

PREVENCE PROLEŽENIN (DEKUBITŮ)¹

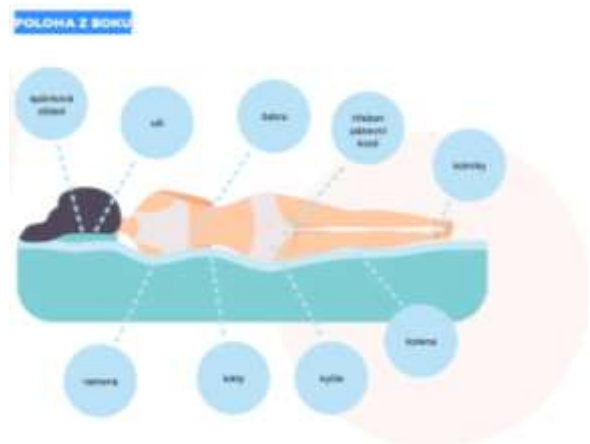
Vážený/á paciente/ko!

Tímto bychom Vás chtěli požádat o spolupráci při prevenci proleženin. Důležitá je hlavně pravidelná kontrola kůže na problémových místech, dále časté změny polohy a důsledné dodržování hygieny. Péči vám mohou výrazně usnadnit i různé vychytávky, pomůcky a speciální masti určené přímo pro boj s proleženinami. Prevenci opravdu nepodceňujte! Dekubity totiž mohou vzniknout během několika málo hodin, ale zdlouhavě a velmi špatně se hojí. Navíc jsou pro pacienta dost bolestivé.

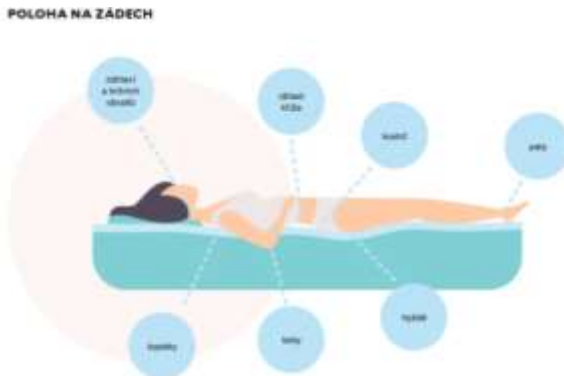
JAKÁ MÍSTA JSOU NEJNÁCHYLNĚJŠÍ K PROLEŽENINÁM?

Problémová jsou hlavně místa kolem kostí a chrupavek, kde je ztenčená pokožka, tedy oblasti s menším podílem svalů nebo tukové tkáně.

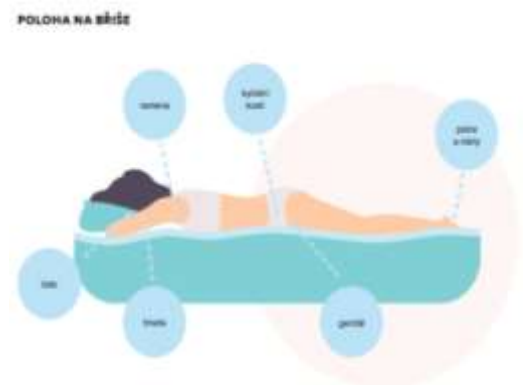
POLOHA Z BOKU



POLOHA NA ZÁDECH



POLOHA NA BŘÍŠE



POLOHA V POLO SEDĚ A SEDĚ



JAK POZNÁTE PROLEŽENINY

Proleženiny, které se dle závažnosti dělí na čtyři klasifikované stupně (plus jeden neklasifikovaný), často začínají nenápadně. Všimněte si tak jakýchkoliv nových odlišností na kůži. Zpočátku vypadají jako malé, zarudlé otlaky. Místo může být na dotek horké, oteklé a někdy se objevuje i zatvrdnutí. Pacient si stěžuje na bolest, pálení či mravenčení. Pokud zkusíte prsty lehce zatlačit na postiženou oblast a skvrna nezmizí a nezbledne, musíte místu bez prodlení začít věnovat intenzivnější péči. Také myslete na to, že u tmavší pokožky mohou být první náznaky proleženin hůře rozpoznatelné. V souvislosti s rozvíjejícím se zánětem se někdy objeví také teplota nebo nechutenství.

