

# PROLEŽENINY

## JAK SE JIM BRÁNIT V DOMÁCÍM PROSTŘEDÍ

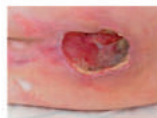
Proleženiny jsou nepříjemnou komplikací zdravotního stavu. Postiženým osobám působí stres a bolest. Ačkoli se jim nelze vždy zcela vyhnout, existují způsoby, jak jim předcházet (vhodnými opatřeními se jim lze až v 95% případů vyhnout). Následující informace a rady jsou určeny těm, kteří pečují o blízké osoby v domácím prostředí a měly by pomoci ke snížení rizika vzniku proleženin.

### 1. Co je to proleženina?

Proleženina neboli dekubitus je různě rozsáhlé poškození kůže, které může mít charakter otevřené rány, které vzniká zejména u dlouhodobě ležících pacientů. Může se jednat i o osoby upoutané dlouhodobě na invalidní vozík nebo pobývající dlouhodobě v poloze vsedě (v křesle, na židli apod.).

### 2. Jak vzniká proleženina?

Proleženiny jsou považovány za rány způsobené dlouhodobým tlakem na postižené místo. Může se jednat o kombinaci více faktorů, například střížné síly, kdy se postižený posouvá v poloze vpolosedě. Tlakem nebo střížnými silami dochází ke zhoršení prokrvení tkáně, sníženému přísunu kyslíku a živin a tkáň začne odumírat. Ke vzniku proleženin přispívají ještě další faktory, například vlhko (pomocování), nevhodně upravené lůžko, citlivá kůže, některá onemocnění jako je cukrovka nebo nedostatek některých živin, například bílkovin.



#### poloha na zádech



#### poloha na boku



#### poloha na břiše



#### poloha v sedě



### 3. Kde nejčastěji proleženiny vznikají?

Nejčastěji vznikají proleženiny na místě, kde působí tlak mezi kostí a svrchní částí pokožky a kde je pouze malé množství podkožního svalstva.

Toto jsou nejkritičtější místa v závislosti na poloze osoby.

## 4. Jak rozpoznat stupeň proleženiny?

Proleženiny rozdělujeme podle stupně postižení do několika kategorií



**1. stupeň - Začervenání, které nevymizí ani po jemném cca 30s trvajícím zatlačení na postižené místo**



**2. stupeň - Poškození horní vrstvy kůže, puchýř.**



**3. stupeň - Poškození zasahuje do hluboké podkožní vrstvy.**



**4. stupeň - Poškození zasahuje svalovou tkáň, rozsah defektu je až na kost a může dojít k odumření tkáně.**

Vyskytují se i případy, kdy kůže není porušena, ale rána je tmavá až černá, hloubku postižení nelze odhadnout. V takovém případě je **VŽDY** nutné kontaktovat odborníky stejně jako je to vhodné u všech výše uvedených stupňů dekubitů.

## 5. Jak předcházet vzniku proleženin?

Pokud je Váš blízký ležící, nebo pobývá velmi dlouho v křesle, má nadváhu nebo je naopak velmi vyhublý, má suchou a velmi citlivou kůži, je občas inkontinentní a má chronická onemocnění, lze s velkou pravděpodobností předpokládat, že je velmi náchylný ke vzniku proleženin. K jejich předcházení je třeba dodržovat několik základních opatření.

### a) Polohy

(Polohování na zádech na boku na břicho otevřená (mírná) boční. Poloha na kolečkovém křesle)



na zádech



na boku



na břicho



otevřená (mírná)  
boční



na kolečkovém  
křesle

Polohování je základní a nejučinnější prostředek proti vzniku proleženin, je důležité je provádět v pravidelných časových intervalech například každé dvě hodiny. Polohujte tak, aby došlo ke zmírnění nebo rozložení tlaku. Nepolohujte na místa, kde se již projevují známky proleženiny 1. stupně (začervenání). Správný postup při polohování a využívání polohovacích pomůcek Vám jistě ochotně předvedou všeobecné sestry nebo využijte edukační video na [www.dekubity.eu](http://www.dekubity.eu)

## b) Používání preventivních krytí

Odborníci doporučují používání ochranného krytí, které zabraňuje poškození kůže na rizikových místech. Jedná se o materiály různé kvality, proto je vhodné se poradit s praktickým lékařem, sestrou specialístkou na hojení ran nebo farmaceutem ve vaší lékárně.



