



Co přinese
budoucnost?

Příručka pro ty, kteří prodělali
popáleninový úraz

www.popalky.cz



Popálky, o. p. s., je nestátní nezisková organizace, která pomáhá popáleným lidem a jejich blízkým vyrovnat se se sociálními, psychologickými a fyzickými následky úrazu a vrátit se co nejdříve zpátky k aktivnímu životu. Zároveň se snaží svými preventivními a vzdělávacími aktivitami snížit četnost a závažnost popáleninových úrazů.

Brožura vznikla jako součást sub-projektu **Poradenské centrum a podpora dětí a mladých lidí po úraze popálením** v rámci Programu CZ11 „Iniciativy v oblasti veřejného zdraví“, Malá grantová schémata – Péče o děti II.

Design: PROPEOPLE s.r.o.

Tisk: Tisk Kvalitně, s.r.o.

Děkujeme společnosti Mölnlycke Health Care, s. r. o., za dlouhodobou podporu naší organizace a za finanční dar, který umožnil vznik této brožury.

Děkujeme charitativní organizaci Changing Faces za laskavé poskytnutí cenných informačních materiálů a inspirace.

Brožura je distribuována bezplatně.

PŘEDMLUVA

Ozdravný proces po popáleninovém úraze začíná na popáleninovém centru, kde o vás pečují profesionálně – lékaři a zdravotnický personál. Ti se nejprve snaží zachránit vám život, později pak dát co nejvíce do pořádku vaše tělo.

V následující, tzv. rehabilitační fázi, kdy jste propuštěni z nemocnice, přejde každodenní péče na vás samotné. Vaším úkolem bude postarat se o obnovení fyzických sil a také o to, aby následky úrazu nezasáhly do vašeho vzhledu a funkčnosti těla více, než je nevyhnutelné. Na řadu tak přijdou elastické tlakové návlaky, rehabilitační cviky, promašťování jizev, tlakové masáže, biostimulační laser atd.

Začnete se také vracet do svých životních rolí, jako je role studenta, partnera, rodiče, zaměstnance či zaměstnavatele, kamaráda nebo souseda.

Brožuru, kterou držíte v ruce, pro vás připravil tým nestátní neziskové organizace Popálky, o. p. s., aby vám pomohla projít právě touto druhou, tzv. rehabilitační fází. Obsah brožury je postaven na zkušenostech mnoha popálených lidí. Nejde tedy o žádné „knížecí rady“ nezavěšených, ale o slova těch, kteří si prošli popáleninovým úrazem a jeho následky stejně, jako si jimi teď procházíte vy.

V brožuře tak najdete řadu praktických rad a informací: ukážeme vám, co je možné očekávat bezprostředně po propuštění z nemocnice; nastíníme, jaké strategie vám pomohou vyrovnat se s novou situací a s vaším novým vzhledem; poradíme, jak komunikovat s rodinou, přáteli i cizími lidmi ohledně vašeho úrazu a jeho následků. V brožuře najdete také odpovědi na základní otázky, které se týkají průběhu léčby jizev a plastických operací.

Dejte si čas

Většina z nás věří, že to nejhorší, čeho se obáváme, se nikdy nestane. Proto pro vás může být naprostým šokem, že jste utrpěli popáleninový úraz a ocitli jste se v popáleninovém centru. Pravděpodobně se snažíte pochopit, co se vlastně stalo a proč se to stalo právě vám. Vaše popáleniny jsou velmi bolestivé, převazy a zákroky nepříjemné a hlavou se vám i vaší rodině a přátelům honí myšlenky na budoucnost.

Bez ohledu na to, jak se váš úraz stal a co mu předcházelo, nejspíš prožíváte řadu silných emocí – pocity viny, vzteku, strachu, úzkosti. Docela možná všechny tyto emoce zároveň. Bude trvat nějakou dobu, než tomu, co se ve vás děje, plně porozumíte. Neočekávejte, že všechno zvládnete a vyřešíte najednou, nejlépe teď hned. Takové očekávání je nereálné. Dejte si čas. Věřte, že bude líp a že na to, co prožíváte, nemusíte být sami.

PO PROPUŠTĚNÍ Z NEMOCNICE



Popáleninové oddělení na vás může působit jako zvláštní místo plné rituálů, nad nimiž nemáte žádnou kontrolu. Zároveň je však můžete vnímat jako „bezpečné útočiště“ – nesetkáváte se tu s lidmi, kteří o popáleninách nic nevědí, nestaráte se o popálené plochy, protože o vás pečuje zdravotnický personál. Z tohoto důvodu se možná svého propuštění obáváte a napadá vás v souvislosti s ním řada znepokojujících otázek. Co bude, až přijдете domů?

Nebojte se požádat o pomoc

Pokud vás trápí obavy a úzkostné myšlenky ohledně budoucnosti, využijte možnost probrat je buď s ošetřujícím personálem, nebo s nemocničním sociálním pracovníkem, či psychologem. Pokud jste hospitalizováni na brněnské klinice, kontaktujte poradenského pracovníka naší organizace Popálky, o. p. s., který pravidelně dochází na popáleninové oddělení FN Brno. Jeho návštěvu je možné domluvit i mimo obvyklé návštěvní dny.

Možnost využít služeb našeho poradenského pracovníka platí i pro pacienty hospitalizované v jiných zařízeních – můžete se na nás obrátit prostřednictvím e-mailu nebo telefonu a probrat s námi veškeré otázky, které vás ohledně úrazu a vašeho poúrazového života trápí. Je možné domluvit se i na osobní návštěvě – v případě potřeby za vámi rádi přijedeme.

To samé platí i pro období po propuštění do domácí péče. Nezůstávejte se svými otázkami, strachy či obavami sami, a to ani tehdy, pokud patříte k lidem, kteří nesnáší pocit, že něco nezvládnou nebo že potřebují pomoc od ostatních. Každý člověk se může dostat do problémů či situací, které mu začnou přerůstat přes hlavu, proto čím dříve se někomu svěříte, tím dříve vám bude nabídnuta pomocná ruka.

Pohled do zrcadla

Dříve nebo později vás čeká první pohled do zrcadla. Změna vašeho dosavadního vzhledu pro vás může být šokující. Tím spíše, pokud jste utrpěli popáleniny v obličeji. Obvykle se postupuje tak, že vám personál umožní nejprve krátký pohled do zrcadla, a až o několik dnů později máte možnost prohlédnout si svoje jizvy detailněji.

Uvědomte si, že člověk obvykle mívá tendenci zaměřit se ve svém vzhledu na to, co se mu nelíbí a co mu vadí, a zároveň přestává vnímat to, co je na něm hezké.

Vědomě se proto zaměřte i na tyto oblasti vzhledu a věnujte jim alespoň tolik pozornosti, kolik věnujete svým nedostatkům.

