

South Tyneside District Hospital
Harton Lane
South Shields
Tyne & Wear
NE34 0PL
Tel: 0191 404 1000

Sunderland Royal Hospital
Kayll Road
Sunderland
Tyne & Wear
SR4 7TP
Tel: 0191 565 6256



South Tyneside and Sunderland
NHS Foundation Trust

Hrozí vám dekubity?

Osobní vyhodnocení rizik



 www.stsft.nhs.uk

 @STSFTTrust

 www.facebook.com/STSFTTrust

 @STSFTTrust

Tyto informace jsou správné v době zveřejnění. Ačkoli zdravotnická organizace NHS Trust vynakládá veškeré přiměřené úsilí, aby své informační letáky udržovala aktuální, v informacích se ještě nemusí odrážet změny z poslední doby, toto byste si proto měli probrat s klinickým personálem při vaší návštěvě.

Datum vydání: srpen 2022
Datum kontroly: srpen 2025
Ref: STSFT/1054 Ref: CZECH v1

Co je proleženina?

Dekubitus (nebo také proleženina) je oblast poškozené kůže a tělních tkání. Obvykle je způsoben příliš dlouhým sezením nebo ležením v jedné poloze bez pohybu nebo třením nebo tažením pokožky po povrchu.

Dekubitus se může objevit dříve, než uvidíte jakékoli známky poškození kůže. Může se vyvinout během několika hodin. Obvykle začíná změnou barvy kůže – může se zdát mírně červenější, teplejší, nebo tmavší než obvykle. Pokud se to rychle neléčí, může se změnit v puchýř nebo otevřenou ránu, která v nejhorších případech zasahuje až do kosti.

K dekubitům nejčastěji dojde v částech těla, které nesou vaši váhu a kde je kost blízko povrchu těla. Nejvyšší riziko je u uší, ramen, spodní části páteře, kyčlí, hýždí, kolen, pat a kotníků. Dekubitus se může objevit kdekoli, kde je část těla vystavena tlaku.

U jakékoli části těla, která je v kontaktu se zdravotnickým prostředkem, například kyslíkovými maskami a hadičkami, močovými katetry, sádrou nebo punčochami proti hluboké žilní trombóze, existuje také nebezpečí vzniku dekubitů.

Jak dekubity vznikají?

Dekubity mohou být způsobeny vystavením následujícím silám:

Tlakovou silou: Normální tělesná hmotnost může u ohrožených osob zmáčknout kůži a omezit zásobování dané oblasti krví. To může vést k poškození tkáně.

Smykovou silou: Vaše pokožka je pod tlakem, když kloužete dolů, pohybujete se nahoru nebo jste taženi nahoru v posteli nebo křesle.

Třecí silou: Opakovaný pohyb a manipulace (zvedání) mohou odstranit vrchní vrstvy. Opakované tření může zvýšit riziko vzniku dekubitů.

Zkuste se nebát

Pamatujte, že dekubity se někdy vyvinou, i když vy a vaši pečovatelé/zdravotníci děláte vše pro to, abyste se jim vyhnuli.

Užitečné informace

Tuto část používejte k zaznamenání kontaktů, které pro vás byly užitečné.

Například komunitní zdravotní sestry, sociální pracovnice, zdravotní sestry na středisku, terapeuta, dietní sestry, komunitní psychiatrické sestry, sestry vyhodnocující životaschopnost tkání, dodavatelů postelí či matrací, apod.

Proč jsou dekubity škodlivé?

Dekubity způsobují poškození kůže a tkání pod kůží. Obvykle jsou velmi bolestivé, což může snížit přání nebo schopnost jednotlivce pohybovat se. Dekubity mohou být tak hluboké, že obnaží šlachy a kosti. Při poškození nebo porušení kůže nebo odhalení kosti existuje riziko infekce. To může vést k delšímu pobytu v nemocnici, delší době zotavení a potenciálně přispět ke zhoršení jiných zdravotních stavů. Dekubity mohou vést k deformitám, amputaci a mohou dokonce přispět ke smrti, pokud dojde k infekci. Proto je tak důležitá prevence a včasná léčba.

