

STOP!

Dekubity (proleženiny) jsou nežádoucí a lze jim předcházet!

Co jsou dekubity (proleženiny)?

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

NEJDŮLEŽITĚJŠÍ JE PREVENCE!



Při prevenci dekubitů hraje také velkou roli ochrana pokožky, výživa a hydratace.



Jak předcházet vzniku dekubitů (proleženin)

Polohujte se

- Při pobytu na lůžku i při sezení buďte aktivní a měňte často svoji polohu (ideálně každých 20 – 30 minut).
- Na lůžku neležte příliš dlouho v poloze na zádech nebo na boku, přímo na kýčelní kosti.
- Upravte si lůžko do správné polohy, nesmíte klouzat dolů.
- Použijte antidekubitní pomůcky k odlehčení váhy.
- Pokud zjistíte na svém těle oblasti, kde cítíte pálení a bolest, vyhledejte odbornou pomoc.

Pečujte o svou pokožku

- K mytí používejte jemná mýdla a kůži denně hydratujte (promazávejte).
- Udržujte kůži čistou a suchou.
- Nemasírujte oblasti, kde kůže doléhá přímo na kost.
- Udržujte lůžko i lůžkoviny čisté, suché a prostěradlo vypnuté.
- Neposouvejte se na lůžku po podložce bez nadzvednutí, pomáhejte si rukama, vyhnete se tak tření, které může proleženinu způsobit.

Pamatujte na výživu a hydrataci

- Dodržujte pravidelný dostatečný pitný režim. Doporučený příjem tekutin je 30 ml/kg hmotnosti (což představuje např. 2,1 litru tekutin pro člověka vážícího 70 kg).
- Dbejte na dostatečný příjem energie. I v případě, že je nižší pohybová aktivita, může být nutriční potřeba organismu vysoká.
- Důležité je jíst kvalitní bílkoviny (maso, mléčné výrobky, mléko, vejce), dostatek vitamínů (vit. C, A), minerálních a stopových prvků (zinek, měď, selen).