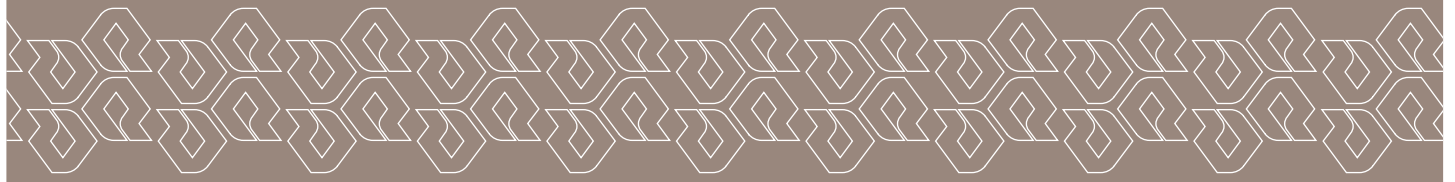


Kako spriječiti dekubitus

Informativna knjižica namijenjena pacijentima



Objavio Metropolitan Health and Aged Care Services Division
Victorian Government Department of Human Services, Melbourne
Victoria

Listopad 2004

Ova knjižica se može dobiti i u PDF formatu i može se skinuti s VQC
web stranice na <http://www.health.vic.gov.au/qualitycouncil/>

© Copyright State of Victoria, Department of Human Services, 2004

Materijal se može slobodno umnožavati u svrhu poduke, ali ne u svrhu
ostvarivanja dobiti.

**Odricanje odgovornosti: Ove zdravstvene informacije su
namijenjene samo u svrhu opće naobrazbe. Molimo vas
posavjetujte se sa zdravstvenim stručnjakom o tome odnose li se
ove informacije na vas.**

Translations by All Graduates Interpreting & Translating Services

Victorian Quality Council Secretariat
Phone 1300 135 427
Email vqc@dhs.vic.gov.au
Website www.health.vic.gov.au/qualitycouncil

Sadržaj

Što je dekubitus?	3
Faze dekubitusa	3
Zašto je to važno?	3
Tko dobije dekubitus?	3
Ocjena opasnosti	3
Kako počinje dekubitus?	4
Gdje su rane na tijelu	5
Kako možete spriječiti dekubitus?	6
Pomičite se što više	6
Što učiniti ako imate ograničenu pokretljivost	6
Posebna oprema	8
Vodite brigu o svojoj koži	9
Ranije rane od dekubitusa	9
Gubitak kontrole nad mjehurom i crijevima	9
Osjetilne promjene	9
Slaba cirkulacija	10
Njega stopala	10
Paziti na uravnoteženu ishranu	11
Pušenje	11
Kako prepoznati rane simptome upozorenja	12
Simptomi na koje treba obratiti pozornost	12
Simptomi koji se mogu opipati	12



Sprečavanje dekubitusa

Uručena vam je ova knjižica jer je utvrđeno da kod vas postoji veća opasnost od nastanka dekubitusa, zato što ste već ranije imali dekubitus ili zato što sada imate dekubitus.

Ova knjižica će vam detaljnije objasniti dekubitus - što je to, kako nastaje, kako ga možete spriječiti i kako možete prepoznati prve znakove upozorenja.

Ova knjižica je napravljena za pacijente, ali pruža i korisne informacije njegovateljima.

Ako vam je potrebno više informacija o sprečavanju dekubitusa, pitajte medicinsku sestru ili nekog zdravstvenog stručnjaka.

Primjedba Briana Johnsona - pacijenta koji je dobio dekubitus

Često su mi govorili da se “odgurnem u krevetu zdravom nogom”. Kako ja nemam gotovo nikakav osjećaj u nogama, nisam ni primijetio oštećenje (na drugom stopalu).

Mjesecima sam bio vezan za kuću ... i trebalo je gotovo 12 mjeseci da noga zacijeli i još uvijek imam ožiljke.

Što je dekubitus?