V žádném případě se nesnažte vyhýbat se zrcadlu úplně – pokaždé, když se budete prohlížet v zrcadle, umožní vám to zvyknout si na svůj nový vzhled a sžít se s ním. Na druhou stranu nemá smysl zkoumat sebe sama každých pár minut. Přestože se jizvy postupem času mění, změna neprobíhá tak rychle, aby bylo nutné ji neustále kontrolovat.

Změnu svého dosavadního vzhledu prožívá většina popálených lidí jako jakýsi druh ztráty. Je proto přirozené, pokud budete cítit smutek, bude se vám po své předešlé podobě stýskat a budete ji chtít zpět. Může být těžké uvěřit, že člověk, který se na vás dívá ze zrcadla, jste stále vy. Ale je tomu tak! Je v pořádku, pokud svoji ztrátu obrečíte.

Zkušenosti lidí, kteří si prošli popáleninovým úrazem, pro vás mohou být cenné

Někteří popálení lidé velmi vítají možnost promluvit si s člověkem, který prošel stejnou zkušeností a je ve zvládnání svého poúrazového stavu o kousek dál. V případě, že k takovým lidem patříte, zeptejte se poradenského pracovníka organizace Popálky, jestli by vás mohl seznámit s lidmi, kteří v minulosti popáleninový úraz prodělali. Mnozí z nich velmi rádi nabídnou svoje vlastní zkušenosti a taktiky, které jim pomohly vyrovnat se s úrazem a projít prvními měsíci či roky po úrazu.

Vaše rodina a přátelé

Stejně jako se obrátil život vzhůru nohama vám, obrátil se i vaší rodině – její členové patrně cítí strach, úzkost, nejistotu. Tím spíše, pokud vás provázeli akutním poúrazovým stadiem a báli se o vaše zdraví, či dokonce o život. Váš úraz zamával i s jejich zaběhanou rutinou a docela možná přemýšlejí, co bude znamenat pro ně samotné, jakou pomoc by vám mohli poskytnout, po jak dlouhou dobu se bez jejich péče neobejdete a jak vše co nejlépe zorganizovat po vašem propuštění z nemocnice.

Je možné, že budete netrpěliví, jak dlouho ozdravný proces trvá, nebo naštvaní, že jste odkázáni na pomoc ostatních. Nebraňte se této pomoci, umožněte svojí rodině a přátelům, aby sehráli pozitivní roli ve vaší rehabilitaci, a nerozčilujte se kvůli tomu. Uvědomte si, že toto období je náročné pro všechny zúčastněné.

Celá situace se stane jednodušší, když předem stanovíte, se kterými sebeobslužnými úkony si poradíte sami a se kterými potřebujete pomoc. Nezáleží na tom, jak dlouho vám potrvá zapínání knoflíků na košili. Pokud je to něco, co chcete udělat sami, dejte to lidem, kteří o vás pečují, jasně najevo. Zároveň je ale požádejte o pomoc třeba s výměnou obvazů nebo s čímkoli jiným, co zatím nezvládáte.

Mluvit o úrazu a o tom, co přinese budoucnost, může být těžké jak pro vás, tak pro vaši rodinu a přátele. Častokrát ale nevyřčená témata jako by visí ve vzduchu a vezmou vám daleko víc duševní energie, než kdybyste je otevřeli a promluvili si o nich. Proto se nebojte mluvit. Nic tím neztratíte. Spíše naopak!

Rodina a přátelé mohou být po vašem propuštění z nemocnice velmi užiteční. Například tím, že vás doprovodí na veřejná místa, jako je obchod nebo pošta. Jejich podpora a pomoc vám může usnadnit cestu zpět do běžného každodenního života a také adaptaci na váš nový vzhled. Mějte ale na paměti, že i vaši blízcí mohou zažívat různé úzkosti a chovat se kvůli nim vůči vám přespříliš ochranně. Vysvětlíte jim proto, že – přestože i vám je úzko – je nutné, abyste se s úrazem a jeho následky naučili žít.

Řekněte svému nejbližšímu okolí o možnosti promluvit si s poradenským pracovníkem organizace Popálky. Naše služby mohou využít i rodinní příslušníci či přátelé popálených lidí, třídní učitelé a třídní kolektivy nebo zaměstnavatelé. Stejně tak můžete dát svým blízkým přečíst tuto brožuru – pomůže jim lépe se vcítit do vaší situace a do toho, co prožíváte.

Komunikujte se svým ošetřujícím lékařem

Jedna z nejdůležitějších věcí, která vám umožní vzít po popáleninovém úrazu svoji budoucnost do vlastních rukou, je porozumění procesu léčby a rehabilitace. Díky tomuto porozumění se stanete aktivní součástí léčebného procesu, nikoli pouze jeho pasivním příjemcem.

Před propuštěním z nemocnice vám ošetřující lékař nastíní možný průběh další léčby, včetně návrhu bezprostředně následujících terapeutických zásahů. Zdravotnický personál a rehabilitační pracovníci vám vysvětlí, jak o jizvy pečovat, jak je masírovat a jakým způsobem používat elastické tlakové návlaky.

Pokud narazíte na jakoukoli oblast, která vám nebude jasná, ptejte se! Abyste mohli správně pečovat o popálené plochy, je nutné porozumět důležitosti této péče a také konkrétním terapeutickým postupům.

Přestože na internetu v současné době najdete řadu různých informací, které se věnují popáleninám a následkům popáleninových úrazů, ne vždy dokáže laik posoudit jejich správnost. Právě proto jsme ve spolupráci s lékaři z brněnské popáleninové kliniky připravili soubor textů, který se týká jednotlivých aspektů poúrazové léčby – tyto texty najdete na www.popaleny.cz.

Nicméně každý člověk a jeho poúrazový vývoj je individuální – proto je nutné, abyste ohledně své léčby komunikovali především se svým ošetřujícím lékařem a zdravotnickým personálem, který vás zná a dokáže s vámi probrat specifika přímo vašeho stavu a vaší léčby.

CO PŘINESE BUDOUCNOST



Vše půjde snáze, když si hned na začátku uvědomíte, že na sebe nemusíte spěchat. Postupujte krok po kroku vlastním tempem. Je pošetilé očekávat, že budete moci ihned po návratu z nemocnice navázat na svůj předchozí život.

V případě, že jste prodělali úraz těžšího charakteru, je možné, že se budete muset znovu učit dovednosti, které jste dříve považovali za naprosto samozřejmé – po těžším úrazu nohou se budete muset znovu učit chodit; pokud úraz zasáhl ruce, budete se muset znovu naučit používat příbor. Něco takového může přinést řadu frustrujících pocitů.

