

HYGIENICKÁ PÉČE



ÚVOD

- Potřeba čistoty, hygieny **je základní biologickou potřebou.**
- **Vytváří se postupně od nejútlejšího věku** v podobě hygienických návyků.
- U různých lidí je potřeba hygieny **různě vyjádřena.** To, co pro jednoho člověka bude standard, dostatečná péče o čistotu těla, může jiný považovat za nedostačující.
- **Potřeba hygieny je individuální** a je předpokladem pro pocit osobní pohody a tím zasahuje do oblasti potřeb psychologických, biologických a sociálních.



Hygienická péče



- znamená udržování osobní čistoty
- je ovlivněna kulturními, sociálními, rodinnými a individuálními faktory i osobními znalostmi o zdraví a hygieně
- je poskytována dle aktuálních potřeb každého nemocného
- pro zdravotnický personál je nutné vědět, **které hygienické činnosti zvládne nemocný sám** a při kterých je nutné zajistit pomoc

Význam hygienické péče

1. Prevence nozokomiálních nákaz
2. Zabraňuje vzniku komplikací, které vznikají z nedostatečné hygieny (např. dekubity, opruzeniny, záněty slinných žláz...).
3. Zlepšuje subjektivní pocit nemocného.
4. Ve zdravotnickém zařízení lze vytvořit řadu žádoucích hygienických návyků.



3 OBLASTI HYGIENICKÉ PÉČE

- **biologická** – odstraňuje mikroorganismy, sekrety a exkrementy z těla, brání vzniku infekce a následných komplikací, udržuje kůži v dobrém stavu;
- **psychologická** – navozuje pozitivní emoce, pocit spokojenosti, napomáhá relaxaci a uvolnění;
- **sociální** – vytváří příjemné prostředí, je předpokladem pozitivních meziosobních vztahů.

Faktory ovlivňující hygienickou péči

- **biologické** – věk, pohlaví, stav, neporušenost a typ kůže (TT, pocení, ...), nemoc, pohybová aktivita (nutno zhodnotit soběstačnost v aktivitách denního života – ADŽ);
- **psychické** – emocionální ladění, nároky na potřebu hygieny, prostředí (intimita, klid apod.);
- **sociální** – výchova, hygienické návyky, civilizace, prostředí (vybavení, zázemí), móda;
- **prostředí** – teplota, vlhkost vzduchu na pokoji.

Hygienická péče a soběstačnost nemocného

Podle toho, kolik pomoci bude při hygieně nemocný od ošetrovatelského personálu vyžadovat, můžeme pacienty rozdělit na:

- 1. Chodící**
- 2. Obtížně chodící**
- 3. Ti, kteří nemohou opustit lůžko se zachovanou soběstačností**
- 4. Ti, kteří nemohou opustit lůžko a nemají zachovanou soběstačnost.**

Chodící nemocní

- Většinou si zajistí hygienickou péči sami v plném rozsahu.
- Myjí se v koupelně nebo u umyvadla na pokoji.
- **Sestra sleduje, jak důkladně a pravidelně se nemocný myje.**
- Těm, kteří potřebují, pomůže.
- Sestra dbá o čistotu osobního i ložního prádla.
- Působí na nemocné výchovně (děti, senioři, ...).

Obtížně chodící

- Jsou schopni si zajistit hygienu sami s větší či menší pomocí.
- **Sestra pomáhá** s přípravou pomůcek.
- Doprovodí nemocného do koupelny.
- Dbá na bezpečnost pacienta (riziko pádu...).
- Dopomůže při problémech.

Nemocní na lůžku se zachováním soběstačnosti

- Sestra připraví pomůcky na dosah ruky.
- Pomáhá nemocnému.
- Dbá aby u nemocného byla zachována co největší míra soběstačnosti.
- Pohyb při mytí je součástí rehabilitace.
- **Hygiena je zde důležitým prvkem udržování tělesné i duševní aktivity.**



Nemocní v bezvědomí nebo v těžkém stavu, imobilní

- Hygienickou péči **v plném rozsahu provádí ošetrovatelský personál.**
- Hygiena je zde důležitou **prevencí proleženin.**
- Zvýšené hygienické požadavky u těchto nemocných.