Dekubitus je rana, dio na koži koji je oštećen zbog stalnog ili predugog pritiska. Za dekubitus se u narodu kaže “protrati se”.

Faze dekubitusa

Rane od dekubitusa se grupiraju u četiri faze, ovisno o tome koliko je duboka rana. Možda ste čuli kako liječnici i sestre pominju da je rana u 1., 2., 3. ili 4. fazi. U prvoj fazi je rana manje teška, a u 4. fazi je znatno ozbiljnija.

Zašto je to važno?

Dekubitus može brzo nastati, zato je važno obratiti pozornost na upozoravajuće znakove i brzo reagirati kako bi se spriječilo daljnje pogoršavanje. Dekubitus vam može utjecati na zdravlje i usporiti oporavak. Može također dovesti do toga da morate duže ostati u bolnici.

Dekubitus često izgleda samo kao manje crvenilo na koži, ali može skrivati znatno veće oštećenje ispod površine kože. Rane od dekubitusa mogu biti bolne i lako se mogu inficirati, a ponekad dovesti i do trovanja krvi ili infekcije u kostima. U teškim slučajevima može se proširiti duboko pod kožom i razoriti neki mišić ili kost.

Tko dobije dekubitus?

Može vam prijetiti opasnost od dekubitusa ako se barem jedna od navedenih situacija odnosi na vas:

- Prikovani ste za krevet ili stolicu i ne možete se samostalno pomicati ili imate ograničenu sposobnost pomicanja
- Izgubili ste osjećaj u nekom dijelu tijela ili vam je slaba cirkulacija
- Koža vam se često vlaži zbog znojenja ili zato što nemate kontrolu nad crijevima i mjehurom
- Slaba vam je ishrana
- Niste dobro

Ocjena opasnosti

Da bi se utvrdilo kolika vam opasnost prijete od pojave dekubitusa, netko od osoblja će vas pregledati i postaviti vam nekoliko pitanja o vašem zdravstvenom stanju općenito, o koži i o tome koliko ste sposobni da se samostalno pomičete. To je tzv. ‘ocjena rizika’. Zajednički možete napraviti plan koji će najbolje pomoći da se spriječi ili smanji opasnost od toga da dobijete dekubitus.

Kako počinje dekubitus?

Krvni sudovi opskrbljuju kisikom i hranjivim tvarima sve dijelove tijela, uključujući i kožu. Stalni pritisak na jedno mjesto znači da krv i hranjive tvari mogu teže dospjeti do kože na tom dijelu.

Zamislite da je krvni sud kao crijevo u vrtu. Ako stanete na crijevo, pritisak noge sprječava da voda prolazi kroz crijevo. Ako kosti u vašem tijelu naprave preveliki pritisak na krvne sudove, krv ne može teći kroz njih i to može izazvati oštećenje na koži i drugim tkivima.

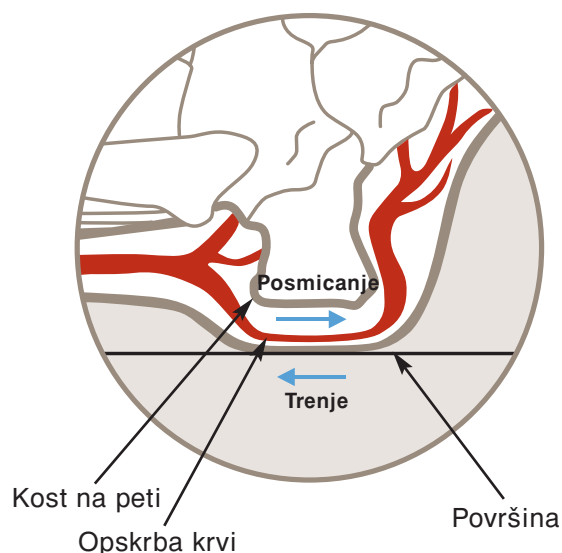
Ako se ne smanji pritisak težine tijela kod onih ljudi kojima prijete opasnost od dekubitusa, može doći do ugrožavanja opskrbe krvi u tom dijelu tijela, što može dovesti do oštećenja kože i tkiva.

