



Rychlý průvodce polohováním

Jak často polohovat pacienta?

Pacientův stav	Doporučený interval změny polohy
Plně imobilní pacient	Každé 2 hodiny
Částečně mobilní pacient	Každé 4 hodiny
Pacient na vozíku	Každých 15 minut drobná změna, každou hodinu větší posun
Pacient s ventilační podporou	Každé 2 hodiny (zvláštní pozornost poloze dýchacích cest)

Doporučené polohy a jejich význam

Poloha	Výhody	Rizikové faktory
Supinní (na zádech)	Odpočinková, vhodná pro většinu pacientů	Nejvíce riziková pro dekubity (křížová kost, paty)
Laterální (boční 30°)	Snižuje tlak na křížovou kost	Možná nestabilita bez správného podepření
Fowlerova (45–60°)	Podporuje dýchání, vhodná pro pacienty s poruchou vědomí	Zvýšené riziko proleženin na sedacích partiích
Prone (na břiše)	Zlepšuje okysličení u ventilovaných pacientů	Náročnější na manipulaci, riziko otlaků na obličej

Praktické tipy pro efektivní polohování

- ✓ **Používejte polohovací pomůcky** (antidekubitní matrace, polštáře, podložky).
- ✓ Při každé změně polohy **zkontrolujte rizikové oblasti těla** na známky otlaků.
- ✓ **Komunikujte s pacientem** – ujistěte se, že mu nová poloha vyhovuje.
- ✓ **Zaznamenávejte** polohování do dokumentace.
- ✓ U pacientů, kteří mohou, **podporujte aktivní spolupráci při změně polohy**.
- ✓ Vždy **zajistěte ergonomickou manipulaci pro zdravotníky**, aby se předešlo jejich přetížení.