Druhy hygienické péče

1. Péče o čisté osobní a ložní prádlo
2. Čištění zubů a péče o dutinu ústní
3. Ranní mytí, česání
4. Stříhání nehtů
5. Celková koupel nemocného na lůžku
6. Hygienické vyprazdňování
7. Péče o vlasy
8. Péče o vousy, holení
9. Hygienická péče o znečištěného nemocného
10. Prevence a ošetření dekubitů



Osobní a ložní prádlo

- Nemocný je zpravidla oblečen ve vlastním nočním prádle nebo ústavním pyžamu.
- Těžce nemocným, málo pohyblivým oblékáme zvláštní košili „andělíček“ .
- Ústavní prádlo musí být čisté, celistvé, přiměřeně velké.
- Nemocným, kteří potřebují, při převlékání pomáháme.
- Má-li nemocný porušenou hybnost některé končetiny, oblékáme ji jako první.
- Prádlo měníme dle potřeby, u ležících nemocných zpravidla každý den. Lůžkoviny dle potřeby.

Tzv. „andělíček“



Výměna prádla

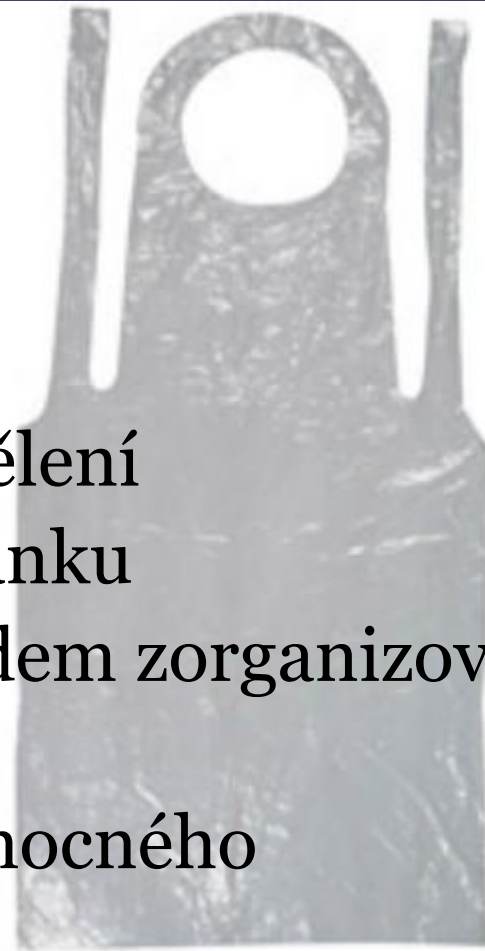
- Oblékání a svlékání pacienta na lůžku
- Oblékání a svlékání při postižení 1 HK
- Oblékání a svlékání s infuzí – lze přerušit
- Oblékání a svlékání s infuzí – nelze přerušit
- Oblečení pacientů na ARO a JIP

Mytí rukou

- Je nedílnou součástí HP, prevencí NN
- Nabízíme jej :
 - Po vyprázdnění,
 - Před a po jídle
 - Při celkové hygieně,
 - Po aplikaci čípku,
 - Podle přání pacienta.
- samostatní pacienti = sami
- Částečně soběstační = doprovod k umyvadlu
- Nesoběstační = oš.personál
- Pomůcky:.....