Počítejte s tím, že se po svém návratu z nemocnice rychle unavíte i u naprosto běžných činností. Dlouhé týdny (někdy i měsíce) hospitalizace způsobily ochablost svalů a celkové snížení vitality. Není možné začít hned fungovat na sto procent.

Je dobré vytknout si několik realistických cílů, kterých se budete snažit v nejbližší době dosáhnout. Jakmile jich dosáhnete, pograttulujte si, oslavte je a až teprve potom si naplánujte cíle nové. Takový přístup je mnohem lepší, než když sami sebe zavážete k nerealistickým metám, jejichž marné dosahování pro vás bude zdrojem frustrace. Posunování se krok po kroku – bez ohledu na to, jak nepatrné tyto kroky budou – přinese vašemu životu jakýsi řád a pocit postupu vpřed.

Lidé, kteří utrpěli popáleninový úraz s viditelnými následky, někdy mívají strach vycházet z domu. Pamatujte, že člověk je tvor zvědavý – pokud si vás budou ostatní prohlížet, bude to patrně proto, že popáleninové jizvy ještě nikdy neviděli. Přestože vám to zrovna teď může znít jako těžko uvěřitelné, na zvědavé pohledy si zvyknete. Navíc je možné vybudovat si celou škálu různých strategií, které vám pomohou zvládnout nepříjemné pohledy cizích lidí a nové situace.

Psychologické výzkumy i každodenní zkušenosti popálených ukazují, že osvojení určitých sociálních dovedností (komunikační dovednosti, nonverbální projevy, schopnost sebereflexe, způsoby zvládnání zátěže atd.) může vést k výraznému urychlení a usnadnění návratu do každodenního života po úrazu.

Stejně jako u osvojování jakékoli jiné dovednosti (například řízení auta, hra na housle), zpočátku se vám může zdát, že to jde ztuhle. Když však vytrváte a budete svoje nově nabyté dovednosti zkoušet a testovat znovu a znovu, vše půjde brzo lehčeji. Jakmile si osvojíte dovednosti potřebné ke spokojenému životu s následky vašeho úrazu, vrátí se vám i vaše sebevědomí.

MYSLETE POZITIVNĚ

Není to prázdné prohlášení z motivačních příruček. Pozitivní myšlení má na člověka řadu příznivých dopadů – od příjemnějšího každodenního rozpoložení přes harmoničtější vztahy v rodině až po pevnější zdraví.

To, jakým způsobem o sobě smýšlíte a jak o sobě mluvíte (je jedno, jestli nahlas, nebo v duchu), velmi ovlivňuje váš způsob zvládnání nepříjemných situací. Jaký přístup máte k/v situaci, kdy vás čeká setkání s jinými lidmi? Jaké myšlenky se vám v souvislosti s touto situací honí v hlavě a co sami sobě říkáte? Je to „*Lidi odradí, jak vypadám, proto se raději vyhnu situacím, kdy musím někoho potkat nebo s někým mluvit*“, nebo spíš „*Lidem holt chvilku potrvá, než si zvyknou na moje jizvy*“?

Příklad:

Slíbili jste, že dorazíte na třídní sraz. Krátce před termínem ale začnete uvažovat, jestli je vaše účast opravdu tak dobrý nápad a jestli se setkání nezvrtne v trapnou událost.

Pozitivní přístup by mohl vypadat například takto:

„*To zvládnu. Budou mě chvíli okukovat, budou se vyptávat, co se stalo, ale když jim dám najevo, že jsem z nehoršího venku, přejde se beztak brzo k jiným a daleko zábavnějším tématům.*“

„*Bude to ze začátku asi nepříjemné, ale kamarádka slíbila, že se ode mě po celou dobu nehne a podpoří mě.*“

Pokud si říkáte „*To nezvládnou*“ nebo „*Když jsem se naposledy setkal s partou starých přátel, kteří mě viděli po úraze poprvé, byla to katastrofa, příště takovou blbost už neudělám*“, rozhodně vás to nikam neposune. Spíše naopak. Důvodů, proč se setkání nepovedlo, může být celá řada a žádný z nich se nemusel týkat vašeho pourazového vzhledu.

Nevzdávejte se ani tehdy, pokud se vám jednou daří a jindy ne. Osvojování si sociálních dovedností je úplně stejné jako osvojování si jakýchkoli jiných dovedností. Když se malé dítě učí chodit, spadne i stokrát za den. Kdyby to vzdalo po prvním pádu, nebo třeba i po prvním dnu plném pádů, rozhodně by vám to nepřípadalo moudré.

Pokud se setkání či komunikace nevydaří a máte pocit, že jste situaci nezvládli, snažte se co neobjektivněji posoudit, proč se tak stalo. Pak popřemýšlejte, jak byste to mohli udělat příště lépe, a při nejbližší příležitosti to vyzkoušejte.

Pozitivní vnitřní řeč vám bude dodávat odvalu. Negativní vnitřní řeč vám bude naopak odvalu brát. Zkuste si sednout a napsat o sobě několik pozitivních vět. Co na sobě obdivujete nebo máte rádi? Za co si vás váží nebo co na vás obdivují ostatní? Jestli je pro vás takové přemýšlení obtížné, zkuste si do začátku udělat

seznam věcí/úkonů, které pořád zvládáte a zvládáte je dobře i navzdory svému úrazu. Pokud patříte k lidem, kteří na *pozitivní myšlení* nevěří, nevádí – i tak se snažte přeměrovat své myšlenky k fungujícím stránkám svého života, pomůže vám to cítit se lépe.

Bohužel věta platí i naopak: Pokud spadnete do negativních myšlenek a budete v sobě žít přesvědčení, že váš úraz a vaše jizvy vás nenávratně odtrhly od možnosti vést naplněný a spokojený život, může se tak stát. V psychologii se tomu říká *sebenaplnující proroctví*. Možná jste někdy v minulosti narazili na známý citát Henryho Forda: „*Pokud věříte, že uspějete, i pokud věříte, že neuspějete, vždy máte pravdu*“. Proto věřte, že uspějete! Třeba to nebude vždycky jednoduché, ale zvládnout se to dá.

DENÍK VDĚČNOSTI

Jedním ze způsobů, jak udržovat pozitivní duševní rozpoložení, je technika deník vděčnosti, která má při pravidelném používání účinky srovnatelné s účinky antidepressiv¹.

Cvičení je prosté: Každý večer si před spaním vyčleňte deset minut, během nichž si napíšete tři věci, které se vám ten den podařily nebo které vám udělaly radost. Zároveň napište, proč se podle vás povedly. Zápisy je možné vést v papírovém deníku nebo na počítači – důležité je, aby měly fyzickou podobu. Tyto tři věci mohou být drobnosti, které vás potěšily („*viděla jsem krásný západ slunce*“), ale mohou to být i opravdu významné události („*úspěšně jsem obhájila diplomovou práci*“).

