

Jaké faktory zvyšují riziko vzniku proleženin?



Snížená mobilita, omezená pohyblivost v lůžku



Nadváha nebo naopak podváha (nedostatečná výživa)



Neschopnost ovládat vyprazdňování

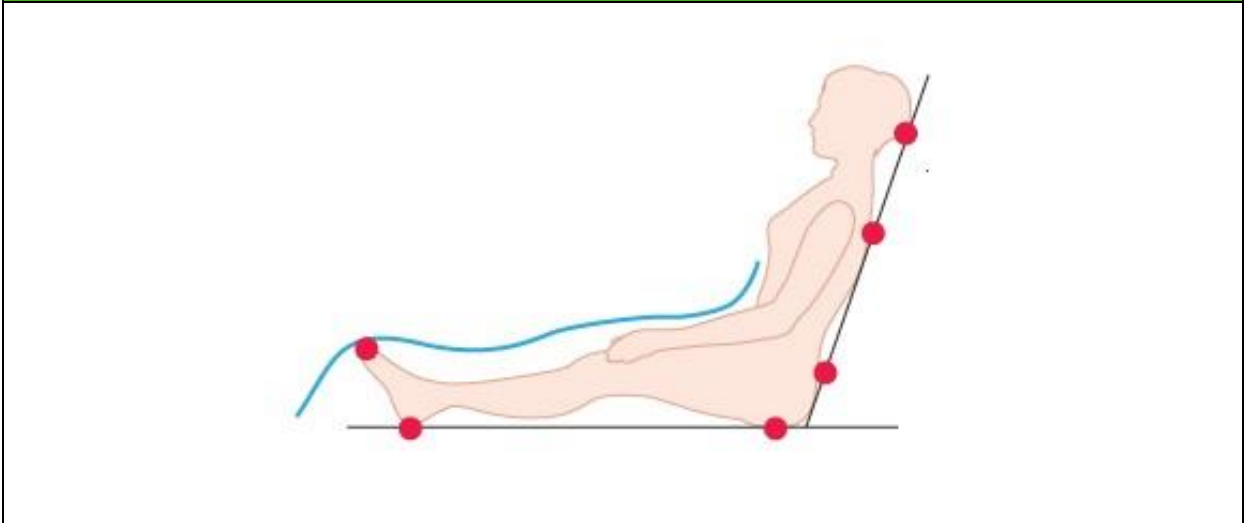


Snížený cit v některé části těla

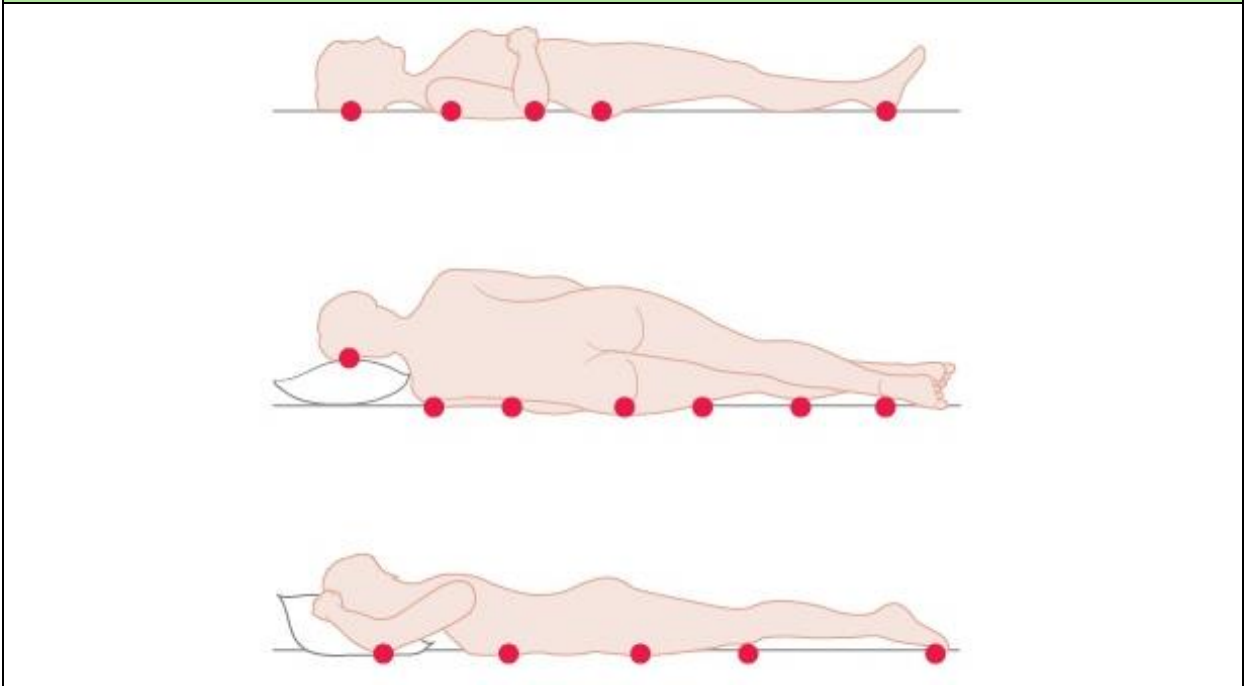


Těsné oblečení a tlak jeho částí, jako zipy, knoflíky nebo pomačkané ložní prádlo v oblastech, kde je vyvíjen jakýkoli tlak

Nejohroženější oblasti rizikem vzniku dekubitů



Riziko vzniku dekubitů u sedícího pacienta – věnujte těmto oblastem pozornost. Nezvedejte hlavu postele o více než 30 stupňů. Být plošší, brání tělu sklouznout dolů. Klouzání (třecí síla) může poškodit pokožku.