Hygienická péče

- Provádí se zpravidla 2xdenně
- **Ráno** – čas dle zvyklostí oddělení
- **Večer** - před uložením ke spánku
- Časově náročná, nutno si předem zorganizovat práci
- Dbát na zajištění intimity nemocného (zástěny...)
- Dodržovat hygienicko – epidemiologické zásady (rukavice, empír...)
- Brát v úvahu zvyklosti nemocného



Ranní hygienická péče



- Péče o dutinu ústní
- Péče o čistotu těla (zpravidla bez DK, není-li to nutné)
- Péče o genitál
- Česání
- U mužů oholení dle potřeby
- Péče o kůži (masáž...)
- Výměna ložního i osobního prádla dle potřeby, úprava lůžka
- Výměna plen u inkontinentních nemocných
- Bandáže

Večerní hygiena



- Hygiena dutiny ústní
- Hygiena těla dle potřeby a zvyklostí pracoviště
- Péče o kůži (prevence proleženin...)
- Úprava lůžka
- Výměna plen u inkontinentních

Mytí nemocného v koupelně

- Ležící nemocní, kteří se sami nemyjí, ale jsou schopni převozu.
- Používáme speciální pojízdné vany, popř. převezeme na kolečkovém křesle.
- Předem nemocné informujeme.





ROP



MEDISIT # CHIRONAX





Pomůcky

k hygienické péči

- Rukavice
- Žínky (2), ručníky (2-3)
- Nepromokavá podložka
- Mýdlo, šampon
- Štětíčky na uši
- Kartáček na ruce
- Masážní krém
- Hřeben
- Nůžky
- Čisté osobní prádlo
- Pomůcky pro inkontinentní
- Prostředky pro ošetření kůže (masažní krém, atd.)



Postup celkové koupele na lůžku

1. Uvolníme základ lůžka, odložíme pokrývku, je-li to možné, odložíme i polštář.
2. Nemocného svlékneme, necháme zakrytého povlakem z deky nebo kabátkem od pyžama.
3. Odhalujeme jen umývanou část!
4. Šetrně umyjeme:
 - Postupujeme: obličej, uši, krk, paže, hrudník, záda, dolní končetiny.
 - Nakonec umyjeme genitál a okolí konečníku.
 - Každou část dosucha utřeme.
5. Namasírujeme záda (krém, kafrová emulze, Alpa, atd.).
6. Oblékneme čisté, suché prádlo, upravíme lůžko.
7. Podložíme hlavu ručníkem a učešeme vlasy.

Sprchování nemocného

- Může-li nemocný stát – vezmeme jej pod sprchu
- Pacient se drží madel, zajistíme protiskluzový povrch. Lze využít i plastovou židli, nebo speciální křeslo do sprchy.
- Nejdříve nemocného osprchujeme přiměřeně teplou vodou.
- Umyjeme vlasy.
- Postupně umyjeme namydlenou žínkou od hlavy k nohám.
- Nakonec znovu osprchujeme, osušíme, ošetříme pokožku a oblékneme.



Sprchový vozík



Pojízdná sprchová
židle



Sedačka do sprchy
sklopná

Péče o vlasy

- Česání denně.
- Jednou za 7 až 10 dní – umýt.
- Dále dle potřeby.
- Chodící a soběstační nemocní si myjí vlasy v koupelně nebo na pokoji u umývadla.
- Méně pohyblivým nemocným pomáháme.

Mytí vlasů ležícím nemocným

Náročné pro sestru i nemocného. Pokud to stav pacienta dovolí je vhodné mýt vlasy mimo lůžko, v koupelně, za pomoci sprchy.

Na lůžku myjeme vlasy pomocí nafukovací vaničky a nádrže z plastu (4-5 litrů). →



Mytí vlasů s vaničkou



Mytí vlasů v umyvadle

1. Nemocného posuneme k nohám, pokrčí DK.
2. Pod ramena a lopatky podložíme klín, přehnutý polštář.
3. Klín a prostěradlo chráníme nepromokavou podložkou.
4. Pod hlavu podložíme umyvadlo.
5. Vlasy umyjeme obvyklým způsobem.
6. Oplachujeme vodou z kyblíku nebo lze použít irrigátor.



Péče o vlasy

1. Česání je součástí ranní hygienické péče.
2. Nejlépe nemocného učešeme vsedě.
3. Přes ramena nebo polštář položíme ručník.
4. Pokud má pacient dlouhé vlasy, je vhodné je splést, aby se nepotil v zátylí.
5. Ručník s vyčesanými vlasy vyklepeme do koše.
6. K péči o vlasy obecně patří i odstraňování parazitů.