Pečovatelé: Pokud pečujete o někoho, kdo sám nemůže změnit svou polohu, vyhledejte pomoc od zdravotníka, abyste zjistili, jak s ním bezpečně a správně pohybovat.

Pamatujte prosím: Zdravotníci spoléhají na to, že nahlásíte kterékoli z následujících příznaků, aby vám mohli pomoci zmírnit tlak a snížit riziko.

- Bolest v jakékoli oblasti s kostmi nebo horké místo, zejména ve spodní části páteře, hýždích, loktech a patách.
- Červená kůže, která po jemném stlačení nezbledá a zůstane červená.
- Změny kůže, které se stávají červenější nebo tmavne.
- Plochy kůže, které jsou drsné nebo houbovité.

Pomozte nám, prosím, pomoci vám snížit riziko vzniku dekubitů. .

U kterých ploch je riziko největší?

Níže uvedené diagramy ukazují plochy, které byste měli pravidelně kontrolovat. Rizikové plochy, označené kroužky, ukazují plochy, kde se nejčastěji mohou vyskytovat dekubity.



Sezení v posteli



Sezení na židli



Ležení na straně



Ležení na zádech

- Vitamíny a minerály všechny hrají roli při regeneraci pokožky (zdroje zahrnují ovoce a zeleninu).
- Pro udržení hydratace pokožky je důležitý dostatečný příjem tekutin (snažte se pít 6-8 sklenic nealkoholických nápojů denně).

Pečovatelé: Pokud má váš příbuzný některý z následujících stavů, kontaktujte jeho praktického lékaře / zdravotníka a požádejte o doporučení k dietě:

- Hubnutí nebo přibírání
- Nechutenství
- Nízká tělesná hmotnost
- Stávající dekubity

Pokud pijete hodně alkoholu, omezte jeho příjem. Může vám pomoci váš praktický lékař nebo zdravotník.

Pokud jste kuřák, omezte kouření (včetně elektronických cigaret), nebo úplně přestaňte. Kouření ovlivňuje váš krevní oběh a zpomaluje hojení, pokud se u vás objeví dekubitus. .

Požádejte o radu svého zdravotníka nebo se obraťte na číslo asistenční linky pro ukončení kouření NHS Smoking Helpline na 0800 022 4332 nebo Smokefree National Helpline na 0300 123 1014. Linky jsou v provozu od pondělí do pátku od 9:00 do 20:00 a v sobotu a neděli od 11:00 do 17:00. .

Pokud máte jakékoli obavy týkající se vašeho rizika dekubitů, promluvte si s někým. .

Pokud máte doma speciální vybavení (např. matraci, postel nebo polštář) a myslíte si, že nefunguje nebo je rozbité, obraťte se na dodavatele, který vám poradí a pomůže se získáním náhradního. Problém se nepokoušejte vyřešit sami.

Pomůcky

K dispozici je spousta pomůcek pro uvolnění tlaku, včetně speciálních matrací, rámu postelí a polštářů. Ty mohou být užitečné pro prevenci a pohodlí, pokud není účinná nebo praktická jednoduchá změna pozice.

Pokud se domníváte, že potřebujete pomůcky, požádejte svého lékaře nebo zdravotní sestry, kteří se postarají o to, abyste dostali pomůcky vyhovující vašim potřebám.

Jako pomůcky pro snížení tlaku prosím **NEPOUŽÍVEJTE** následující: rukavice naplněné vodou, umělé ovčí kůže, polštáře typu donut (kobliha) a pryžové kroužky, protože to nejsou uznávané pomůcky pro snížení tlaku a bylo zjištěno, že někdy způsobují další poškození.

Péče o vaši kůži

Je důležité udržovat čistou a suchou kůži. Pokud trpíte inkontinencí nebo máte otevřenou ránu či bolák, které vytékají na kůži, používejte namísto mýdla jeho náhražku, abyste kůži udržovali hydratovanou, a ujistěte se, že je vaše pokožka řádně osušena. Požádejte o radu svého praktického lékaře nebo zdravotnického pracovníka.

