

SPRÁVNÁ PREVENCE PROLEŽENIN

1. POLOHOVÁNÍ

V PRAVIDELNÝCH INTERVALECH

- střídat polohy na zádech, na boku, na břiše
- frekvenci přizpůsobit celkovému zdravotnímu stavu
- co 2 hodiny během dne, v noci co 3 hodiny, při sezení co 30 minut až 1 hodinu
- jestliže se objeví proleženina, je nutné interval mezi změnami polohy zkrátit

POMŮCKY

- polohovací lůžko
- antidekubitní matrace a podložky
- válce, kruhy, klíny, polštáře, chrániče pat a loktů
- polštáře, složená deka, peřina vytvarovaná do hada, aj.

POLOHOVACÍ PLÁN

denní záznam o polohování (čas, poloha, stav kůže) upravit dle denního režimu, po jídle nikdy neukládat do polohy na břiše (riziko zvracení a aspirace)

2. PÉČE O KŮŽI

- kontrola stavu kůže při každé změně polohy
- kůži udržovat suchou a čistou
- pravidelně aplikovat hydratační přípravky

3. VÝŽIVA A PITNÝ REŽIM

- podávat stravu výživnou a bohatou na bílkoviny, vitamíny a minerály
- zajistit dostatečný příjem tekutin (1,5 – 2 l)
- v případě potřeby zajistit podávání nutričních doplňků

4. REHABILITACE

- včasná a maximální možná mobilizace s ohledem na fyzické možnosti



SOCIÁLNÍ PODPORA

PŘÍSPĚVEK NA PÉČI

Finanční podpora pro osoby, které potřebují pomoc s běžnými životními úkoly kvůli svému zdravotnímu stavu, podle stupně závislosti. Příspěvek se poskytuje osobám, které jsou z důvodu dlouhodobě nepříznivého zdravotního stavu závislé na pomoci jiné fyzické osoby. Příspěvek je poskytován na základě zákona č. 108/2006 Sb., o sociálních službách.

PŘI POSUZOVÁNÍ STUPNĚ ZÁVISLOSTI OSOBY SE HODNOTÍ SCHOPNOST ZVLÁDAT TYTO ZÁKLADNÍ ŽIVOTNÍ POTŘEBY:

- mobilita
- orientace
- komunikace
- stravování
- oblékání a obouvání
- tělesná hygiena
- výkon fyziologické potřeby
- péče o zdraví
- osobní aktivity
- a péče o domácnost (péče o domácnost se neposuzuje u osob do 18 let)
- ve stupni IV (úplná závislost)



OŠETŘOVNÉ A DLOUHODOBÉ OŠETŘOVNÉ

Dávky pro zaměstnance, kteří pečují o nemocné nebo zraněné osoby, nebo osoby s dlouhodobým zdravotním problémem.

DOPLŇKOVÉ SLUŽBY

Psychoterapeutické služby, vzdělávání pečujících, krátkodobé regenerační aktivity a jiné služby, které mohou pomoci pečujícím s péčí a osobním rozvojem.

Materiál vznikl za podpory Ministerstva zdravotnictví České republiky.

Název projektu: Ošetřovatelská péče o pacienta v domácím prostředí se zapojením rodinných pečovatelů.
Číslo projektu: 20/25/PZ
Poskytovatel dotace: Ministerstvo zdravotnictví České republiky



SLEZSKÁ
UNIVERZITA
FAKULTA VEŘEJNÝCH
POLITIK V OPAVĚ

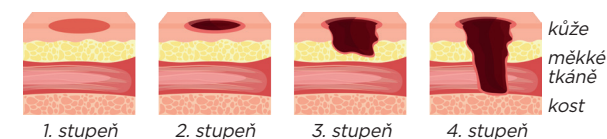


SLEZSKÁ
UNIVERZITA
FAKULTA VEŘEJNÝCH
POLITIK V OPAVĚ

OŠETŘOVATELSKÁ
PÉČE O PACIENTA
V DOMÁCÍM PROSTŘEDÍ
SE ZAPOJENÍM
RODINNÝCH
PŘÍSLUŠNÍKŮ

PREVENCE PROLEŽENIN

Proleženina (dekubitus) = lokalizované poškození kůže/podkoží, které obvykle vzniká nad kostními výčnělky a je způsobeno dlouhodobým tlakem, často v kombinaci s třením a vlhkostí.



KDE PROLEŽENINY NEJČASTĚJI VZNIKAJÍ?

NA ZÁDECH:

- tylní kost
- trn 7. krčního obratle
- hřebeny lopatek
- loketní klouby
- kost křížová
- hýždě
- patní kosti

NA BŘIŠE:

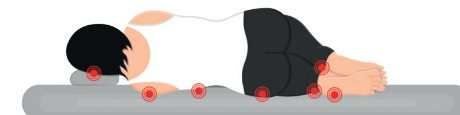
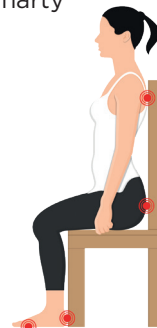
- lícní kosti
- ušní boltce
- klíční kosti
- hřebeny kostí kyčelních
- kolena
- palce a nártý

NA BOKU:

- spánkové kosti
- ušní boltce
- ramenní klouby
- hřebeny kostí kyčelních
- oblast mezi kolena
- kotníky

VSEDE:

- zátylek
- ramena
- kost křížová
- hýždě
- stehna
- paty



MINISTERSTVO ZDRAVOTNICTVÍ
ČESKÉ REPUBLIKY

HYGIENICKÁ PÉČE A PÉČE O DUTINU ÚSTNÍ

PÉČE O ČISTOTU TĚLA

- 2x denně mytí horní poloviny těla, oblast genitálu a péče o dutinu ústní
- 1x týdně celková koupel (koupel ve vaně, sprše nebo mytí na lůžku)
- používání jemných přípravků
- pečlivé vysušení všech záhybů kůže
- ošetřování kůže krémem či tělovým mlékem

MYTÍ RUKOU

- před a po konzumaci jídla, po požití hygieny, po smrkání, kašlání a kýchání, v rámci celkové hygieny na lůžku a dále dle potřeby



OBLÉKÁNÍ

- pohodlné, vzdušné a lehké oblečení ideálně z přírodních tkanin

PŘI PORUŠE HYBNOSTI:



**PŘI
OBLÉKÁNÍ**
nejprve oblečte
nemocnou
končetinu
a potom
zdravou

**PŘI
SVLÉKÁNÍ**
nejprve zdravou
a potom
nemocnou
končetinu

LOŽNÍ PRÁDLO

- výměna 1x týdně, dle potřeby častěji
- lůžko udržovat v čistotě, dokonale upravené a „vypnuté“

STŘÍHÁNÍ NEHTŮ

- manikurní nůžky, kleštičky nebo pilník
- nehty na ruce – stříhat mírně do obloučku
- nehty na nohách – stříhat rovně
- **POZOR** – u osob s cukrovkou může vést i drobné poranění k vážným komplikacím – stříhání nehtů na nohou patří do rukou odborným pedikérkám

PÉČE O VLASY

- česání se provádí denně
- mytí vlasů se provádí minimálně 1x týdně (ve sprše, na lůžku)



HOLENÍ VOUSŮ

- dle zvyklosti a potřeby
- holení nasucho pomocí elektrického strojeku
- holení namokro s přípravkem na holení a žiletkou

PÉČE O DUTINU ÚSTNÍ

ČIŠTĚNÍ ZUBŮ

- 2x denně zubním kartáčkem a zubní pastou
- k dočištění mezizubních prostor použít mezizubní nit či mezizubní kartáček
- na závěr je vhodný výplach dutiny ústní vodou

ČIŠTĚNÍ DUTINY ÚSTNÍ

- několikrát denně dle potřeby
- za pomoci speciálních glycerinových tyčinek, které slouží k čištění dutiny ústní a zvlhčení sliznic



PÉČE O ZUBNÍ NÁHRADU

- čištění po každém jídle
- pomocí kartáčku a malého množství pasty se protéza čistí ze všech stran
- protézu se poté doporučuje vložit na 15 minut do sklenice s teplou vodou a čistící tabletou, které pomáhá odstranit bakterie a zápach
- v případě, že se protéza nepoužívá (např. přes noc), tak je vhodné ji uložit do čisté nádoby s vodou

VÝŽIVA A PODÁVÁNÍ STRAVY

VÝŽIVA

(Denně se doporučuje jíst 3-5 porcí.)

HLAVNÍ ZÁSADY SPRÁVNÉHO STRAVOVÁNÍ:
pravidelnost + pestrost + optimální velikost porcí
+ vhodná skladba stravy

- Jídelníček by měl obsahovat bílkoviny, tuky, sacharidy, vitamíny, minerální látky a vodu.
- Sledujte množství a složení jídla, které váš blízký přijímá.
 - Při dlouhodobém nadměrném příjmu potravy a malé aktivitě vzniká **obezita**.
 - Při dlouhodobě sníženém množství a nevhodném složení přijímané potravy dochází k hubnutí až **podvýživě**.
- Při potížích s polykáním nepodávejte potraviny, které by mohly být vdechnuty (luštěniny, rýže, těstoviny).
- Volte konzistenci, která je snadno konzumovatelná (mixování, krájení na malé kousky).
- Při nechutenství stravu doplňte o výživové doplňky – **Nutridrinky**.
- Strava by měla být chutná a lákavá na pohled, aby podporovala chuť k jídlu.



Důležitou součástí stravování je i **kultura stolování**. Společné jídlo v kruhu rodiny a přátel zvyšuje množství konzumované porce a přináší s sebou potěšení z příjemně strávených chvil.

PODÁVÁNÍ STRAVY

- před jídlem umožnit mytí rukou a vyprázdnění
- zajistit vhodnou polohu (vseďe, v polosedě, doprovodit/odvézt ke stolu)
- chránit oděv jednorázovým ubrouskem nebo bryndákem
- zajistit kompenzační pomůcky (hrnek s pítkem, příbor s širokou rukojetí, speciální talíř, aj.)
- jídlo vhodně upravit
- nabízet menší sousta a stravu podávat pomalu
- podporovat soběstačnost a motivovat
- po jídle umožnit hygienu rukou a dutiny ústní



PITNÝ REŽIM

- ideální množství přijatých tekutin za den je individuální – asi **1,5 až 2 litry**
- pravidelně sledovat množství přijatých tekutin
- tekutiny aktivně nabízet

VHODNÉ NÁPOJE:
pitná voda, ovocné
a bylinkové čaje,
ředěné džusy
a ovocné šťávy

NEVHODNÉ NÁPOJE:
alkohol, káva,
černý čaj, nápoje
s vysokým obsahem
cukru