Iako je neprekidni pritisak glavni uzročnik dekubitusa, kombinacija drugih čimbenika kao što su trenje (od trljanja, povlačenja) i smicanje (klizanje po krevetu) može također pridonijeti oštećenju kože, dovodeći do nastanka dekubitusa.

Loš način podizanja i pomicanja može skinuti gornje slojeve kože zbog trenja o površinu kreveta ili

stolice. Opetovano trenje može povećati rizik od nastanka dekubitusa.

Klizanje gura (posmiče) gornje slojeve kože od dubljih dijelova. Do toga može doći kada se klijete prema dolje ili vas vuku prema gore u krevetu ili na stolici.



Na peti se vide znakovi smicanja i trenja

Ako imate ograničenu pokretljivost, stalno vlažnu kožu, promjene u osjetilnosti, slabu cirkulaciju i slabu ishranu, ti čimbenici mogu također pridonijeti nastanku dekubitusa.

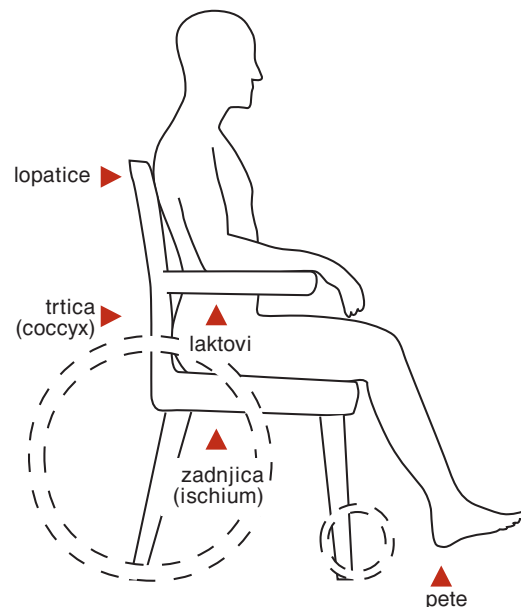
Gdje su rane na tijelu?

Rane od dekubitusa se obično nalaze na košćatim dijelovima tijela, ali mogu se pojaviti na bilo kojem dijelu tijela koji je bio izložen pritisku neko vrijeme. Te rane se uglavnom nalaze gdje su kosti blizu površine kože i gdje je koža pritisnuta na tvrdi podlogu, kao što je stolica ili madrac.

Ovi crteži vam pokazuju gdje nastaju rane od dekubitusa u raznim položajima tijela.

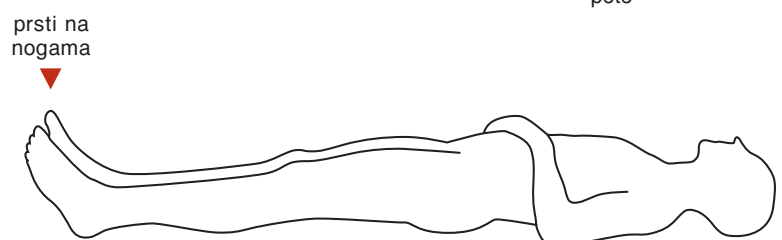
Kada sjedite:

