

Kde naleznu další informace o dekubitech?

Zdravotníci vytvářejí asociace, které se věnují dekubitům a dalším typům ran. Mnoho evropských zemí nyní disponuje skupinami expertů, které můžete kontaktovat a získat od nich rady či informace o dekubitech. Také existuje Evropský poradní panel pro dekubity (EPUAP), který poskytuje poradenství pro zdravotníky a pro veřejnost v oblasti dekubitů; můžete se s ním spojit prostřednictvím stránek

www.epuap.org

Evropský poradní panel pro dekubity (EPUAP)



Jak můžete pomoci zastavit dekubity?



Veškerý obsah byl vytvořen panelem EPUAP a vytištěn díky neomezenému vzdělávacímu grantu od

ARJOHUNTLEIGH
GETINGE GROUP

Když sedíme na židli nebo ležíme na posteli a nehýbeme se, můžeme pozorovat, že je to pro naši kůži nepohodlné a někdy dokonce bolestivé. Jakmile k tomu dojde, změňme polohu, abychom se tohoto nepříjemného pocitu zbavili.

Bohužel však mnoho lidí není schopno tento jednoduchý krok změny polohy provést – mohou to být například nemocní nebo umírající, pacienti pod vlivem sedativ během operace či lidé neschopní si všimnout nepohodlného pocitu, který nás přiměje změnit polohu, jako tomu může být u pacientů s poraněním míchy.

Pokud zůstaneme v jedné poloze bez pohybu příliš dlouho, krev se nedostane k pokožce do těch částí našeho těla, na kterých sedíme nebo ležíme. Když k tomu dojde, pokožka na našich hýždích či patách může odumřít a objeví se rána. Tyto rány možná znáte pod názvem proleženiny, ale lékaři a všeobecné sestry je nazývají dekubity. Bohužel jsou dekubity velmi časté a většina lidí zná někoho ze své rodiny či přátel, kdo jimi trpí či v minulosti trpěl.

Je pravděpodobné, že budu trpět dekubity?

Vzniku dekubitů se vyhýbáme tím, že často měníme svoji polohu, když sedíme na

židli nebo ležíme v posteli, takže cokoli nám brání polohu měnit, může způsobit jejich vznik. Budte si vědomi rizika dekubitů, pokud:

• jste nemocní a musíte zůstat na lůžku či v křesle, ať už doma nebo v nemocnici;

• se kvůli své nemoci či zdravotnímu stavu nemůžete hýbat či je pohyb bolestivý; máte podstoupit dlouhou operaci.

Pokud k takové události dojde, promluvíte si se svým lékařem či všeobecnou sestrou o tom, jak chtětji vzniku dekubitů zabránit.

Někteří z nás musí žít s rizikem výskytu dekubitů – například lidé na kolečkovém křesle. Za těchto okolností poskytují zdravotníci dočasnou a případně i rodinně a přátelům rady a asistenci ohledně toho, jak vzniku dekubitů zabránit.

Jak zabránit vzniku dekubitů?

Pokud je pravděpodobné, že by se u vás dekubit mohl objevit, lékař či všeobecná sestra budou postupovat tak, aby pomohli vzniku rány zabránit. Mohou vám v pravidelných intervalech pomáhat se změnou polohy

a často zajistí speciální lůžko a polštářky, které přispějí k ochraně vaší pokožky.

Lékař či všeobecná sestra se také budou snažit zmírnit či odstranit další faktory, které by mohly oslabit vaši pokožku – to může zahrnovat zvýšenou pozornost věnovanou vašemu výživovému plánu, péči v případě pocení či inkontinence a péči o vaši pokožku. Pokud jste ohroženi vznikem dekubitů, požádejte svého lékaře či všeobecnou sestru, aby vám vysvětlili, jak budou předcházet rozvoji dekubitů.

Co když mám dekubit?

Někdy vzniku dekubitu nelze předejít; v tom případě použije váš lékař či sestra vhodné metody pro uzdravení rány, jako je například její krytí. Je důležité, aby opatření použitá pro zabránění vzniku dekubity pokračovala i v průběhu jeho léčby. Zeptejte se svého lékaře či všeobecné sestry, jak chtětji dekubit léčit.

Je smutnou pravdou, že když se blížíme konci svého života, mohou se dekubity objevit. Pokud ale bude věnována pozornost opatřením, která mohou vzniku dekubitů zabránit, bude v závěru života trpět tímto problémem méně lidí.