U každé pozitivní události dále odpovězte na otázku: „*Proč se to stalo?*“. Například pokud byste si zapsali, že jste dnes viděli krásný západ slunce, napsali byste: „*Protože jsem si místo sezení u televize vyrazila s kamarádkou na procházku*“.

Náš mozek je totiž nastavený tak, že podle aktuální nálady hodnotíme celý svůj život. Je-li aktuální nálada špatná, hodnotíme zpětně všechno ve svém životě jako špatné. Pokud je nálada pozitivní, pak je i hodnocení našeho dosavadního života kladné. Udržováním pozornosti na pozitivních událostech a potažmo pozitivních příčinách či zdrojích těchto událostí si pak člověk přirozeně zvyšuje míru celkového pozitivního naladění.

¹ SELIGMAN, Martin E. P. Vzkvétání: nové poznatky o podstatě štěstí a duševní pohody. V Brně: Jan Melvil Publishing, 2014. Pod povrchem. ISBN 978-80-87270-95-0.

LIDÉ NEJSOU NEPŘÁTELŠTÍ

Ano, můžete čas od času narazit na nepříjemného člověka, který bude vůči vám drzý nebo přímo zlý; ve většině případů se však setkáte s lidmi, kteří o vás budou mít starost a upřímný zájem.

Příklad:

Sedíte v autobusu a nejde přehlédnout, že si vás někteří lidé prohlížejí. Obzvláště menší skupinku na konci autobusu nejspíš velmi zajímáte, protože se na vás její členové dívají a vypadá to, že si o vás povídají.

Co si v takové situaci myslet a co udělat? Máte na výběr několik možností.

„Bože, to je otravné! Vezmu si noviny a dám si je před sebe, aby na mě nebylo vidět.“

„Nenechám se rozhodit takovým chováním. Nebudu si jich všimát a budu myslet na něco jiného.“

„Možná nikdy neviděli člověka s popáleninami. Bude nejlepší, když se na ně usměju, aby viděli, že jsem v pohodě a že o nich vím. Koneckonců, když jsem to udělal minule, oční kontakt a úsměv lidi donutil přestat se zvědavě dívat.“

„Možná znají někoho, kdo má popáleniny jako já, proto se na mě tak intenzivně dívají.“

Čím pozitivnější ve svých myšlenkách budete, tím větší je šance, že situaci zvládnete na výbornou.

Pochopitelně existuje ještě jedna strategie, častokrát velmi lákavá, nicméně z dlouhodobého hlediska riziková: vystoupit z autobusu na nejbližší zastávce.

Pokud se budete vyhýbat nepříjemným situacím, stane se z toho zvyk, který budete jen těžko překonávat. Dobrovolně se tak vzdáte příležitostí trénovat svoje fungování v běžných každodenních situacích a mít tak svůj život ve vlastních rukou.

Nikdo z nás pochopitelně není stroj – některé dny zvládneme náročné situace s lehkostí, jiné dny máme pocit, že to drhne a že nic nemá smysl. Je proto žádoucí osvojit si takové množství strategií, abyste si z nich mohli vybírat nejen podle situace, ale také podle toho, jak se zrovna v daném okamžiku cítíte. Čím více strategií na potenciálně náročné výzvy si osvojíte, tím větší je šance, že vás žádná z těchto výzev nerozhází.

JAK ZVLÁDAT NEPŘÍJEMNÉ POHLEDY

Pokud vypadáte jinak, než je běžné, velmi pravděpodobně na sebe budete strhávat nechtěnou pozornost. Obzvláště máte-li jizvy velmi viditelné, například v obličeji, můžete mít pocit, že vás lidé pozorují prakticky neustále, což může být velmi nepříjemné a dotěrné.

Při komunikaci je přirozené, že lidé navazují oční kontakt. Z výrazu tváře totiž umíme vyčíst celou řadu neverbálních informací. Zatímco běžný oční kontakt je naprosto normální, „civění“ je jakýmsi rozšířením tohoto normálního chování. Lidé o vás prostě získávají informace.

Chovejte se přátelsky

Nejlepší taktikou je, když se „civějícímu“ člověku podíváte zpříma do očí. Stačí krátký pohled. Dáte tak najevo, že o něm víte. Většina lidí, jakmile je přichytíte při činu, svůj pohled odvrátí jiným směrem. Čas od času bude nutné udělat trochu víc, například mrknout okem nebo se trochu usmát. Toto funguje zejména u dětí, které jsou ze své přirozenosti velmi zvědavé a nemají ještě ukotvené cosi jako pravidla dobrého chování.

Buďte asertivní

Pokud to někdo se zvědavým prohlížením opravdu přehání, dejte jasně najevo, že toto jednání považujete za nepřijatelné. Nemusíte nic říkat. Stačí, když takovému člověku věnujete přísný (ostrý) pohled. Pokud chcete, můžete připojit pár slov, ale i tady se snažte vyhnout agresivitě.

Příklad:

Stojíte na vlakovém nádraží a uvědomíte si, že si vás dlouze a nepříjemně prohlíží opodál stojící člověk. Nelíbí se vám to a chcete to dát najevo. Podíváte se na něj zpříma a zatváříte se přísně, jemu to nicméně nedojde a ve svém chování pokračuje. Nebojte se ozvat: *„Budu vám velmi vděčný, když si mě přestanete prohlížet.“*

CO SE VÁM STALO? BUĎTE PŘIPRAVENI!

Toto je otázka, které se mnozí lidé po popáleninovém úrazu obávají, zároveň je to však otázka, kterou budou dostávat velmi často. Lidé to prostě zajímá, nicméně ne vždy se dokážou zeptat taktně. Věta *„Doufám, že vám nevadí, když se zeptám, ale...“* vám ve skutečnosti nedává možnost odpovědět *„No, vlastně vadí.“* Z tohoto důvodu je dobré mít nachystanou odpověď a sdělit v ní pouze tolik, kolik je vám příjemné.

Mějte proto připraveno několik různých verzí vašeho příběhu – všechny pravdivé, nicméně každou jinak dlouhou a detailní. Podle konkrétní situace a vašeho

rozpoložení pak můžete sami zvolit, o kterou verzi se podělíte. Je dobré, když si jednotlivé odpovědi napíšete na papír. Ještě lepší pak je, když se svoje odpovědi naučíte nazpaměť. Možná to zní zvláštně, ale znáte to: Těžko na cvičišti, lehko na bojišti. Stejně tak pomáhá, když si svoje odpovědi nacvičíte s někým, komu důvěřujete – dodá vám to sebejistotu.