- trtica (coccyx)
- zadnjica (ischium)
- poledine peta
- laktovi
- lopatice



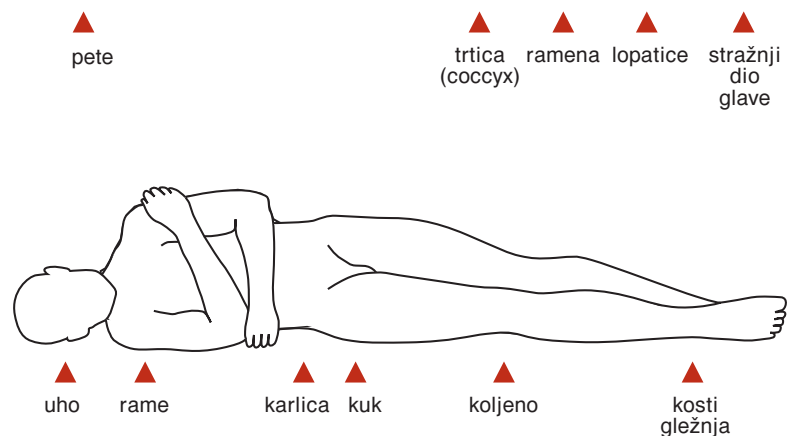
Kada ležite na leđima

- stražnji dio glave
- lopatice
- laktovi
- trtica (coccyx)
- pete
- prsti na nogama



Kada ležite na strani

- uho
- strana ramena
- karlica
- kuk
- koljeno
- kosti gležnja (malleolus)



Kako možete spriječiti dekubitus?

Tri najvažnija načina sprečavanja dekubitusa su:

- Pomičite se što više - kako biste smanjili pritisak
- Vodite računa o svojoj koži
- Jedite raznovrsnu hranu

Pomičite se što više

Što trebate učiniti ako imate ograničenu pokretljivost

Što trebate učiniti ako imate ograničenu pokretljivost

Ako niste dobro ili ako ste manje pokretljivi, može vam biti teško da se sami pomičete ili mijenjate položaj. Ovdje su vam navedeni neki načini koji vam mogu pomoći da se smanji rizik od nastanka dekubitusa. Važno je micati se jer vježbanje poboljšava dotok krvi u kožu, mišiće i zglobove. Bolničar ili fizioterapeut vam može pokazati koje vježbe možete raditi dok se oporavljate.

Dok ležite u krevetu

- Okrenite se barem jedanput u sat vremena, češće ako niste na osloncu ili specijalnoj opremi. Ake se ne možete sami pomicati, zamolite osoblje da vam pomaže redovito mijenjati položaj.
- Kada ležite, uzglavlje i donji dio kreveta trebaju biti u ravnini. Tijelo vam treba biti blago nagnuto na stranu (pod kutom od oko 30°) i poduprto jastucima. Time će se otkloniti pritisak s donjeg (trtičnog) dijela kralježnice i kukova i prebaciti na mesnatiji dio zadnjice.



Ležanje u nagibu od 30°

- Skinite pritisak s donje noge blagim savijanjem koljena i stavite jastuk između koljena i gležnjeva.

- Vodite računa da vas pravilno dižu, a ne da vas vuku kada, mijenjate položaj.
- Nosite odjeću s dugim rukavima i čarape. Zamolite osoblje da koriste “ploču za klizanje” (sliding board) između vas i površine kreveta ili stolice kako bi se smanjilo trenje.
- Izbjegavajte sjediti na naboranoj plahti ili odjeći i izbjegavajte oslanjati se na ciferšluse i dugmad.



Ležanje s nagibom glave od 30°

- Ako podignete uzglavlje kreveta, držite ga uzdignuto manje od 30°, inače ćete se početi klizati u krevetu, što vam može oštetiti kožu zbog trenja i posmicanja. Lakše će vam biti ako imate krevet kojem se madrac može malo podići ispod koljena jer se time spjerečava klizanje.
- Važno je ako možete sjediti dok jedete kako bi se spriječila mogućnost gušenja i olakšala probava. Ali ostanite u sjedećem položaju samo pola sata.

Kada sjedite na stolici i u kolicima

- Treba držati tijelo u dobrom položaju, zato izbjegavajte sjediti u pognutom položaju tijela. Sjedite uspravno takao da vam zadnjica bude u dnu sjedalice, a leđa dotiču naslon. Oslonite noge tako da vam koljena budu u visini kukova. Neka vam koljena nikada ne budu iznad visine kukova.



