

**MUNI
MED**



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.**

Potřeba hygieny je individuální a je předpokladem pro pocit osobní pohody a tím zasahuje do oblasti potřeb psychologických, biologických a sociálních.

Hygienická péče



- udržování osobní čistoty
- 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 HCAI
2. Prevence komplikací, které vznikají z nedostatečné hygieny (např. dekubity, opruzeniny, záněty slinných žláz ...).

Ve zdravotnickém zařízení lze vytvořit řadu žádoucích hygienických návyků.

3. Zlepšuje subjektivní pocit nemocného.

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 mezilidských 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 – ADL);

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 ošetřovatelského personálu vyžadovat, můžeme pacienty rozdělit na:

- I. Chodící
- II. Obtížně chodící
- III. Ty, kteří nemohou opustit lůžko, ale mají zachovanou soběstačnost
- IV. Ty, 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/PA sleduje, jak důkladně a pravidelně se nemocný myje.**
- Těm, kteří potřebují, pomůže.
- Sestra/PA 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/PA pomáhá** s přípravou pomůcek, doprovodí nemocného do koupelny, dá mu židli k umyvadlu.
- Dbá na bezpečnost pacienta (riziko pádu...).
- Dopomůže při problémech.

Nemocní na lůžku se zachováním soběstačnosti

- Sestra/PA připraví pomůcky na dosah ruky.
- Pomáhá nemocnému/klientce.
- Dbá aby u nemocného/klientky 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 HCAI/HAI a proleženin.**
- U těchto pacientů jsou zvýšené hygienické požadavky.



Druhy hygienické péče



1. Péče o čisté osobní a ložní prádlo.
2. Péče o zuby a dutinu ústní.
3. Ranní mytí, česání (ranní úprava).
4. Péče o nehty.
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

- Zpravidla oblečení ve vlastním nočním prádle, nebo ústavním pyžamu/noční košili.
- Těžce nemocným, málo pohyblivým oblékáme zvláštní košili „andělíček“ .
- Ústavní prádlo musí být čisté, celistvé, přiměřeně velké.
- Těm, kteří potřebují, při převlékání pomáháme.
- **Má-li nemocný/klientka porušenou hybnost některé končetiny, oblékáme ji jako první.**
- Prádlo měníme dle potřeby, u ležících nemocných zpravidla každý den.
- Lůžkoviny měníme 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 HCAI/HAI.
- **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 = ošetřující 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, přikrytí ...)
- Dodržovat hygienicko–epidemiologické zásady (rukavice, empír nebo zástěra, ...)
- 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 (u ležících a inkontinentních).
- Česání.
- U mužů oholení dle potřeby.
- Péče o kůži (prevence proleženin, masáž...).
- Výměna ložního i osobního prádla dle potřeby, úprava lůžka.
- Výměna plen u inkontinentních nemocných.
- Bandáže (sundat před hygienou, po vizitě zavázat).

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 informujeme.







Pomůcky k hygienické péči

- Rukavice
- Žínky (2), nebo 1 jednorázová
- 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 (masti, pasty, krémy, roztoky, 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: 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 10dní umýt.
- Dále dle potřeby.
- Chodící a soběstační nemocní si myjí vlasy v koupelně, nebo na pokoji u umyvadla.
- Méně pohyblivým pomáháme.

Mytí vlasů ležícím

- 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 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 ruku stříháme do obloučku, na nohu 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 nohama, umožňuje fyziologickou polohu při vyprazdňování.
Po každém vyprázdnění je nutné klozet vyčistit.
Ideální je individualizovat vždy pro 1 pacienta, jinak nutné vyčištění a dezinfekce.
- Po vyprázdnění umožníme umytí rukou!
- **Zajištění intimity!!!**



Pacient upoutaný na lůžko

Užíváme podložní mísu a močové láhve (u 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/PA umožní pacientovi utřít se, nebo provede očistu sama.
- Způsob očisty sestrou se odvíjí od míry znečištění pacienta:
 - vlhčené ubrousky, vlhčený toaletní papír,
 - žílnka na jedno použití, mýdlo, voda,
 - čistící pěna a buničitá vata (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.