Příklady:

„Prodělal jsem úraz, ale už je to dávno. Nechci se k tomu vracet.“

„Před půl rokem jsem se zranil při popáleninovém úrazu. V blízké době mě čeká ještě několik plastických operací.“

„Nikdy by mě nenapadlo, že se ocitnu jako pacient na popáleninovém centru. Ležel jsem tam tři měsíce! Teď musím ještě dva roky nosit tyto tlakové návleky – pomáhají jizvám, aby byly plošší.“

Zatímco první věta jednoznačně říká, že je téma uzavřené, poslední věta naopak dává prostor předmět rozhovoru více otevřít. Záleží pouze na vás, kolik toho danému člověku řeknete. V každém případě se však snažte odpovídat jasně a asertivně. Způsob, jakým podáváte svůj příběh, posluchači snadno prozradí, jak se ohledně úrazu cítíte. Zatímco pozitivní tón indikuje pozitivní přístup, nejistý tón v hlase a uhýbání pohledem vysílá dotazujícímu úplně jiný vzkaz.

Někdy je nejlepší odvést pozornost

Pokud se ocitnete v situaci, kdy jsou vám kladeny otázky, na něž byste raději neodpovídali, může pomoci, když odvedete pozornost jinam. Tato taktika je obzvláště účinná při komunikaci s malými dětmi.

Najděte téma, které dotazujícího zajímá. Může jít i o něco tak obyčejného, jako je počasí, sport nebo vaření.

Někteří lidé, které po svém úrazu potkáte, mohou být tak „soucitní“ a „chápající“, až vám to bude nepříjemné, a jejich pozornost a motání se okolo vás vám takzvaně poleze krkem. Motivy těchto lidí obvykle nebývají zlé, jen se prostě snaží být nápomocní. Poděkujte jim za jejich péči a snažte se jim vysvětlit spíše to, co by měli dělat a jak by vám mohli pomoci, než abyste jim důrazně vysvětlovali, co od nich nechcete.

Příklad:

„Ukaž, skočím ti do obchodu, aspoň tam nebudeš muset chodit“ ve skutečnosti může znamenat „Ušetřím ti nepříjemnou zkušenost, kdy na tebe ti pitomí lidé zase budou civět.“ V takovém případě je možné odpovědět: „Díky, ale nakupování už zvládám celkem dobře. Chci si jít nakoupit sama, ale budu ráda, když mě doprovodíš.“

Asertivita aneb Když okolí zapomene na zásady dobrého vychování

Asertivní člověk dokáže svému okolí jasně a přímo říct, co si přeje a co potřebuje, zároveň je však empatický vůči potřebám ostatních. Být asertivní neznamena dožadovat se svých potřeb agresivně, nicméně ani s pocitem provinění.

Příklad:

Je léto a vy si chcete v obchodě koupit tričko s krátkým rukávem. Prodačka vám však začne vnucovat tričko s dlouhým rukávem se slovy, že rukávy vám pomohou zakrýt „ty ošklivé jizvy“. Asertivní reakce by v tomto případě znamenala, že dáte jasně najevo, co se vám líbí a co ne: „Chci si vyzkoušet toto tričko s krátkým rukávem. Líbí se mi jeho barva a ráda bych viděla, jak na mně bude vypadat. Můžete mi ukázat, kde máte kabinky?“

JAK PŘEKONAT CHYBĚJÍCÍ SEBEJISTOTU

Viditelné následky popáleninového úrazu a s nimi spojená pozornost lidí vás mohou uvádět do rozpaků a podkopávat vaši sebejistotu. Každodenní situace, které před úrazem nepředstavovaly žádný problém (nakupování, seznamování se s novými lidmi, komunikace s malými dětmi apod.), vám po úraze mohou připadat jako velká zátěž.

Pokud máte pocit, že lidé věnují vašim jizvám nepřiměřenou pozornost, bývá celkem snadné ztratit svoji sebejistotu. Aby se to nestalo, případně aby se tak stávalo jen v omezené míře, snažte se osvojit následující komunikační pravidla:

1) **Dívejte se lidem zpřímá do očí** – pokud budete uhýbat očima nebo hlavou, protože si myslíte, že se tak vyhnete nepříjemným pohledům, vaše komunikační partnery prakticky okamžitě napadne, že je „něco špatně“, a budou se o to víc snažit zjistit, co to před nimi schováváte.

2) **Stůjte zpřímá a mluvte pevným hlasem** – váš postoj a tón hlasu utváří dojem, jakým na ostatní působíte. Schoulená ramena, skleslá hlava a tichý hlas skládají obraz člověka, který není šťastný a není se sebou spokojený. Naopak ramena dozadu, vzpřímená hlava a silný jasný hlas vysílají k vašim komunikačním partnerům signál, že jste sebejistí, přátelští a že stojí za to vás blíže poznat (i když se uvnitř chvějete nervozitou!).

Pokud máte pocit, že je pro vás těžké třeba jen přejít přes ulici, protože pozornost a pohledy lidí jsou vám velmi nepříjemné, snažte se odvést svoji mentální pozornost jinam – vybavte si třeba místo, které máte rádi, opakujte si vyjmenovaná slova nebo se zaměřte na 100 metrů vzdálenou budovu ve směru, ve kterém jdete, a pozorujte, jak se budova přibližuje.

Čím častěji budete sami sebe vystavovat nepříjemným a náročným situacím, tím dříve si uvědomíte, že se vaše vnitřní nejistota neustále zmenšuje, třebaže zatím nemízí úplně.

Nízké sebevědomí a chybějící sebejistota mohou být problémem i v okamžicích, kdy jste nuceni ukázat jizvy, které jsou obvykle skryty pod oblečením. Obléknout si plavky, tričko na ramínka nebo kraťasy může být v létě opravdovou výzvou. Nicméně tipy, které vám na těchto stránkách dáváme, vám ji pomohou zvládnout. Mějte nachystanou krátkou odpověď pro zvědavce na původ vašich jizev. Když bude zapotřebí, odvedte svoji pozornost od pohledů ostatních. Snažte se být ve svém chování konzistentní – pokud budete nosit tričko s krátkým rukávem každý den, bude to pro vás mnohem snazší než nošení příležitostné.

V případě, že se vám ani přes veškerou snahu nebude dařit získat svou sebejistotu a sebevědomí po úrazu zpátky, nebojte se požádat o pomoc – buď u nás v organizaci Popálky, nebo u kterékoli jiné organizace, k níž máte důvěru. Také můžete požádat svého lékaře o doporučení k psychologovi, který vás naučí pokročilejší techniky práce s úzkostí.

INTIMNÍ VZTAHY

Někteří lidé, kteří prošli popáleninovým úrazem, mají strach, že se kvůli svému zranění stanou pro svého současného nebo potenciálního partnera méně atraktivní. Jste-li v partnerském vztahu, je pochopitelné, že popáleninový úraz ovlivní jak vás, tak vašeho partnera, ve většině případů však nic nestojí v cestě postupnému návratu k intimnímu životu. Pokud ale máte jakékoli pochybnosti, nebojte se obrátit na zdravotnický personál nebo ošetřujícího lékaře a svoje obavy s nimi probrat.