Pravilno sjedenje

- Kada sjedite, odignite zadnjicu sa sjedalice 15 sekundi. Činite to svakih 15 minuta. To je važno kada sjedite na zahodu ili sobnoj zahodskoj stolici duže vremena; obavezno se nagnjite naprijed svakih 15 minuta kako biste zadnjicu oslobodili pritiska. Ako imate dekubitus ili bolno mjesto, nagnjite se naprijed kada sjedite.

- Odignite se sa sjedalice oslanjajući se na naslon za ruke, naginjući se na stranu ili podižući jednu stranu stražnjice sa sjedalice.
- Izbjegavajte se naginjati na jednu stranu duže vremena - pritisak se pojačava na stražnjicu i na lakat.
- Ako primijetite da se na sjedalici i dalje kličete prema naprijed, tražite da vam dođe radni terapeut (Occupational Therapist ili OT) koji vam može predložiti neku stolicu ili jastuke koji će vas držati u uspravnom položaju.
- Lezite da se odmorite preko dana - zadnjica će se na taj način odmoriti od pritiska.



Nepravilno sjedenje

Posebna oprema

Ako vam prijete opasnost od dekubitusa, osoblje može koristiti razne vrste posebne opreme kako bi se smanjio pritisak na određenim mjestima. U to spadaju zračni ili dinamički madraci, jastuci i klinasti jastuci za uglavljivanje.

Vodite brigu o svojoj koži

Koža s godinama postaje tanja i manje elastična. Tkivo i masnoća ispod kože se također stanjuju. To znači da je krvotok manje zaštićen i zbog toga, kako starite, koža se može lakše ozlijediti.

- Pazite da vam koža bude uvijek čista i suha. Recite osoblju ako vam je krevetnina ili odjeća vlažna.
- Redovito pregledavajte kožu. Koristite ogledalo za ona mjesta koja je teško vidjeti. Ako to ne možete sami, osoblje će vam pregledati kožu kao dio plana sprečavanja dekubitusa.
- Koristite mlijeko za kožu da se koža ne suši i puca zbog dugog ili hladnog zraka.
- Kupajte se i tuširajte u toploj (ne vrućoj) vodi i koristite blago sredstvo za pranje ili sapun. Nježno osušite kožu kako biste spriječili daljnje oštećenje.
- Izbjegavajte masirati kožu na dijelovima tijela gdje su kosti odmah ispod kože.

Ranije rane od dekubitusa

Ako ste ranije imali dekubitus, ožiljci čine kožu slabijom i sklonijom novim oštećenjima. Kada zacijeli rana od dekubitusa, nova koža nema istu jačinu kao prvobitna. Nova koža ima samo 80% jačine u odnosu na to kakva je ranije bila.

Gubitak kontrole nad mjehurom i crijevima

Kada je koža dugo vlažna ili se na njoj nalaze i neke druge supstance, to je prostor gdje se bakterije mogu širiti. Kada bakterije ostanu na koži neko vrijeme, one mogu iritirati i još više oštetiti kožu.

- Ako koristite sredstva za inkontinenciju, redovito ih pregledavajte i po potrebi mijenjajte.
- Ako imate problema s crijevima i mjehurom, očistite kožu čim se zaprlja ili zamolite osoblje da vam u tome pomogne. Ako trebate više informacija što činiti u slučaju inkontinencije, pitajte bolničare.

Osjetilne promjene

Neka zdravstvena stanja mogu izazvati promjenu u osjećaju boli ili nelagode. Ako nastanu promjene u osjetilima, lako je moguće ne zamijetiti znakove koji vas upozoravaju na potrebu pomicanja ili okretanja kako biste oslobodili pritiska određeni dio tijela.

Slaba cirkulacija

Neke bolesti, kao što su bolest arterija, dijabetes, anemija i edemi (otekline) dovode do slabljenja cirkulacije krvi i povećanja opasnosti od dekubitusa na mjestima kao što su stopala i pete. Kada je cirkulacija slaba, treba više vremena da rane zarastu.

