

- preporuča se da je krevet u nižoj poziciji kako bi se spriječilo isklizavanje

**Povećanje aktivnosti pacijenta i što ranija mobilizacija su najvažniji faktori kod prevencije dekubitusa.**

### **KAKO POSTUPITI AKO JE DEKUBITUS AKTUALAN PROBLEM?**

a) Ukoliko se radi o 1.stupnju dekubitusa i nema izravnog oštećenja kože samo crvenilo potrebno je provoditi preventivne mjere uz pranje antiseptikom i primjenu medicinske kreme

b) Ukoliko se radi o 2., 3. ili 4. stupnju dekubitusa i/ili je započelo kirurško zbrinjavanje rane u bolnici ili pokrivanje rane oblogama opskrbu i previjanje rane mora raditi stručna osoba. U ovom slučaju se morate javiti svom timu Obiteljske medicine s Otpusnim pismom zdravstvene njege i Otpusnim pismom iz bolnice koji će poduzeti daljnje mjere o zbrinjavanju dekubitusa.

Kada postoji dekubitus važno je i dalje provoditi preporučene preventivne mjere da bi se spriječilo stvaranje dekubitusa na novim mjestima i/ili spriječila progresija postojećeg procesa.

**Ukoliko niste sami u mogućnosti provoditi neke od prethodno navedenih aktivnosti molimo Vas da se s punim povjerenjem obratite medicinskoj sestri i liječniku.**

**Većinu oštećenja kože je moguće spriječiti**, stoga je važno da nas o svakoj zamijećenju promjeni na koži koju uočite ili osjetite na vrijeme upozorite.

### **VAŽNO ZA ČLANOVE OBITELJI**

- upoznajte se s mjerama za sprečavanje dekubitusa
- pregledavajte kožu Vašeg člana obitelji s osvrtom na rizična mjesta
- potaknite pacijenta na promjenu položaja i aktivnost ukoliko to njegovo stanje dozvoljava
- koristite dostupna pomagala za rasterećenje pritiska i zaštitu kože
- ako imate bilo kakvih pitanja obratite se medicinskoj sestri i liječniku na odjelu

**Svi možemo unaprijediti sigurnost pacijenata!**



OPĆA BOLNICA DUBROVNIK  
Odjel za kvalitetu i bolničke infekcije

28.09.2023.



## **PREVENCIJA DEKUBITUSA**

Informativni letak za pacijente i članove obitelji

U ovoj obavijesti doznat ćete što je **DEKUBITUS** i kako ga možete spriječiti, te kako postupiti ako je dekubitus prisutan.

## ŠTO JE DEKUBITUS?

**DEKUBITUS** je lokalno oštećenje kože koje nastaje uslijed oslabljene cirkulacije tkiva i izloženosti dijela tijela pritisku na podlogu. Crvenilo koje ne blijedi na pritisak je početak razvoja dekubitusa.

Ukoliko se oštećenje ne spriječi mogu nastati ozbiljne komplikacije kao što su:

- upala koja se širi u dublje strukture kože, mišićja i kosti
- poremećaj općeg stanja bolesnika

Nastaje kod osoba koje samostalno ne mogu mijenjati položaj kako bi smanjili pritisak na koštana izbočenja. Najčešće je prisutan kod starijih, pothranjenih i teško bolesnih osoba.

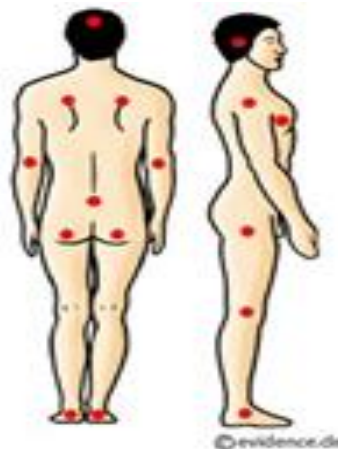
## PROCIJENITE SVOJ RIZIK ZA NASTANAK DEKUBITUSA

1. Zadržavate li se veći dio vremena u krevetu?
2. Da li ste nedavno imali operativni zahvat?
3. Uzimate li dosta tekućine?
4. Imate li uravnoteženu prehranu ?
5. Da li kontrolirate stolicu i mokrenje?
6. Imate li suhu i osjetljivu kožu
7. Trebate li pomoć pri ustajanju i odlasku na toalet?
8. Uzimate li lijekove za spavanje?

Odgovor **DA** na bilo koje od navedenih pitanja govori da kod Vas postoji povećan rizik za dekubitus.

## NAJČEŠĆA MJESTA NASTANKA DEKUBITUSA

Može nastati na bilo kojem dijelu tijela, ali ipak najčešće na mjestima koja su najviše izložena pritisku na podlogu, posebice ako se neposredno ispod kože nalazi kost (područje lopatica, peta, lakata, zatiljne kosti, trtice i gluteusa).



**Važno je znati** - vaša je koža najveći organ na tijelu stoga ju je važno održavati čistom i suhom

## KAKO SPRIJEČITI NASTANAK DEKUBITUSA?

- svakodnevno promatrajte kožu s osvrtom na rizična mjesta
- za kupanje koristite sredstva koja ne isušuju kožu
- rizična mjesta (koštane izbočine) ne trljajte grubo ručnikom
- suhu i osjetljivu kožu zaštititi hranjivim kremama
- izbjegavati izlaganje kože vlazi pomoću odgovarajućih proizvoda (upotreba pelena)
- uzimati dovoljno tekućine ukoliko vam osoblje ne savjetuje drugačije
- uzimajte dovoljan kalorijski unos hrane (pojedite više od polovice ponuđenih redovnih obroka)
- pothranjene osobe trebaju dodatno u dogovoru sa medicinskom sestrom i liječnikom uzimati hranu bogatu bjelančevinama, dodatke prehrani i propisane vitamine
- preporučuje se što ranije ustajanje iz kreveta i aktivnost (ukoliko to dozvoljava vaše trenutno stanje - slijedite upute medicinske sestre, liječnika ili fizioterapeuta)
- učestalije mijenjajte položaj u krevetu u svrhu smanjenja pritiska na određeni dio tijela (svakih 1-2 h)
- pokušati naći udoban položaj
- pri promjeni položaja izbjegavati trenje i razvlačenje kože
- koristite pomagala za rasterećenje pritiska i zaštitu kože (madraci, jastuci, koluti, obloge za zaštitu kože)