

STOP DEKUBITŮM

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.

Informační a edukační centrum

✉ educentrum@mou.cz



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 kyčelní kosti.
- Upravte si lůžko do správné polohy, nesmíte klouzat dolů.
- Použijte antidekubitní pomůcky k odlehčení váhy.
- Pokud objevíte 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. Vyhněte 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 (C, A), minerálních a stopových prvků (zinek, měď, selen).

Informační a edukační centrum MOÚ
Autor: Mgr. Blanka Lakomá
DE2/2024/1

Masarykův onkologický ústav
Žlutý kopec 7, 656 53 Brno

☎ 543 131 111
🌐 www.mou.cz



Tyto materiály jsou určeny výhradně pro potřebu MOÚ v Brně a jsou chráněny zákonem č. 121/2000 Sb., o právu autorském, o právech souvisejících s právem autorským a o změně některých zákonů (autorský zákon). Rozmnožování, rozšiřování či jiné užívání těchto materiálů bez písemného souhlasu Masarykova onkologického ústavu je nepřípustné. © 2024