## c) Vhodné prostředí

Základní podmínkou je suché dokonale upravené lůžko s vhodným typem matrace i vhodným prostěradlem, které ovlivňuje mikroklima při kontaktu s kůží. Lůžko by mělo být přístupné ze tří stran. V teplota vzduchu by měla být 23° C a více. Na kůži, kde jsou již známky proleženiny, nepřikládejte zahřívací lahve nebo podložky. Při výběru antidekubitní matrace nebo polohovacích pomůcek se obračejte na odborníky. V prodejnách se zdravotnickými pomůckami vám jistě ochotně poradí i pomohou s případným zajištěním pomůcek.



## d) Osobní hygiena



Kůži je třeba udržovat čistou a suchou. Osobní hygiena by se měla provádět vlažnou vodou (u poškozené kůže jsou vhodnější jednorázové speciální ubrousky a žínky), pokožka se nesmí osušovat třením, ale pouze mírným tlakem. K provádění hygieny je možné využívat vhodné prostředky, které kůži příliš nevysušují a podporují regeneraci pokožky. V případě inkontinence je nezbytné očistit kůži bezprostředně po znečištění. Na kůži je vhodné používat ochranné krémy anebo spreje, které zvyšují její hydrataci a zároveň chrání.

## e) Včasně vstávání z lůžka a rehabilitace



Důležité je začít co nejdříve! Časné vstávání z lůžka (odpovídající stavu pacienta) může pomoci zabránit zhoršení stavu, které často pozorujeme u pacientů, kteří zůstávají dlouho upoutáni na lůžku.



Zásadním pravidlem je individualita cvičení s ohledem na celkový zdravotní stav. Prakticky jakákoliv forma cvičení má nesmírně pozitivní vliv na prevenci i léčbu proleženin.

## f) Výživa



Riziko vzniku proleženin vzrůstá u nemocných, jejichž kůže není dobře vyživená a hydratovaná, tedy v případě, že nemocný nekonzumuje dostatečné množství plnohodnotné vyvážené stravy a nemá dostatečný příjem tekutin. Je třeba klást důraz na potřebné množství kalorií a dostatečný přísun bílkovin, ale také vitamínů a minerálů. Proto sledujte co, a v jakém množství váš blízký snědl. Pokud není schopen sníst doporučené množství porcí, obraťte se opět na odborníky, kteří vám doporučí různé výživové doplňky.

## Staráte se o svého blízkého sami v domácím prostředí? Víte, kde vám s péčí o blízkého pomohou?

Potřebujete v péči o svého blízkého pomoci např. s rehabilitací, aplikací inzulínu, převazy, péčí o stomii, péčí o permanentní močový katétr nebo prevencí dekubitů? Toto všechno zajišťuje domácí ošetrovatelská péče, která je hrazená ze zdravotního pojištění. Je poskytována na základě doporučení ošetzujícího lékaře při propuštění z hospitalizace (na 14 dní) nebo praktického lékaře. Péči lze zajistit 1x – 3x denně dle indikace lékaře. U některých úkonů nebo převazových materiálů je nutná finanční spoluúčasť pacienta. Informace vám jistě ochotně podají zdravotničtí pracovníci nemocnice, u praktického lékaře nebo je naleznete na webových stránkách příslušného Krajského úřadu.

Také byste měli vědět, že máte nárok na polohovací lůžko nebo antidekubitní matrace. I s tím vám zdravotničtí pracovníci pomohou. Žádost schvaluje lékař zdravotní pomůcky.



## Slovo závěrem

Prevence proleženin je jednou z klíčových oblastí ve všech zdravotnických zařízeních včetně zařízení sociálních služeb. Je třeba dodržovat 5 základních kroků k prevenci proleženin: **1. Pokožka** – sledovat její stav, **2. Matrace** – volba vhodného typu, **3. Pohyb** – podporovat mobilizaci, **4. Inkontinence** – zajistit vhodné pomůcky, **5. Výživa** – zajistit dostatečný přísun a vhodnou skladbu.

**Tento leták má pomoci v péči o ohrožené jedince i v domácím prostředí a byl vytvořen pro Vás, abyste se mohli aktivně podílet na Vaší péči či péči o osoby blízké. Informace zde obsažené mají být pouze orientačním návodem. Máte-li jakékoliv obavy, prosím, poradte se se svým lékařem nebo ošetzujícím personálem.**

Více informací najdete na: [www.dekubity.eu](http://www.dekubity.eu)

Tato práce byla podpořena z programového projektu Ministerstva zdravotnictví ČR s reg. č. 15-29111A s názvem: Registr dekubitálních lézí - sjednocení sledování a strategie preventivních intervencí na národní úrovni. Veškerá práva podle předpisů na ochranu duševního vlastnictví jsou vyhrazena.