- Ako ne možete osjetiti pritisak ili imate slabu cirkulaciju, morate provjeravati kožu dva puta dnevno. Koristite za to ručno ogledalo ili zamolite bolničare ili njegovatelja da vam pomognu ako ne možete sami.

Njega stopala

Njega stopala je jako važna, osobito ako ste izgubili osjećaj u njima ili ako je smanjen dotok krvi u stopala zbog nekog razloga kao što je dijabetes, pušenje, oboljenje arterija ili moždani udar.



Cipele koje dobro pristaju

Savjetujemo vam sljedeće:

- Perite svaki dan noge blagim sapunom u mlakoj vodi i dobro ih obrišete između prstiju.
- Pregledajte stopala svaki dan. Koristite ogledalo kako biste mogli vidjeti svaki dio stopala. Zamolite osoblje da vam pomogne ako to ne možete učiniti sami.
- Vodite računa da su vam nokti na nogama odrezani i da nema oštih rubova.
- Cipele ne smiju biti premale ili preuske. Trebaju vam dobro pristajati od samog početka. Kupujte cipele poslije podne kada su vam noge najviše natečene.
- Provjerite cipele iznutra ima li kamenčića ili oštih rubova prije nego što ih navučete.
- Nosite kratke čarape ili duge čarape od prirodnih materijala (pamuka ili vune) da upijaju znoj
- Javite se podijatru ako vam treba pomoć oko noktiju na nogama, zadebljanja kože na stopalima, obuće ili općenite njege stopala.



Paziti na uravnoteženu ishranu

Za sprečavanje dekubitusa važnu ulogu igraju pravilna ishrana i održavanje zdrave težine. Zdrava ishrana igra vitalnu ulogu u zacjeljivanju djelujući iznutra prema vani.

- Nemasno meso, perad, jaja i mliječni proizvodi dobar su izvor željeza i bjelančevina, što pomaže zacjeljivanju kože.
- Masne ribe kao što su tuna, sardine ili losos sadrže riblja ulja koja jačaju prirodnu zaštitu organizma i pomažu u borbi protiv infekcija.
- Vitamin E i C su važni za zacjeljivanje rana, zato jedite puno voća, povrća, kruh s nemljevenim zrnevljem i cerealije.



- Ako naglo smršavite ili duže vremena nemate apetit, prijeti vam opasnost od pothranjenosti i dekubitusa. Isto tako vam može prijetiti opasnost ako imate prekomjernu težinu. U takvim slučajevima vam treba dijetetičar koji će vam pomoći da popravite ishranu.
- Ako imate dijabetes, nastojte održavati šećer unutar granica koje vam je preporučio vaš liječnik, što će pomoći bržem zacjeljivanju.

Pušenje

- Pušenje oštećuje krvne sudove i utječe općenito na stanje kože. Preporučuje se prestati pušiti. Osim dugoročnog oštećenja, svaki uvučeni dim cigarete ili cigare dovodi do stezanja krvnih sudova, čime se još više smanjuje krvotok.

Kako prepoznati rane simptome upozorenja

Pregledavajte kožu dva puta dnevno. Odmah obavijestite osoblje ako primijetite ikakav mogući ili stvarni znak oštećenja. Ako ne možete sami pregledati kožu, zamolite osoblje da vam pomogne u tome ili da vam oni pregledaju kožu.

Simptomi na koje treba obratiti pozornost (osobito na koži koja je iznad same kosti):

- crvena / ljubičasta / plava koža
- plik
- oteklina
- suha koža ili dijelovi kože
- dijelovi kože koji se sjaje
- ispucana, nažuljana, nabrana koža

Simptomi koji se mogu opipati:

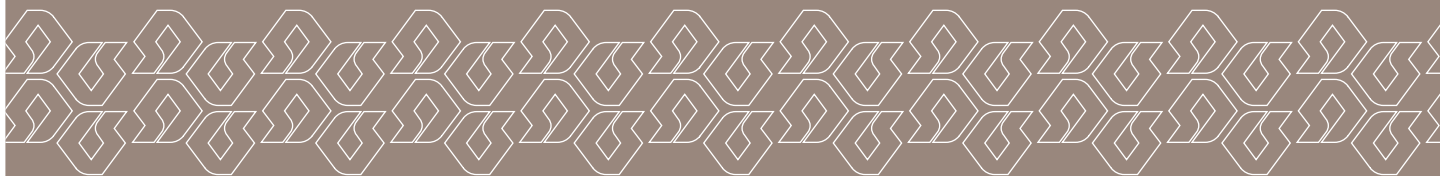
- tvrdina
- vrućina na nekom dijelu
- natečena koža oko istaknutih kostiju

Ako nađete crvenilo na koži ili nešto drugo sumnjivo, promijenite položaj, a ako crvenilo i dalje potraje nakon 30 do 45 minuta, probajte ne sjediti ili ležati na tom dijelu u naredna 24 sata. Ne zaboravite obavijestiti osoblje ako uočite ove rane simptome upozorenja.

Najbolja terapija za dekubitus je otkloniti pritisak s tog mjesta dok ono ne zacijeli.

Upamtite...

- Pomičite se, pomičite se, pomičite se**
- Vodite brigu o svojoj koži**
- Pazite da vam ishrana bude uravnotežena**



Više informacija o dekubitusu

Australska udruga za liječenje rana (Australian Wound Management Association) na www.awma.com.au

Viktorijska udruga za liječenje rana (Wound Management Association of Victoria Inc) na (03) 9526 6912

Ishrana i dijetetičari

Pogledajte u žutom telefonskom imeniku pod rubrikom "Dieticians" ili zamolite zdravstvenog stručnjaka da se za više informacija obrati Odjelu za ishranu ili dijetetiku u bolnici na vašem području.

Podijatri

Pogledajte u žutom telefonskom imeniku pod rubrikom "Podiatrists" ili zamolite zdravstvenog stručnjaka da se za više informacija obrati Odjelu za podijatriju u bolnici na vašem području.

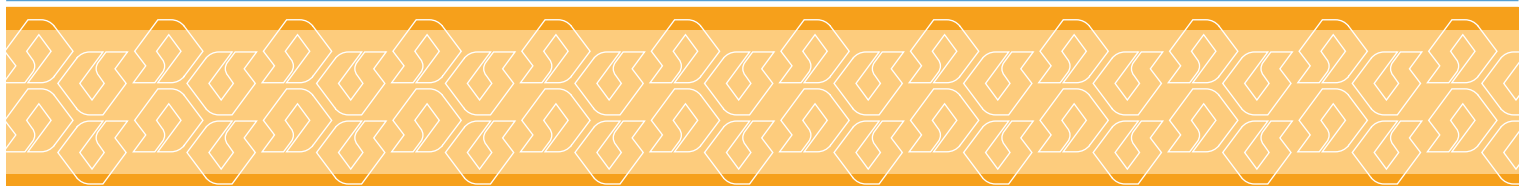
Priznanja

Ova knjižica je sastavljena iz raznih izvora.

Posebno se zahvaljujemo osoblju bolnice Sir Charles Gairdner Hospital, Nedlands, u Zapadnoj Australiji i Nacionalnom institutu za kvalitetu u kliničkom radu (National Institute for Clinical Excellence) iz Engleske čiji materijal nam je pružio podlogu za najveći dio ovih informacija.

Kompletan popis korištenog materijala kao i PDF primjerci ove knjižice mogu se dobiti od Victorian Quality Council na našoj web stranici na www.health.vic.gov.au/qualitycouncil

Nekoliko fotografija korištenih u ovoj knjižici je napravljeno uz pomoć osoblja iz bolnice Frankston Hospital, Peninsula Health.



Informacije o lokalnom području

Ako imate pitanja ili želite dobiti više informacija, porazgovarajte s bolničkim osobljem.