Péče o nehty

1. Kontrolujeme čistotu a délku.
2. Pomůcky : ručník (podložka), nůžky (kleštičky), emitní miska.
3. Je-li potřeba nehty vyčistíme, nebo umyjeme kartáčkem.
4. Na rukou stříháme do obloučku, na nohou rovně.
5. Ostříhané nehty upravíme pilníkem.



Hygienické vyprazdňování

- Pravidelné vyprazdňování patří k základním potřebám.
- Poruchy v oblasti vyprazdňování mohou ovlivnit psychiku i zdravotní stav pacienta:
 - Zácpa x průjem
 - Zvýšená plynatost (meteorismus)
- Možnosti a způsob vyprazdňování ovlivňuje mobilita pacienta.

Chodící pacient

- Vyprazdňuje se na WC, kde by mělo být odpovídající bezpečnostní vybavení (madla) a dostatečný prostor pro manipulaci (např. s pojízdným křeslem).
- Výhodou je i vybavení usnadňující posazení či vstávání.



Částečně soběstačný pacient

- Lze jej dopravit na pojízdném křesle na WC.
- Může využít pokojový klozet.
 - Stabilní, pevný, s protiskluzovými nohami, umožňuje fyziologickou polohu při vyprazdňování.
 - Po každém vyprázdnění je nutné klozet vyčisti.
 - Ideální je individualizovat vždy pro 1 pacienta, jinak nutné vyčištění a dezinfekce.
- Po vyprázdnění umožníme umytí rukou!



Pacient upoutaný na lůžko



- Užíváme podložní mísu a močové láhve mužů).



- Močovou láhev individualizujeme, zavěšena v držáku po straně lůžka, v dosahu pacienta. Pravidelně vyprazdňujeme. 1x denně měníme za čistou.
- Podložní mísu přenášíme zakrytou, vždy přineseme novou (čistou), nepokládáme na zem pod lůžko. Podkládáme s pomocí pacienta nebo po jeho přetočení na bok. Zajistíme v možné míře soukromí. Po vyprázdnění očistíme genitál nebo konečník, umožníme pacientovi umýt ruce. Mísu zakrytou odneseme do čistící místnosti: vylít obsah, dezinfekce, omytí, dezinfekce, osušení. (dnes myčky)

Hygienické mytí nemocného

- Omytí genitálu po vyprázdnění
 - Sestra umožní pacientovi utřít se, nebo provede očistu sama
 - Způsob očisty sestrou se odvíjí od míry znečištění pacienta:
 - Zvlhčené pleny
 - Žínka na jedno použití, mýdlo, voda
 - Čistící pěna a buničitá vata (rukavice, pokožku postříkáme čistící pěnou a stíráme i s nečistotou buničitou vatou, odkládáme do podložní mísy). Ošetřená místa natřeme ochranným krémem, pastou, ...
 - Umožnit pacientovi hygienu rukou
 - Obsah mísy před vylitím kontrolujeme – možný nález změny barvy, konzistence, příměs hlenů, krve, parazitů, atd.
- Mísu po vylití očistíme v myčce.

Inkontinentní pacient



- Hrubé nečistoty odstranit buničitou vatou → podložní mísa
- Omytí vodou a mýdlem, nebo očištění pěnou:
 - Rukavice.
 - Pacienta otočíme na bok, savou podložku stočíme mu k tělu.
 - Na volnou plochu lůžka položíme podložní mísu k odkládání buničité vaty.
 - Čtverci buničiny otřeme stolicí.
 - Důkladně omyjeme pokožku vodou a mýdlem, osušíme, nebo použijeme čistící pěnu. ↑ pozornost věnujeme okolí permanentního katetru.
 - Oblast křížové kosti, hýždě a třísla natřeme ochranným krémem.
 - Odstraníme srolovanou podložku, přiložíme plenkové kalhotky.
 - Vložíme novou jednorázovou nepromokavou podložku, na kterou pacienta přetočíme.