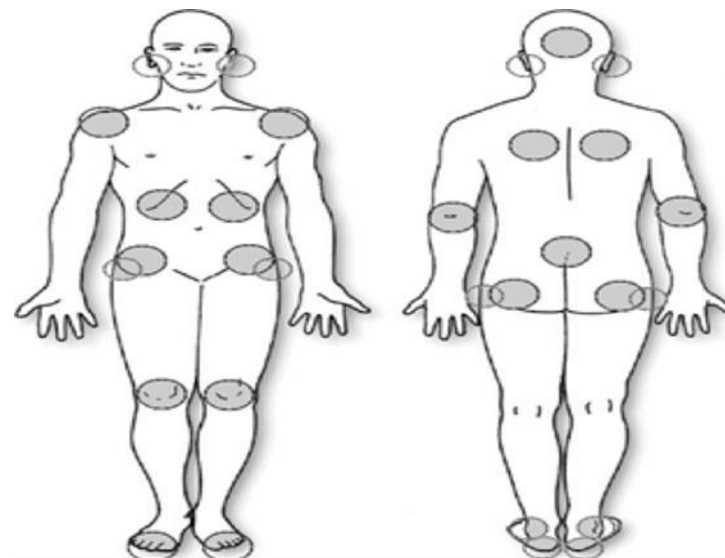
Suchá kůže by měla být ošetřena hydratačním krémem, který je pro vás vhodný. Požádejte svého lékaře o rady ohledně čistících a hydratačních produktů.

Vaše vlastní péče o sebe samé

Pokud nemáte žádná dietní nebo tekutinová omezení, jezte zdravou vyváženou stravu a pijte hodně tekutin

- Bílkoviny jsou nezbytné pro obnovu, růst a údržbu kůže a tkání (zdroje zahrnují mléčné výrobky, maso, fazole a sóju).
- Sacharidy jsou nezbytné pro udržení zdravé tělesné hmotnosti a poskytují energii pro obnovu kůže a tkání (zdroje zahrnují cereálie, chléb, rýži, těstoviny atd.).

Plochy, kde často dochází k dekubitům:



Používání lékařských zařízení / pomůcek

Lékařské vybavení, jako jsou zařízení a hadičky na kyslík, obličejové masky, sádrové obvazy, močové katetry, krmící hadičky, elastické punčochy k prevenci hluboké žilní trombózy nebo pomůcky pro snížení tlaku, jsou nezbytnou součástí vaší péče a léčby podle vašeho zdravotního stavu a individuálních potřeb. Dlouhodobé používání takových pomůcek však může zvýšit riziko vzniku dekubitů, pokud je taková pomůcka v dlouhodobém kontaktu s vaší kůží. .

Pokud při používání těchto pomůcek pociťujete bolest nebo nepohodlí, může to být známkou toho, že způsobují tlak v místech, kde zařízení přichází do kontaktu s kůží. .

Je důležité zkontrolovat plochy kůže, které můžete vidět, zda nevykazují známky zblednutí nebo zarudnutí. .

Pokud máte sádro, požádejte zaměstnance nemocnice o poskytnutí informačního letáku k Péči o sádro.

Dodržujte rady výrobců a zdravotnických pracovníků, abyste zajistili, že pomůcka bude používána bezpečně a správně.

Pokud pociťujete bolest nebo nepohodlí nebo máte pocit, že vaše kůže změnila barvu, požádejte zdravotní sestru nebo ošetřovatele, aby tyto plochy pravidelně kontrolovali, aby se ujistili, že okolní kůže není poškozená.

Pečovatelé: Osoba, o kterou se staráte, může potřebovat pomoc s kontrolou své kůže, protože plochy, které mají sklon ke vzniku dekubitů spojených se zařízením, jsou špatně viditelné. Požádejte o radu zdravotního pracovníka, který vám pomůže snížit riziko vzniku dekubitů při péči o osoby, které potřebují zdravotnické prostředky.

Jak mohu posoudit své riziko?