Mějte na paměti, že u dekubitů postupuje poškození z hloubky na povrch. Proleženina tedy na první pohled vypadá relativně neškodně, i když hlouběji ve tkáních již došlo k velkému poškození. Proto raději při podezření na dekubity, i když si nejste jistí, co nejdříve kontaktujte lékaře.

¹ Zdroj: <https://www.sosdomaciepece.cz/pece/dekubity>

FAKTORY PŘÍSPÍVAJÍCÍ KE VZNIKU DEKUBITŮ

Velmi důležitou roli u proleženin hraje celkový zdravotní a PSYCHICKÝ STAV pacienta. Riziko vzniku dekubitů totiž zvyšuje celá řada onemocnění, například cukrovka, cévní a neurologické choroby, problémy s imunitou, ale i deprese. V návaznosti na to je třeba zmínit i možný negativní VLIV LÉKŮ – některé totiž snižují schopnost regenerace pokožky, jiné zase pacienta utlumují a omezují v pohybu. SNÍŽENÁ POHYBLIVOST přitom hraje u proleženin zásadní roli. Zdravý člověk mění co chvíli polohu těla, a to dokonce i ve spánku. Kůže tak dostává dostatek kyslíku, a je tedy vyživovaná. Pokud má ale nemocný problém s hybností, dochází u něj k nadměrnému tlaku na určité tělesné partie, kde pak hrozí vznik dekubitů. SOUSTAVNÝ TLAK NA JEDNO MÍSTO – kůži mohou také ničit záhyby na prostěradle i nestabilní poloha pacienta, kdy sklouzává po podložce dolů. Rovněž je nevhodné pacienta na lůžku popotahovat silou; k polohování je dobré využít k tomu určené podložky pro polohování nebo si vypomoci polštáři a ručníky. K proleženinám přispívá VLHKO, POT a TEPLO, a tak musíte dbát na důslednou hygienu. Problémy může způsobovat také inkontinence – moč a stolice totiž dokážou narušit povrchové vrstvy kůže a ty jsou pak méně odolné. Vliv má rovněž HMOTNOST PACIENTA – negativně na dekubity působí jak nadváha, tak podvýživa. U obézních lidí dochází k většímu tlaku na tělesné partie, vyhublí lidé zase mají málo podkožního tuku a vystupují jim kostní výčnělky. Velkou roli hraje rovněž VĚK – je-li jedinec starší, jeho pokožka může být křehčí a méně elastická než pokožka mladšího člověka. Proleženiny také hrozí více ženám než mužům.

PREVENCE

Důsledná prevence je tak tou nejlepší cestou, jak pacientovi zmírnit trápení. Základním preventivním krokem je pravidelně kontrolovat pokožku, a to při každé manipulaci s pacientem. Myslete na to, že se proleženiny mohou vyskytnout v podstatě kdekoli, žádnou část těla tedy nevynechávejte. Čím větší riziko proleženin hrozí, tím častější kontroly jsou třeba. Ideální je nejproblémovější místa prohlížet při každém tzv. polohování či osobní hygieně. U prevence proleženin právě pravidelné změny polohy pacienta a hygiena hrají klíčovou roli. Ani jedno není dobré podceňovat. A pravidelné polohování, ideálně jednou za dvě hodiny, je doslova klíčové. Dlouhodobě nemocný člověk tráví nejvíce času v posteli – zaměřte tak nejdříve svou pozornost právě na ni. Ideální je pořídit elektricky polohovatelné lůžko, které bude přístupné ze dvou stran antidekubitní matraci. Myslete i na vhodné povlečení – perfektní je hladké ložní prádlo s klouzavým povrchem. Prostěradlo musí být velmi elastické, aby obemklo celou matraci a neshrnovalo se. Je opravdu velmi důležité kontrolovat, že se na ložním prádle netvoří žádné záhyby, které by mohly tlačit na pacientovu kůži. Počítejte také s častou výměnou ložního prádla, protože lůžko musí být vždy čisté a suché. Osobní prádlo by mělo být vždy hladké, bezešvé, volné a vzdušné, neboť zapařením se riziko proleženin zvyšuje. Součástí upraveného lůžka by vždy měly být i polohovací pomůcky. Jde o různé druhy podložních válců, polštářů, klínů a návleků na paty, které slouží ke zvyšování pohodlí nemocného a k tomu, aby ho udržely v žádané poloze. Zároveň napomáhají ke snížení přílišného tlaku na riziková místa, čímž klesá riziko dekubitů.

