nebezpečí poškození hlubokých tkání)
- kůži pacienta je nutné udržovat v čistotě pravidelným mytím s následným dobrým osušením, aby byla pokožka dobře chráněna před vlhkostí, udržovat ji vláčnou a ošetřovat regeneračními krémy. V praxi se osvědčují přípravky řady „Menalind Professional“ (příp. Menalind-Derm, Menalind-Sensitive).
- pozor - vlhkou pokožku je nevhodné vysušovat třením (riziko vzniku mikrotraumat, oděrek), pokožku po koupeli vysušovat mírným tlakem (tapováním), příp. přiměřeně teplým proudem vzduchu (opatrně i vysoušečem na vlasy, vlažným proudem vzduchu).

Výživa a pitný režim

- Výživa nemocného má významný vliv pro prevenci vzniku dekubitů i pro jejich léčbu. Udržuje pokožku vláčnou, zajišťuje vyváženost živin, vitamínů, minerálů a stopových prvků, zvyšuje imunitu vůči infekci, zkracuje dobu léčení existujících ran)
- Dostatečný příjem tekutin (1,5–2 l) je nutný pro zajištění správného napětí a prokrvení kůže, které jsou základem prevence proti jejímu mechanickému poškození. Doporučuje se čistá neperlivá voda, ředěné ovocné šťávy atd.
- Strava nemocných, kteří jsou ohroženi vznikem proleženin, by měla obsahovat především dostatek energie a plnohodnotných bílkovin (ty jsou obsaženy např. v mase, mléce a mléčných výrobcích – jogurtech, tvarohu a sýrech). Zapomínat bychom neměli ani na vitamíny a minerální látky, které jsou nepostradatelné pro správnou přeměnu základních živin (cukrů, tuků a bílkovin) a mají v našem organismu celou řadu dalších důležitých funkcí.
- V nemocnici po domluvě s ošetřujícím lékařem, nutričním terapeutem nebo lékařem nutricionistou lze zajistit úpravu diety.

V případě jakýchkoliv nejasností se bez obav obraťte na ošetřující sestru. Věříme, že důsledným dodržováním preventivních opatření se u vás sníží riziko vzniku dekubitu (proleženiny) na minimum. Přejeme vám brzké uzdravení.