Riziko vzniku dekubitů u ležícího pacienta. Kontrolujte tato místa a pečujte o sebe. Použijte pěnovou matraci nebo matraci naplněnou gelem nebo vzduchem. Když ležíte na boku, vložte si mezi kolena a kotníky polštář nebo pěnu. Když ležíte na zádech vložte si polštář pod paty nebo pod lýtky, abyste zvedli paty.

Jak na prevenci proleženin neboli dekubitů?



Pravidelná změna polohy

- Eliminujte dlouhodobé působení tlaku na jednotlivé části těla
- Pokud je někdo omezený na lůžko, měňte polohu těla každé 2 hodiny



Péče o kůži

- Udržujte kůži čistou a suchou, vyhněte se nadměrné vlhkosti nebo přesoušení své pokožky, pokožku při mytí nedřete
- Používejte vhodné hydratační krémy a ochranné prostředky především nad kostními výběžky
- Nepoužívejte silná nebo parfemovaná mýdla



Použití speciálních polštářů nebo matrací

- Speciální polštáře, matrace a polohovací pomůcky mohou pomoci rozložit tlak na různé části těla a minimalizovat riziko vzniku proleženin
- Prostěradla by měla být v lůžku vypnutá, bavlněná, nebo hedvábná
- Při pohybu v lůžku nebo na židli netahejte po podložce paty ani lokty



Správná výživa

- Vyvážená strava bohatá na živiny, zejména na bílkoviny, vitamíny a minerály, může pomoci udržet zdravou a odolnou kůži
- Dodržujte pitný režim



Fyzická aktivita

- Je důležité podporovat fyzickou aktivitu a cvičení, které pomáhají udržovat sílu svalů a zlepšují krevní oběh, tím pak prokrvení a zásobení tkání živinami a kyslíkem



Opatrná manipulace s postiženými částmi těla

- Při manipulaci s postiženými částmi těla je důležité být opatrný, aby nedocházelo k nadměrnému tření, tahu, tlaku nebo zranění kůže
- Věnujte své kůži pozornost
- Na invalidním vozíku použijte pěnový či gelový podsedák

Co to jsou proleženiny neboli dekubity?

Světový den
STOP
dekubitům

Co to jsou dekubity?

- Dekubity se mohou tvořit, když vaše kůže a měkké tkáně dlouhodobě tlačí na tvrdší povrch, jako je židle nebo klasicky postel. Tento tlak snižuje přísun krve do této oblasti. Nedostatek krevního zásobení může způsobit poškození nebo odumření kožní tkáně v této oblasti



Dekubit je rána

- Dekubity patří do kategorie **chronických ran**. Jedná se o sekundárně se hojící ránu, která i přes adekvátní léčbu nemá po dobu 4 týdnů tendenci se hojit. Chronické rány se hojí výstavbou nové tkáně, doba hojení je zpravidla dlouhá a individuálně podmíněná příčinou a rozsahem poškozené tkáně



Klasifikace dekubitů - Dekubit I. stupně

- Zarudnutí kůže / neblednoucí hypereremie – erytém
- Neporušená kůže s lokalizovaným neblednoucím zarudnutím, obvykle nad kostním výčnělkem. Místo může být bolestivé, tvrdé nebo měkké, teplejší nebo chladnější než ve srovnání s okolní tkání



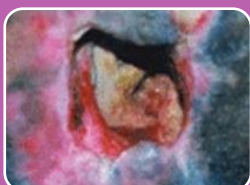
Dekubitus II. stupně

- Částečná ztráta kožního krytu se projevuje jako mělký vřed s růžovočervenou spodinou bez povlaku. Může se také projevovat jako neporušený nebo prasklý puchýř naplněný serózní tekutinou



Dekubitus III. stupně

- Úplná ztráta kožního krytu. Na spodině je možné vidět podkožní tuk, ale kosti, šlachy a svaly nejsou odhalené. Může být přítomen povlak. Hloubka rány se u dekubitu III. stupně liší podle místa výskytu



Dekubitus IV. stupně

- Úplná ztráta tkání s obnaženou kostí, šlachou nebo svaem. Ve spodině rány mohou být přítomny povlak nebo černá krusta. Často jsou přítomna podminování a sinusy. Hloubka rány se u dekubitu IV. stupně liší podle místa výskytu



Bez určení stupně - neznámá hloubka dekubitu

- Úplná ztráta tkáně s povlakem (žlutým, bronzovým, šedým, zeleným nebo hnědým) pokrývajícím spodinu rány. Ve spodině rány může být také nekróza / krusta (bronzová, hnědá nebo černá). Hloubku rány a stupeň dekubitu není možné určit