Pokud momentálně nemáte partnera, možná si v důsledku svého úrazu začínáte pohrávat s myšlenkou, že už si nikdy ani žádného nenajdete. V takovém případě prosím mějte na paměti jednu důležitou pravdu: **Opravdový a milující vztah není založen na povrchních záležitostech, ale na tom, co leží pod povrchem.**

Ten, kdo si prošel popáleninovým úrazem, si většinou dokáže více vážit svého života a toho, co dobrého ho v životě potkalo. Když si upřímně odpovíte na otázku Co dělá člověka přitažlivým?, velmi pravděpodobně dojdete k závěru, že je to laskavé a vstřícné chování, harmonická osobnost a smysl pro humor.

Soustředte se tedy na budování těchto charakteristik a snažte se být takovými pro sebe a pro svoje přátele – partnerskému vztahu pak nebude stát nic v cestě. Připomínáme, že poradenská pomoc je k dispozici nejen vám, ale i vaší rodině a partnerovi. Ujistěte se, že toto vaši blízcí vědí, a v případě, že mají nějaké otázky, obavy nebo starosti, podpořte je v úmyslu obrátit se buď na vašeho ošetřujícího lékaře, nebo na poradenské pracovníky organizace Popálky.

MÝTY



Pokud bychom si my všichni uvědomili, že se úraz může stát komukoliv z nás nebo našich blízkých, přirozeně budeme mít zájem na změně přístupu k lidem po popáleninovém úrazu, potažmo k lidem s jakoukoli (viditelnou) odlišností.

Taková změna ovšem není jednoduchá. Jsme totiž ovlivněni zažitými předsudky a mýty. Proto prvním krokem k proměně postojů společnosti k viditelným odlišnostem (včetně popáleninových jizev) je rozpoznání těchto mýtů a předsudků. V následující kapitole se zaměříme na ty nejčastější, s nimiž se s velkou pravděpodobností v budoucnu setkáte.

MÝTUS HRDINY

„Jsi tak statečný – každý, kdo se vyrovná s následky popáleninového úrazu, je opravdový hrdina.“

Tento mýtus vyplývá z přesvědčení, že popálení je jednou z nejhorších událostí, která se může člověku stát, a tedy každý, kdo se s ním dobře vyrovná, je výjimečně statečný.

Výsledek

Pro lidi, kteří se s úrazem dobře vyrovnali, může takový přístup znamenat velký závazek do budoucna. Pokud bude popálený člověk svým okolím poplácáván po ramenou a chválen za svoji statečnost, bude mít zábrany podělit se o svoje emoce, až na něj přijde slabá chvílka. Aby dostal očekávání svého okolí, nasadí masku hrdiny, zatímco uvnitř bude hluboce toužit po sdílení svých pocitů, obav a strachů.

Stejný efekt bude mít mýtus hrdiny na lidi, kteří se s následky úrazu zatím nevyrovnali. Místo toho, aby aktivně a otevřeně pracovali na znovunabytí svého sebevědomí a duševní pohody, kvůli mýtu hrdiny nepřiznají svoji zranitelnost a začnou „hrdinu“ hrát. Ti, kteří zranitelnost a smutek přece jen před svým okolím přiznají, se pak mohou cítit méněcenně, protože *„všichni ostatní se přece s úrazem rychle vyrovnali, jen já jsem taková bačkora“*.

Realita

Vypořádat se s popáleninovým úrazem je stejně náročné jako vypořádat se s jakýmkoli jiným fyzickým omezením nebo nemocí. Ve své podstatě nikdo z nás nemá na výběr, stejně jako u jiných zdravotních potíží. Pokud chceme žít dál co nejplnohodnotnější život, tak prostě musíme zabrat, chtít nechtě. Často to však bývá těžké, a proto je podpora rodiny a přátel velmi důležitá. Lidem po popáleninovém úrazu se nezdá, že mění pohled na svět a učí se novým sociálním dovednostem, které jsou důležité pro to, aby se s novou situací sžili.

MÝTUS PLASTICKÉ OPERACE

„Plastická operace je jako magická hůlka, která odstraní jizvy po popáleninách a vyřeší všechny problémy.“

Tento postoj je často živen reklamou na kosmetické zákroky a zjednodušujícími mediálními příběhy, které ukazují zázračnou nápravu. Ve skutečnosti jsou však v těchto prezentacích jizvy maskovány make-upem nebo vhodným nasvícením.

Výsledek

Je lákavé domnívat se, že následky popáleninového úrazu v podobě jizev lze snadno odstranit pomocí plastické chirurgie a že je jen otázkou času, než si popálený člověk „nechá vše spravit“. Tento přístup může na popáleného vyvolat příliš velký tlak, že musí stůj co stůj podstoupit všemožné operace, jinak zklame svoje okolí nebo ho okolí vůbec nepřijme.

Realita

Možnosti plastické chirurgie se neustále posouvají. Operace může být velice efektivním řešením pro mnoho potíží, avšak úplné odstranění popáleninových jizev je v současnosti spíše výjimečné. Je velmi důležité, aby byly v médiích a v reklamě možnosti plastické chirurgie prezentovány informovaně, realisticky a zároveň citlivě, a předešlo se tak jejich zveličování.

MÝTUS HORORU

„Popálení lidé vypadají děsivě a strašidelně.“

Tento mýtus je nejčastěji výplodem lidského strachu z neznámého nebo odlišného. Bývá podporován stereotypním zobrazováním záporných postav v hororových filmech, komiksech nebo pohádkách jako někoho, kdo vypadá ošklivě nebo má nějakou vzhledovou anomálii.

Výsledek

Vinou rozšíření tohoto mýtu se společnost bojí lidí s viditelným postižením, připisuje jim negativní vlastnosti, případně se těmito lidem posmívá, ztrapňuje je nebo je nazývá podle znetvořených filmových hrdinů, například „Freddy“ či „Fantom“.

Realita

Popáleninový úraz nemá na morální charakter člověka absolutně žádný vliv. Čím více budou lidé s viditelným postižením prezentováni na veřejnosti a v médiích jako normální lidé, kteří zastávají celou řadu rolí (rodiče, profesionálové z různých oborů, voliči, podnikatelé, studenti, věřící, dobrovolníci atd.), tím snáze je bude společnost přijímat.

MÝTUS NEÚSPĚŠNOSTI

„Není možné, abych mohl být úspěšný s takovým vzhledem. Pokud budu vypadat tak, jak vypadám, bude můj život vždy podprůměrný.“

Lidé, kteří jsou prezentováni jako úspěšní, jsou obvykle vnímáni jako pohlední a celkově vizuálně atraktivní.