ROLE HYGIENY A INKONTINENCE V BOJI PROTI DEKUBITŮM

V prevenci dekubitů má hygiena nezanedbatelné místo – moč, stolice, pot či vaginální sekret totiž mohou narušovat a oslabovat kůži. Je proto vhodné se pravidelně koupat, sprchovat i omývat vlažnou vodou a mýdlem, popřípadě jemnou mycí emulzí nebo čistící pěnou. Dejte si ale pozor na příliš dlouhý pobyt ve vodě, který by mohl nadměrně vysušovat. Rovněž platí varování, že není vhodné kůži příliš drhnout. Ideální je osušovat jemným „potukáváním“ ohrožených míst ručníkem. Pokud je přítomna inkontinence, je samozřejmě nutné používat vhodné inkontinenční pomůcky. Ty je třeba maximálně po 6 až 8 hodinách měnit. Po dlouhých dnech v posteli se může pacient cítit přeleželý, a tak mu můžete několikrát denně dopřát jemné masáže potukáváním. Ale bolavým místům se vyhněte! U vznikajících či už vzniklých proleženin je absolutní zákaz masírování, což platí i o místech se slabou tukovou a svalovou vrstvou.

CVIČENÍ JAKO SOUČÁST PREVENCE PROLEŽENIN

Proleženinami jsou nejohroženější ti pacienti, kteří zůstávají dlouhodobě upoutáni na lůžko. Pokud to jde i jen na chvíli a s pomocí – postavit pacienta a zkoušet to co nejčastěji. Nicméně prakticky jakákoliv forma pohybu má nesmírně pozitivní vliv na prevenci proleženin, i když probíhá jen na lůžku. Zlepšuje totiž krevní oběh v končetinách, prokrvuje pokožku a snižuje tlak na ohrožené části těla. Pacient se může například pokoušet co patnáct minut přenášet váhu střídavě na pravou a levou část těla.

VÝŽIVA A PITNÝ REŽIM V PREVENCI DEKUBITŮ

I když to na první pohled nemusí být patrné, výživa a správný pitný režim hrají nezastupitelnou roli v boji proti proleženinám. Pomáhají totiž zastavit úbytek svalů a zlepšují kvalitu i hydrataci kůže. U podvyživených pacientů mohou vznikat dekubity až třikrát častěji. U dlouhodobě nemocných bývá nejkritičtější nedostatek vitamínu C, zinku, a především bílkovin. Bílkoviny lze najít třeba v mase, mléce a mléčných výrobcích. Pokud má pacient problém přijímat běžnou stravu, mohou ve výživě napomoci různé sippingy (např. nutridrinky). Naprostou nutností je rovněž správný pitný režim – dostatečný příjem tekutin totiž zajišťuje správné napětí a prokrvení kůže. Starší lidé netrpí tolik pocitem žízně, a někdy tak může být problém přimět je k pití. Zkuste alespoň jíst polévky, popřípadě podávat potraviny s vysokým obsahem vody, jako je třeba meloun.