

Jak předcházet vzniku proleženin? Jak je ošetřovat, pokud vzniknou?

Pečujete o blízkého člověka, který se nemůže samostatně hýbat a musí trávit většinu času na lůžku? V tom případě je potřeba dávat pozor na to, aby mu na těle nevznikly proleženiny (tzv. dekubity). Mohou vzniknout velice rychle, už během několika hodin, jen proto, že člověk delší dobu nezmění polohu a na určité části těla je vyvíjen stálý tlak.

Jak proleženiny vypadají?

Proleženiny se rozlišují ve čtyřech fázích podle toho, k jak závažnému poškození tkáně došlo:

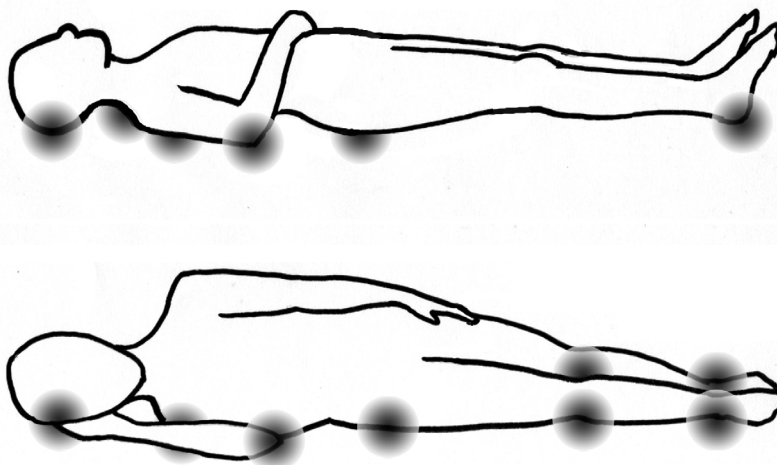
1. Zarudnutí kůže v místě tlaku: Místo může být bolestivé. Už této fázi je potřeba věnovat pozornost.

2. Vznik puchýře a bolest: Vytvoří se klasický puchýř. Kůže zatím není poškozena.

3. Zánět: Většinou je zánětem postižena i hlubší vrstva pokožky.

4. Nekróza: Bývají poškozeny svaly a kosti, tkáň postupně odumírá (je černá nebo žlutá, suchá a rozbředlá).

Pokud vás zajímá, jak proleženiny vypadají, na internetu najdete řadu obrázků. Stačí zadat do vyhledávače heslo: dekubity obrázky.

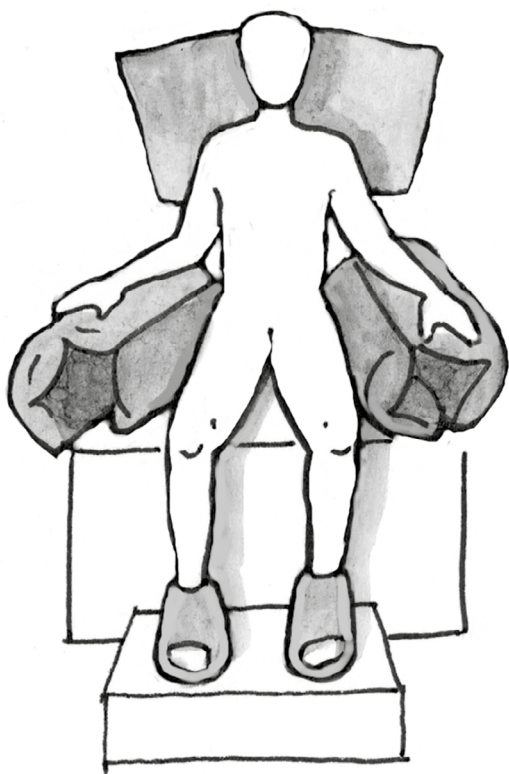


Kde proleženiny nejčastěji vznikají?

Jak proleženinám předcházet?

Proleženinám je možné předcházet dodržováním několika jednoduchých preventivních opatření:

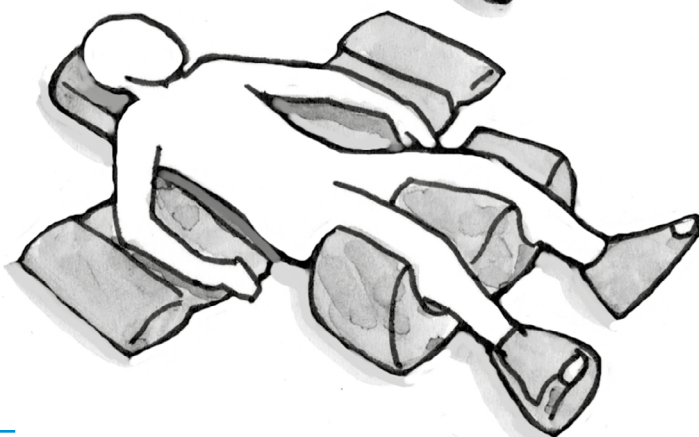
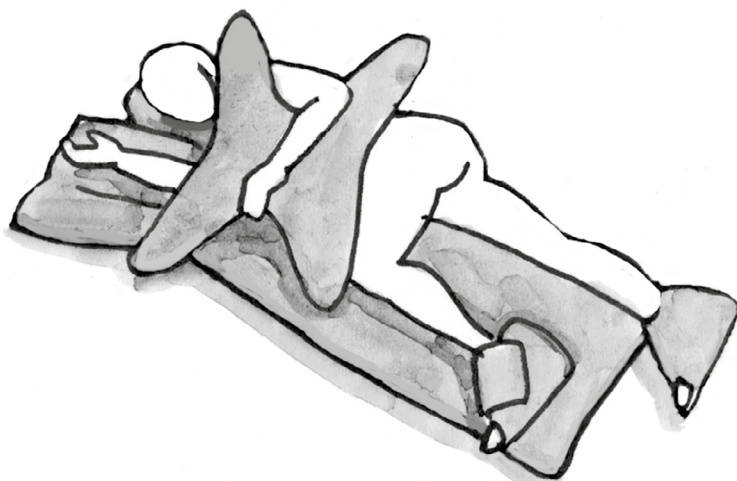
- **Používání bavlněného povlečení:** Odvětrává pot a vlhkost, která může vznik proleženin podpořit.
- **Udržování povlečení napnutého a bez záhybů:** Povlečení musí být hladké a jemné, aby nemohlo způsobit odřeninu či otlak.
- **Udržování čistého lůžka:** Je třeba z něj odstraňovat všechny předměty (např. kapesník, telefon, zubní protězu, ...) i drobký z jídla (mohou také způsobit otlak!).
- **Pravidelná péče o pokožku:** Riziková místa je potřeba neustále sledovat, pravidelně omývat, dobře osušit a pravidelně promašťovat.
- **Zajištění čistoty při vyprazdňování:** Pomůže využití tzv. inkontinenčních pomůcek (nádoby, podložky, pleny aj.) a jejich včasná výměna.
- **Volba vhodné stravy:** Předcházet proleženinám pomáhá dostatečný příjem bílkovin, vitamínů a minerálů. Blahodárně působí také dostatečný přísun vitamínu C a zinku.
- **Zajištění pitného režimu:** Dostatečný příjem tekutin má významný vliv na stav pokožky.
- **Využívání antidekubitních pomůcek:** Antidekubitní matrace či jiné antidekubitní pomůcky (botičky, dlahy, kroužky aj.) určené pro jednotlivá místa na těle jsou také důležitým prostředkem prevence vzniku proleženin.



Polohování – na zádech, na boku, v sedě

- ▮ **Pravidelná změna polohy:** Pokud se člověk nemůže sám aktivně hýbat, je třeba ho polohovat, tzn. jeho polohu měnit pasivně.

Pokud se chcete seznámit blíže s možnostmi polohování vašeho blízkého, konzultujte situaci s pracovníky pečovatelské služby či domácí zdravotní služby (home care). Další možnosti polohování můžete nalézt rovněž na internetu, stačí zadat do vyhledávače heslo: prevence dekubitů polohování.



Jak proleženiny ošetřovat?

Pokud se proleženiny objeví, lze správnou péčí jejich vývoj zastavit. Proleženiny v časných fázích je možné i vyléčit. Účinnou pomocí je:

- ▮ **Mytí a čištění ran:** Rány je potřeba čistit podle instrukcí lékaře. Lze je také opatrně omývat vodou. Nikdy bychom je však neměli dlouho máčet či sprchovat prudkým proudem vody. Jemné a opatrné sprchování možné je.
- ▮ **Promazávání zinkovou masťou:** Zinková masť podporuje hojení dekubitů a zmírňuje další komplikace. Doporučuje se užívat masť s obsahem minimálně 15 % zinku.
- ▮ **Dodržování všech preventivních opatření:** Jejich důsledným dodržováním se dá proleženinám nejen předcházet, ale můžeme jimi nemocnému od potíží ulevit a omezit či zastavit jejich další rozvoj.

Léčbu proleženin je potřeba konzultovat se zdravotnickými pracovníky. V pozdějších fázích musí proleženiny vždy ošetřovat lékař.

Kde získat podrobnější informace?

- ▮ **Ministerstvo práce a sociálních věcí (MPSV)** – podrobné informace o příspěvku na zvláštní pomůcku i o dalších dávkách pro seniory a pro osoby se zdravotním postižením: www.mpsv.cz (sekce Zdravotní postižení/Dávky pro osoby se zdravotním postižením)
- ▮ **Úřad práce ČR** – formulář žádosti a podrobné informace o příspěvku na zvláštní pomůcku i o dalších dávkách pro seniory a pro osoby se zdravotním postižením: portal.mpsv.cz (sekce Formuláře/Formuláře sociálních služeb a dávek osobám se zdravotním postižením)



Využití metodických listů

Informační listy byly vytvořeny v rámci projektu Institutu sociální práce s názvem „Zapojení rodiny a blízkých do péče jako společná cesta k co nejkvalitnějšímu životu“, který byl realizován v letech 2016 – 2018. Autoři: Ilona Čtvrtníková, Tatjana Kašlíková, Vladimíra Tomášková, Pavla Koucká, Markéta Kudláčová). Odborný garantem byl Jakub Čtvrtník.

Na podobu a využití listů se vztahují autorská práva. Jejich uživatel je povinen zachovat podobu listu včetně uvedených log Evropské unie a Institutu sociální práce, z.s. List je při zachování podoby možné kopírovat nebo tisknout z jeho elektronické verze.

Institut sociální práce vznikl z iniciativy odborníků v oblasti sociálních služeb, kteří mají společný cíl: **umožnit lidem co nejdéle ŽÍT DOMA**. A to i ve chvíli, kdy se stanou závislí na intenzivní pomoci druhých.

Institut sociální práce **mění fungování pečovatelských služeb** - už nezajišťují především rozvoz obědů a úklidy seniorům, ale více se věnují odborné péči. Umožňují ŽÍT DOMA všem potřebným bez rozdílu věku, i s III. a IV. stupněm závislosti na péči, dříve výhradně klientů pobytových zařízení (např. domovů pro seniory). **Spolupracujeme se zřizovateli služeb – obcemi, na úrovni zadavatelů – krajů – zpřehledňujeme systém financování sociálních služeb, vytváříme kritéria a pravidla** pro jejich optimální zajištění. Projekty Institutu zkvalitnily život již tisícům lidí, jejich rodinám a blízkým.

Východiskem veškerého úsilí Institutu je „desatero kvalitního poskytování sociálních služeb“:

1. Za základ důstojnosti člověka považujeme možnost rozhodovat o svém životě i tehdy, kdy je jeho závislost na podpoře vysoká.
2. Sociální službu vnímáme jako doplněk veřejně dostupných služeb a přirozených zdrojů (pomoc rodiny, přátel, místní komunity atd.) uživatele, vnímáme jejich význam a nenahrazujeme je.
3. Jsme přesvědčeni, že kvalitní sociální služba může být člověku poskytnuta až poté, co jsou zjištěny jeho nenaplněné potřeby v celém rozsahu běžného života.
4. Podporujeme a upřednostňujeme řešení nepříznivé sociální situace člověka v jeho přirozeném domácím prostředí, které služba svým konáním spoluvytváří.
5. Ti, kteří jsou nejvíce závislí na pomoci druhých, mají zajištěnou největší pozornost pracovníků služby.
6. Sociální služby jsou poskytovány pouze tomu, kdo je skutečně potřebuje – nemůže svou situaci řešit pomocí přirozených zdrojů a jiných veřejných služeb.
7. Smysl plánování poskytování služby spatřujeme ve společné dohodě: jak podpořit člověka, aby mohl žít běžný život při nejvyšší možné míře samostatnosti a soběstačnosti.
8. Roli sociální služby chápeme v souladu se základními zásadami zákona o sociálních službách a ctíme jejich hranice.
9. Podporujeme otevřenost a nabídku podpory ve spolupráci s rodinami a jinými blízkými.
10. Podporujeme spolupráci s dalšími subjekty, které by mohly pozitivně ovlivnit situaci uživatelů – využíváním kompenzačních a rehabilitačních pomůcek a pomocí dobrovolníků.

Budeme rádi, když vám naše Informační listy pomohou ve Vaší situaci. Pokud vás zaujala naše vize „ŽÍT DOMA“ a chcete být informováni o našich aktivitách, zašlete nám svůj e-mail na zitdoma@institutsocialniprace.cz.

Přejeme Vám, aby se vám vyplnilo vaše přání - žít doma.

PhDr. Jakub Čtvrtník, MBA, předseda Institutu sociální práce, z.s.