Výsledek

Někdy je pro popáleného člověka těžké uvěřit, že má šanci na úspěšný partnerský vztah, kariéru nebo spokojený a naplněný život i přes svůj popáleninami zasažený vzhled. Často se pak stává, že takový člověk začne slevovat ze svých požadavků a očekávání, a podkope tak svůj skutečný potenciál.

Realita

Mnoho lidí po popáleninovém úrazu vede normální, úspěšný život. Častokrát jsou navíc prožitkem popáleninové zkušenosti obohaceni a stávají se z nich moudří a empatičtí lidé.

ZÁKLADNÍ OTÁZKY O JIZVÁCH



Člověka, který prošel popáleninovým úrazem, často napadá celá řada otázek ohledně jizev a poúrazového zdravotního stavu. Přestože je v současnosti jednoduché vyhledat si informace na internetu, jejich věrohodnost a spolehlivost laik jen těžko posoudí.

Z tohoto důvodu bychom vás rádi ujistili, že nejspolehlivějším zdrojem informací o průběhu a detailech vaší následné léčby je váš ošetřující lékař a další zdravotnický personál na popáleninovém centru. Svoje otázky můžete směřovat také na poradenské pracovníky z organizace Popálky, kteří jsou díky svým zkušenostem schopni mnohé vaše dotazy zodpovědět.

Doporučujeme, abyste si vše, na co se chcete zeptat, průběžně zapisovali. Vyhnete se tak situaci, kdy absolvujete kontrolu u svého lékaře nebo konzultaci s poradenským pracovníkem, a až doma si uvědomíte, že jste se nezeptali na řadu důležitých věcí, které vás ohledně jizev a vašeho poúrazového zdravotního stavu zajímají.

Níže najdete seznam otázek, na něž se lidé s popáleninami ptají nejčastěji.

Kdy se jizvy uzdraví?

Popálenina je považována za uzdravenou v okamžiku, kdy se rána uzavře a na povrchu se procesem epitelizace vytvoří zcela nová kůže. Při hojení hlubších popálenin se tak někdy děje za cenu tuhých, nevzhledných a bolestivých jizev. Jindy proces hojení dopadne velmi dobře a k vytvoření tuhých jizev nedojde. Jizvy následně vyžívají, což je velmi pomalý proces, který obvykle trvá 1 až 2 roky, u některých popálených i déle.

Vždycky jsem si myslel/a, že je jizva bílá. Proč jsou moje jizvy červené?

Vyžralé a starší jizvy bývají obvykle světlé. Vaše jizvy jsou ale čerstvé, a tudíž dočasně zarudlé. Jejich barva se postupem času změní. Občas dojde při úplném zhojení k takzvané hyperpigmentaci či hypopigmentaci – znamená to, že jizva je buď mírně tmavší než okolní zdravá kůže, nebo naopak mírně světlejší. Vzniklé jizvy, které jsou často tuhou a velmi citlivou tkání, jsou vlastně výsledkem hojení postižené kůže.

Co je hypertrofická jizva?

Jizvy po hlubokém popálení mají sklon k nadměrnému růstu a zbytnění nad rámec okolní zdravé kůže, tzv. hypertrofii. Obecně platí, že čím hlubší je popálenina a čím je delší doba léčení, tím více jsou jizvy hypertrofické. Někteří pacienti jsou bohužel kvůli své genetické výbavě ohroženi vznikem hypertrofických jizev více než jiní. Jizvě, která je velmi zbytnělá, se také říká keloidní. Je důležité vědět, že hypertrofickou se jizva nestává hned po zhojení popálené plochy, ale postupně v prvních 3 až 6 měsících po popálení. Během dalších měsíců a let mají jizvy tendenci se zplošťovat, měknout, stávají se elastičtějšími, poddajnějšími a jejich barva je světlejší.

Je možné proces léčby a vyžívání jizev nějak urychlit?

Ano. Jizvy výborně reagují na dlouhotrvající lokální (nicméně šetrný!) tlak. Z tohoto důvodu vám byly nebo ještě budou nabídnuty elastické tlakové (kompresivní) návleky, které na jizvy vyvíjejí kontinuální tlak. V závěru vašeho pobytu v nemocnici vám lékař a rehabilitační pracovníci také vysvětlí, jak provádět tlakové masáže jizev.

Proč jizvám pomáhá tlak?

Tlak umožňuje zjizvené tkáni lépe se vnitřně „zorganizovat“. Dalším faktorem, který pomáhá, je odvedení krve a tekutin z jizvy, což zpomaluje proces růstu jizvy a zrychluje její vyžívání. Tlakové návleky by proto měl pacient nosit podstatnou část dne a sundávat je jen na promašťování jizev a na hygienu.

Kde a jak mohu pořídit elastické tlakové návleky?

Elastické tlakové návleky schvaluje revizní lékař a zhotoví je pro vás odborný personál popáleninového centra. Návleky jsou z elastického (polyesterového, polyamidového či polyuretanového) vlákna s elasthanem a jsou šity na míru. Jejich zhotovení není plně hrazeno pojišťovnou, pacient doplácí cca 25 % z ceny. Návleky se používají do doby zralosti jizvy, tedy po dobu jednoho až dvou let od úrazu.

Je pravda, že jizvám pomáhají silikonové gely?

Silikonové gelové pláty nebo destičky přispívají k prevenci vzniku nadměrných hypertrofických jizev a k rychlejšímu vyžívání, zesvětlení a zjemnění jizev. Snižují rovněž jejich svědivost a bolestivost. Jedná se o průhledný gel zpevněný tkaninou. Tento gel je tvořen silikonem, případně obsahuje ještě minerální látky. Destičky se přikládají na jizvy po dobu 8–16 hodin denně, je vhodné je podkládat pod elastické tlakové návleky.

S aplikací gelových destiček nebo s lokálním potíráním silikonovými gely, které působí podobně, je možné začít týden po úplném zacelení jizev. Silikonové pláty a gely koupíte v lékárnách, nejsou hrazeny ze zdravotního pojištění. Pozor, výjimečně se může na některý z preparátů objevit kontaktní alergie. V takovém případě přestaňte s jeho používáním a zkuste jej vyměnit za jiný typ.

Proč je vhodné jizvy ošetřovat biostimulačním laserem?

Laserové ošetření se používá za účelem dohojení poškozené tkáň. Laserový paprsek proniká cca 2 až 2,5 cm do hloubky kůže, kde stimuluje kolagenová vlákna. Vrchní část pokožky přitom zůstává nepoškozená. Díky této biochemické stimulaci se urychlují léčebné procesy v tkáni – kůže pak rychleji vyzrává, světlá, změkčuje se, uvolňují se kontraktury (tuhá místa), vyrovnávají se nerovnosti a snižuje se bolestivost jizev.