Můžete provést následující hodnocení, abyste zjistili, zda vám nehrozí riziko vzniku dekubitů, a aby vám to pomohlo sledovat varovné příznaky.

PAMATUJTE, tyto jsou vaše a ostatním nemusí být zřejmé, pokud je neinformujete o veškerých problémech. .

Zdravotní pracovníci budou pravidelně kontrolovat vaši kůži, pokud se domnívají, že je u vás nebezpečí vzniku, ale možná jim budete moci říci o prvních příznacích. Pomozte nám, prosím, pomoci vám snížit riziko vzniku dekubitů.

Pečovatelé: Osoba, o kterou se staráte, může potřebovat pomoc s kontrolou své kůže, protože plochy, které mají sklon ke vzniku dekubitů si mohou vyžadovat další kontroly.

Vaše výsledky

Pokud jste na některou z těchto otázek odpověděli ANO, požádejte o pomoc co nejdříve zdravotnického pracovníka (tj. svého praktického lékaře, zdravotní sestry, sestru na oddělení).

Jde o viditelné známky poškození kůže tlakem a všechny vyžadují rychlou radu a pomoc, aby se předešlo dalšímu poškození. Měli byste se snažit co nejvíce snížit tlak na postižené plochy, dokud nebude k dispozici pomoc.

Pokud je vaše kůže přirozeně tmavší, může být obtížné zpozorovat zarudnutí a měli byste věnovat více pozornosti dalším uvedeným příznakům poškození, a pokud k nim dojde, vyhledejte radu zdravotníka (tj. svého praktického lékaře, zdravotní sestry, sestry na oddělení).

Na kůži s tmavým pigmentem nemusí být viditelné zblednutí (při jemném stisku zbělá); barva se může lišit od okolí. Plocha může být bolestivá, pevná, měkká, teplejší nebo chladnější ve srovnání se sousední tkání.

Čtete prosím dále a zjistěte, co můžete udělat, abyste nám pomohli snížit u vás riziko rozvoje dekubitů.

Jak můžu předcházet dekubitům?

Pohyb

Většina lidí přirozeně mění svou polohu pravidelně během dne i noci, ale pokud je pro vás obtížné se pohybovat, musíte vyvinout vědomé úsilí ke změně polohy nebo k tomu získat pomoc. To nejen uvolní tlakovou sílu, ale zlepší pohyb kloubů a svalový tonus. .

Stejně jako u kontroly kůže bude frekvence pohybu ke zmírnění tlaku záviset na vás jako jednotlivci. Pravidelné změny polohy, alespoň každé 2 hodiny nebo dříve, pokud vaše pokožka zůstává červená, by měly pomoci přecházet zarudnutí nebo poškození.

Čím častěji kontrolujete, tím je pravděpodobnější, že včas odhalíte poškození a zabráníte jeho zhoršení. Ujistěte se, že si vyžádáte rady a podporu od svého lékaře. .

Hodnocení vaší kůže a tkání

Pokud nevidíte svou kůži, je důležité požádat příbuzného nebo přítele, aby se na kůži podíval za vás. Můžete také použít zrcadlo, které vám pomůže zkontrolovat kůži, která není snadno vidět, například kůže na zádech a hýždích.

Otázka	Ano	Ne	Co byste měli dělat?
1. Máte červené plochy kůže, které zbělají, když na ně opatrně zatlačíte?			Pokud Ano, okamžitě zmírněte tlak na tuto plochu, zrudnutí by mělo zmizet.
2. Máte červené plochy kůže, které zůstávají červené, když na ně opatrně zatlačíte			Pokud Ano, okamžitě zmírněte tlak na tuto plochu a vyhledejte pomoc od vašeho zdravotnického pracovníka, pokud kvůli tomu již nejste léčeni.
3. Jsou některé plochy vaší kůže fialové?			
4. Je plocha horká?			
5. Zdá se plocha oteklá?			Pokud Ano, vyhledejte pomoc od zdravotního pracovníka, pokud kvůli tomu ještě nejste léčeni.
6. Zdá se, že je kůže neobvykle tvrdá nebo měkká na dotyk, i když nejsou vidět jiné změny?			
7. Cítíte jakoukoli bolest nebo nepohodlí v kterémkoli rizikovém místě?			Pokud Ano, vyhledejte pomoc od zdravotního pracovníka, pokud kvůli tomu ještě nejste léčeni.
8. Máte zarudnutí z jiných příčin, např. vředu, abscesu, puchýře nebo infekce?			

