

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

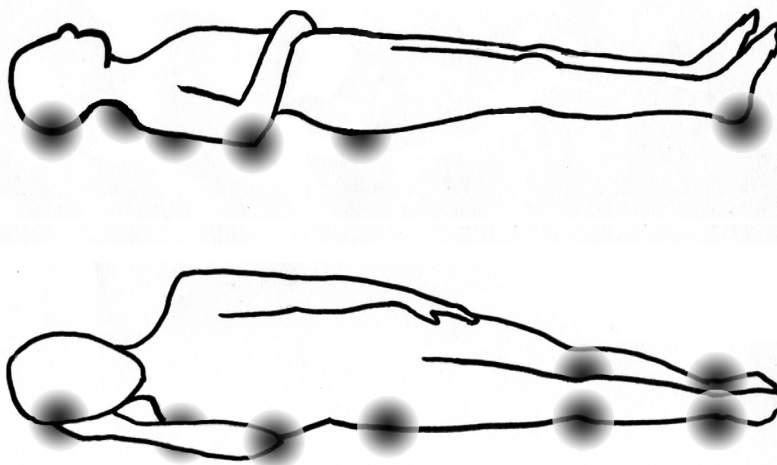
Pečujete o blízkého člověka, který se nemůže samostatně hýbat a musí trávit většinu času na lůžku? V tom případě je potřeba dávat pozor na to, aby mu na těle nevznikly proleženiny (tzv. dekubity). Mohou vzniknout velice rychle, už během několika hodin, jen proto, že člověk delší dobu nezmění polohu a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

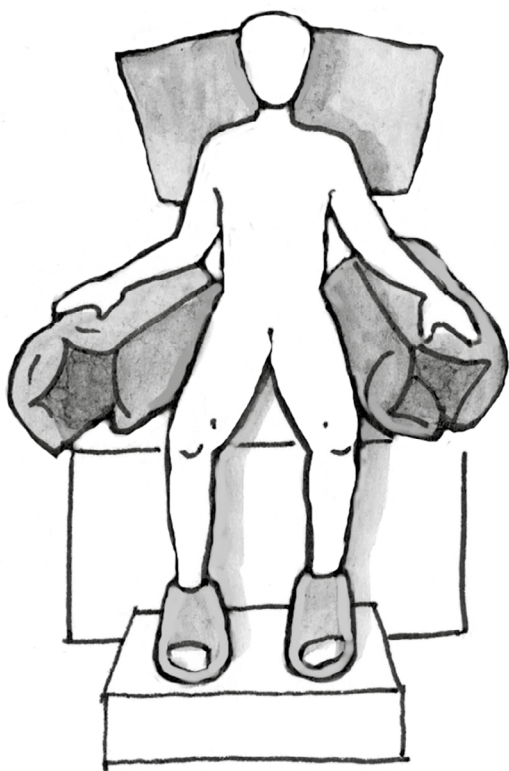


*Kde proleženiny nejčastěji vznikají?*

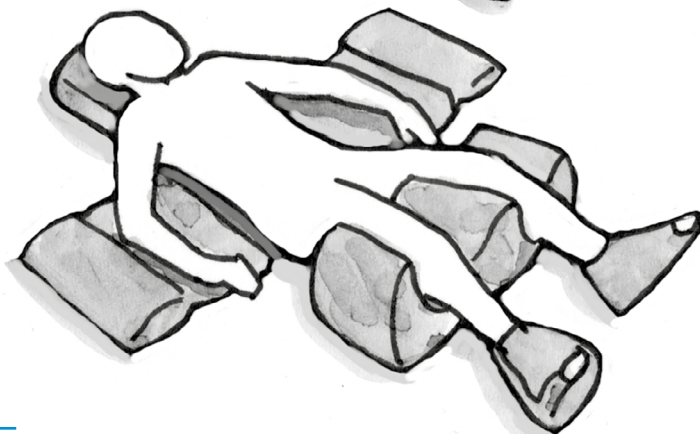
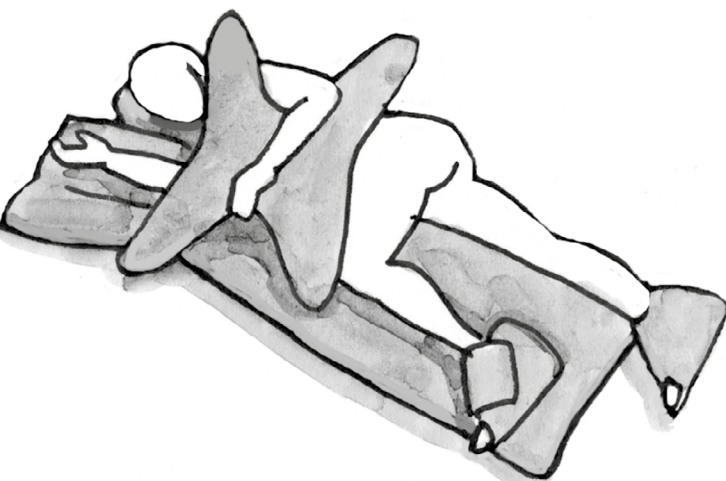
## Jak proleženinám předcházet?

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 protézou, ...) i drobnosti 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



## 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.

- ▮ **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.

## 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](http://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](http://portal.mpsv.cz) (sekce Formuláře/Formuláře sociálních služeb a dávek osobám se zdravotním postižením)