V současnosti není tato léčba hrazena ze zdravotního pojištění, pro zhojení popálenin však není nezbytně nutná. Vhodnost léčby biostimulačním laserem vždy konzultujte s lékařem popáleninového centra.

Je nutné popálené plochy něčím promazávat?

Ano. Je dobré do jizev a odběrových ploch jemně vmasírovávat alespoň 3x denně zvlhčující (hydratační) krém. Ten vytvoří na povrchu jizvy vlhký film – jizvu to zklidní a předejde se tak jejímu smršťování a svědění.

Proč jsou jizvy bolestivé a svědí?

Zjizvená tkáň je velmi aktivní – proudí přes ni velké množství krve a probíhají v ní různé chemické reakce. Některé látky, které tělo produkuje, pak způsobují lokální podráždění. Dalším důvodem je neschopnost jizev vytvářet pot – na postižených místech jsou totiž potní žlázy poškozené nebo úplně zničené. Kvůli kombinaci velkého průtoku krve a neschopnosti pocení jsou pak jizvy horké, což způsobuje jejich bolestivost a svědění. Nejlepším způsobem, jak se vypořádat se svědivostí jizev, je provádění tlakových masáží a nošení elastických tlakových nápleků. Pokud je svědění velmi nepříjemné (bývá tomu tak zejména v noci), mohou vám pomoci antihistaminika, o něž můžete požádat svého lékaře.

Proč se na jizvách tvoří malé ranky a pupínky?

Zpočátku není vrchní vrstva postižené kůže dostatečně pevně spojená se spodními vrstvami kůže, a mohou tak vznikat malé ranky, pupínky nebo puchýřky, které obvykle svědí. Pokud vás jizvy svědí příliš a začnete se škrabat, celá situace se ještě zhorší. V případě, že se vám objeví ranky či pupínky na jizvách, obvykle pomůže překrýt postižené místo obvazem. U většího rozsahu raději kontaktujte svého ošetřujícího lékaře na popáleninovém centru.

Zůstanou mi jizvy napořád?

Pokud jste utrpěli hlubší či rozsáhlé popáleniny, pak s velkou pravděpodobností ano. I když jizvy dozrají a celkově se zjizvená plocha zklidní, postižená kůže už nikdy nebude vypadat tak jako před úrazem. Některým lidem zůstanou jizvy až překvapivě nenápadné, jiným spíše nápadnější. Výrazně nápadné zjizvení zůstává jen relativně malému množství popálených. To, jak budou vypadat jizvy definitivní (tedy vyzrálé), se dozvíte až cca za 2 roky. V každém případě bude výsledek z velké části záviset na způsobu, jakým se budete o svoje jizvy starat.

Proč není možné jizvy úplně odoperovat?

Zkušenost je taková, že pokud se zasahuje operativně do čerstvých a nevyzrálých jizev, zjizvenou tkáň to prohloubí, stav jizev se zhorší a celý proces uzdravování spodních vrstev kůže se vrátí na začátek. Proto je lepší počkat na období, kdy jizvy vyblednou. Ani tehdy ale není možné všechny jizvy „jen tak“ odoperovat – plastická chirurgie je schopná pouze toho, že některé jizvy zmenší nebo je udělá méně nápadné, některé pak částečně nebo zcela odstraní. Pokud je odstranění jizev možné (rozhodující je typ jizvy, její umístění apod.), u rozsáhlejších popálenin se praktikuje etapové odstraňování jizev po částech, což mnohdy vyžaduje série operací rozvržených do několika let.

Kdy je možné absolvovat plastické zákroky?

K tomu, abyste mohli absolvovat korekční plastické operace (tedy operace vedoucí ke zmírnění nápadnosti jizev), je nutné počkat, až jizvy dozrají a vyblednou. Už v období vyzrávání jizev vám však mohou lékaři doporučit zákroky, které je nutné provést, aby došlo k napravení funkčních nedostatků způsobených jizvami (například uvolnění kontraktur v namáhaných místech, jako jsou klouby).

Jaké druhy plastických operací je možné absolvovat?

Při výběru plastických rekonstrukčních zákroků lékaři volí postup, který přináší přijatelný funkční a estetický výsledek s co nejmenším zatížením pacienta. Obvykle se používají tyto tři druhy zákroků:

- 1) Odstranění částí jizev a následné vložení kožních štěpů, případně překrytí plochy po odstranění jizvy okolní zdravou kůží. Jedná se o nejčastější rekonstrukční zákrok po popálení.
- 2) Užití tkáňových expandérů (jedná se o implantát umístěný pod nezasaženou okolní kůží, který se postupně naplňuje tekutinou – pomalým roztahováním kůže se připraví její nadbytek, který se následně použije na pokrytí plochy po odstranění jizvy).
- 3) Lalokové plastiky (používají se v případě nutnosti krytí mechanicky zatěžovaných oblastí nebo obnažených funkčních struktur, jako jsou šlachy, nervové-cévní svazky, kosti a klouby, případně k rekonstrukci orgánů, například nosu).

Brožura byla vydána nestátní neziskovou organizací Popálky, o. p. s.

Popálky, o. p. s.

Popáleninový úraz patří podle lékařů k nejtěžším a nejbolestivějším úrazům s velmi náročnou multioborovou léčbou a celoživotními následky. Není devastující jen pro tělo, ale i pro psychiku pacienta. Zatímco o fyzické následky úrazu se postará odborný lékařský a zdravotnický tým, na ostatní následky, zejména ty psychologické a sociální, zůstávali pacienti a jejich blízcí ještě donedávna sami.

Aby tomu tak nebylo, založili jsme v roce 2013 nestátní neziskovou organizaci Popálky, o. p. s., ve které nacházejí popálení lidé z celé ČR a jejich blízcí služby odborníků, kteří jim pomáhají vyrovnat se se sociálními, psychologickými a fyzickými následky úrazu a vrátit se co nejdříve zpátky k aktivnímu životu. Součástí naší práce jsou i preventivní a vzdělávací aktivity, které vedou ke snížení četnosti a závažnosti popáleninových úrazů.

Velkou výhodou pro naše klienty je skutečnost, že většina odborných poradců – ať už se jedná o kmenové zaměstnance, nebo externí pracovníky – má s popáleninovým úrazem osobní zkušenost, a to buď přímo v roli pacientů, nebo v roli rodičů popáleného dítěte. Díky tomu lépe rozumíme, čím si popálení procházejí, s jakými situacemi se v důsledku svého úrazu setkávají a jaké otázky nebo problémy je nejčastěji trápí. Detailní informace o nabízených službách a pomoci najdete na adrese www.popalky.cz, případně na níže uvedených kontaktech:

