

ŘEKNĚME DEKUBITŮM STOP!

MEZINÁRODNÍ DEN STOP DEKUBITŮM 16. 11. 2023

Letos se k mezinárodním akcím v rámci tohoto dne připojili již po desáté! Dekubitus (proleženina) je poškození kůže a podkožních tkání, které postihuje nemocné se sníženou pohyblivostí, upoutané na lůžko či invalidní vozík. Hlavní příčinou vzniku proleženin je stlačení měkkých tkání mezi kostí a podložkou. Dochází ke snížení prokrvování, pokožka a svaly jsou nedostatečně vyživovány a postupně nastává odumírání tkáně.

Dekubity jsou vážnou komplikací zdravotního stavu. Proto je velmi důležité jim co nejúčinněji předcházet.

Proleženiny mohou vzniknout velmi rychle (již během několika hodin). Na jejich vznik má vliv omezená pohyblivost, obezita nebo naopak nízká tělesná hmotnost a věk (zvýšení rizika vzniku nad 60 let věku). Dalšími rizikovými faktory jsou nedostatečná výživa, dehydratace, působení vlhka na pokožku, výrazné výkyvy tělesné hmotnosti a obecně špatný zdravotní stav. Dekubity se vyskytují v různém stupni postižení tkáně od neblednoucího zarudnutí přes částečnou ztrátu kůže až po rozsáhlé poškození.

Vznik dekubitů vám hrozí nejen při pobytu v nemocnici, ale také v domácím prostředí. Proto dbejte na jejich prevenci!

Cvičte v rámci svých možností (i na lůžku), dbejte na dostatečnou výživu, pitný režim, hygienu kůže. Zajistěte komfort vašeho lůžka (vypnuté prostěradlo, suché čisté lůžkoviny apod.). Účinnou prevencí lze zabránit vzniku proleženin až u 95 % pacientů! Pokud máte vy nebo vaši blízcí omezenou pohyblivost, i zprvu nenápadný otlak řešte s odborníkem (sestrou, ošetřujícím lékařem).

Fakultní nemocnice v Motole se již po deváté zapojila do aktivit k Mezinárodnímu dni STOP dekubitům, který letos připadl na 16. listopadu.

Dopoledne probíhala ve vstupní hale akce zaměřená na přiblížení problematiky dekubitů laické veřejnosti. Zástupci firem, které se zabývají prevencí a terapií dekubitů, zde demonstrovali ukázky materiálů a jejich použití při správné péči o kůži, správné polohování a časnou mobilizaci pacienta s důrazem na prevenci vzniku dekubitů. Sestry z týmu pro hojení ran připravily ochutnávku doplňků stravy, které jsou významnou součástí prevence i hojení proleženin. Již tradičně rozdávaly studentky informační letáky a brožury a diskutovaly o problematice s pacienty a jejich blízkými. Celé dopoledne byl v pravidelných intervalech promítán film vytvořený FN Motol k příležitosti Dne Stop dekubitům. Již čtvrtým rokem jsme rozdávali balonky s logem akce a dárečky pro nejmenší návštěvníky nemocnice.

Krátké video Prevence dekubitů, určené pro laickou veřejnost, je již dlouhodobě dostupné na **www.fnmotol.cz/mtv a www.youtube.com/watch?v=VCKsW4kE8ZQ.**

Pokud potřebujete další informace, vše najdete na portálu **www.dekubity.eu.**

Rovněž tímto příspěvkem, který je jakýmsi ohlédnutím za proběhlými akcemi, vám chceme závažný problém dekubitů a snahu o jejich prevenci přiblížit. Už se těšíme na program, který budeme v rámci Mezinárodního dne STOP dekubitům organizovat v listopadu 2024.

text: Mgr. Jitka Hovorková I foto: David Černý