Vyhodnocení rizik

Problémy s pohybem

Vaše schopnost pohybu může být omezená, nebo se vůbec nemůžete hýbat. To může být z různých důvodů. Například kvůli:

- poranění míchy
- vysokému věku
- dlouhodobé nemoci, jako je osteoartróza nebo mrtvice
- náhlé události, nemoci, zranění nebo stavu, jako je bezvědomí nebo během operace
- bolesti omezující vaši schopnost pohybu
- zdravotnickému prostředku omezujícímu pohyb

Vaše prostředí

Pokud jste mimo své obvyklé prostředí, např. na dovolené, na dlouhé cestě, v odlehčovacím péči nebo v nemocnici, možná nebudete schopni vykonávat běžné činnosti, pohyby nebo změnit svou polohu. Je důležité udržovat svůj pravidelný pohyb a rutiny změny polohy, ať jste kdekoli.

Problémy s citlivostí na bolest nebo nepohodlí

Některé stavy (například cukrovka, mrtvice) a některé léčby (například užívání léků proti bolesti nebo epidurální anestezie) mohou snížit vaši citlivost na bolest nebo nepohodlí, takže si neuvědomujete potřebu pohybu. .

Špatný krevní oběh

Špatný krevní oběh způsobený například cukrovkou, cévním onemocněním nebo silným kouřením může zvýšit riziko vzniku dekubitů.

Vlhká kůže

Vaše riziko může být vyšší, pokud máte vlhkou kůži, například pokud jste inkontinentní, hodně se potíte nebo máte mokvajíc rānu, která není udržována čistá a suchá.

Pečovatelé: Pokud pečujete o někoho, kdo trpí epizodami inkontinence a nemůže se o sebe postarat, vždy se snažte jeho pokožku umýt a usušit co nejdříve poté, co je mokrá nebo znečištěná.

Dekubity na starých/jiných jizvách

Jizva z dřívějších dekubitů nebo jiné zhojené rány jsou slabší než zdravá kůže a náchylnější k dalšímu poškození. .

Problémy s pamětí

Můžete mít problém s pamětí, což může mít za následek, že někdy zapomenete provést kroky ke snížení rizika vzniku dekubitu, např. kvůli vaší nemoci nebo lékům, které můžete užívat.

Dieta a příjem tekutin

Pokud jíte méně než obvykle nebo máte problémy s dušením nebo polykáním, informujte o tom co nejdříve svého zdravotnického pracovníka.

Pečovatelé: Pokud pečujete o někoho, kdo nemůže normálně jíst, požádejte o pomoc zdravotnického

Vaše osobní vyhodnocení rizik

Otázka	Ano	Ne
Máte jakékoli problémy s pohybem?		
Přestali jste se svým pravidelným pohybem a změnami polohy?		
Máte problémy s bolestí a nepohodlím? Například kvůli mrtvici nebo cukrovce.		
Máte špatný krevní oběh?		
Je vaše kůže často vlhká?		
Měli jste dekubitus v minulosti?		
Máte v místě vyššího rizika zahojenou ránu nebo jizvu? (viz diagram na straně 3)		
Je vaše hmotnost v normálním rozmezí? Ženy: 50 až 80 kg Muži: 57 až 90 kg		
Zhubli jste v nedávné době bez toho, abyste se o to snažili?		
Jíte méně než obvykle a máte problémy s dušením nebo polykáním?		
Pijete méně než 6 až 8 sklenic tekutin denně?		
Zdá se vám, že jste více zapomnětliví?		

Vaše výsledky

Pokud jste na jednu či více z těchto otázek odpověděli ano, je u vás riziko vývoje dekubitů. Alespoň jednou denně budete muset provádět kontrolu kůže a tkání ve všech rizikových místech.