



# ALGORITMUS PRE PACIENTOV PRE SEBAHODNOTENIE RIZIKA VZNIKU DEKUBITOV

## HODNOTENIE RIZIKA VZNIKU DEKUBITOV: TÝKA SA VÁS NIEKTORÝ Z TÝCHTO BODOV?

- Začervenanie kože v oblasti nad kostnými výčnelkami (nad kosťou)
- Obmedzená pohyblivosť/aktivita
- Koža vystavená vlhkosti
- Výživová nedostatnosť
- Dehydratácia

**NIE:  
NEEXISTUJE RIZIKO  
VZNIKU DEKUBITOV**

**ÁNO: EXISTUJE RIZIKO VZNIKU  
DEKUBITOV / POŠKODENIE KOŽE JE PRÍTOMNÉ**

### ĎALŠIE KROKY

- Obráťte sa na svojho praktického lekára alebo sestru
- Dodržujte odporúčania odborníkov týkajúce sa prevencie a starostlivosti

## VYKONÁVAJTE PLÁNOVANÚ PREVENCIU A STAROSTLIVOSŤ

ak je prítomná:

### Obmedzená pohyblivosť/aktivita:

- Pravidelne meňte polohu
- Používajte pomôcky pre prevenciu k odľahčeniu tlaku/trenia/strihových síl
- Používajte odľahčujúci matrac, podsedák

### Vystavenie pokožky vlhkosti:

- Udržujte pokožku čistú a suchú
- Používajte postelnú bielizeň a oblečenie z prírodných materiálov
- Používajte ochranné prípravky na pokožku nad oblasťami kostných výbežkov
- Používajte preventívne krytia nad oblasťami kostných výbežkov, ak je to odporúčané odborníkmi

### Nedostatočná výživa:

- Uistite sa, že vaša výživa je dostatočná, bohatá na bielkoviny, vitamíny a minerály

### Dehydratácia:

- Uistite sa, že máte dostatočný príjem tekutín
- Sledujte svoj príjem tekutín

### Bolesť:

- Používajte nefarmakologické metódy liečby bolesti
- Užívajte lieky proti bolesti podľa ordinácie (predpisu)

**AK SA VÁŠ STAV  
ZMENÍ, ZOPAKUJTE  
POSÚDENIE RIZIKA  
VZNIKU DEKUBITOV  
A/ALEBO ČO NAJSKÔR  
KONTAKTUJTE  
SVOJHO PRAKTICKÉHO  
LEKÁRA ALEBO  
SESTRU V ORDINÁCI  
/ADOS!**