**MUNI
MED**

PÉČE O DUTINU ÚSTNÍ

Cíle

- zajištění osobní hygieny
- dosažení pocitu tělesné a psychické pohody
- prevence vzniku zánětlivých a plísňových onemocnění
- nácvik soběstačnosti



Pomůcky

- ochranné rukavice
- kelímek na výplach dutiny ústní
- kartáček na zuby
- pasta na zuby
- trubička na pití
- emitní miska
- glycerinové tyčinky na ošetření dutiny ústní
- ručníky
- jednorázová podložka



Příprava pacienta

- informace o výkonu,
- soběstačný pacient provádí hygienu dutiny ústní sám.

Postup

- seznámíme nemocného s výkonem
- připravíme a zkontrolujeme pomůcky
- oblečeme si ochranné pomůcky (rukavice, ústenka)
- uložíme pacienta do zvýšené polohy
- ložní prádlo chráníme jednorázovou podložkou
- horní zuby od dásní dolů, dolní zuby od kořene nahoru, od zadních stoliček k řezákům, skusné plochy krouživými pohyby
- vyplachujeme ústa podle potřeby
- všímáme si změn a defektů v dutině ústní
- umělý chrup vyjmeme čtverci mulu do emitní misky, umyjeme kartáčkem a pastou pod tekoucí vodou



Péče po výkonu

změny nebo defekty v dutině ústní ošetříme dle ordinace lékaře a zaznamenáme do dokumentace

Možné komplikace



- Krvácení, bolest.
- Onemocnění zubů a dutiny ústní patří mezi častá (většinou), avšak nezávažná onemocnění.
- Onemocnění mají často souběh anebo návaznost na nemoci kožní a onemocnění cest dýchacích a polykacích, nebo jsou projevem infekcí, alergií, prekanceróz či nádorů nebo symptomem řady interních, neurologických a dalších onemocnění.

Péče o umělý chrup

- Dovoluje-li to stav nemocného, necháme ho, aby si sám umělý chrup vyndal, vyčistil kartáčkem, pastou a řádně opláchl.
- Jinak jej vyndáme z úst sami s použitím mulu a řádně vyčistíme
- Nemocnému pak zbylé zuby v ústech také vyčistíme a ústa vypláchneme
- Na noc necháváme umělý chrup v nádobce s čistou vodou nebo s prostředkem pro péči o protézu, na nočním stolku nemocného
- Umělý chrup čistíme dle potřeby, po každém jídle, nejméně 2xdenně
- Umělý chrup operovaných nebo těžce nemocných řádně vyčistíme a pak dobře uložíme
- S umělým chrupem zacházíme vždy opatrně



TOP-DENT



COREGA
Čisticí tablety

Na
**částečné
náhrady**

- ✓ Ničí 99,9 % bakterií a dalších mikroorganismů způsobujících zápach
- ✓ Pro šetrné čištění kovových povrchů náhrad

30
Tablet

✓ Ničí 99,9 % bakterií a dalších mikroorganismů způsobujících zápach
✓ Pro šetrné čištění kovových povrchů náhrad

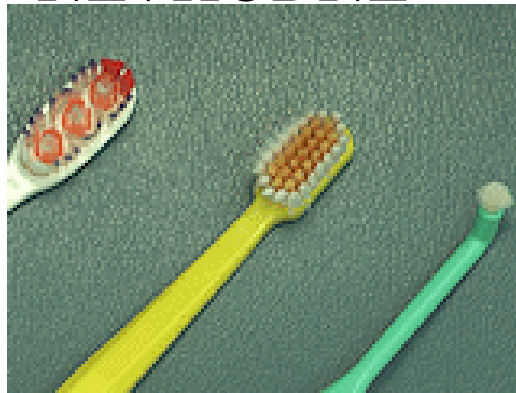
COREGA
NA ČÁSTEČNÉ NÁHRADY

Zubní hygiena pro dospělé

VHODNÉ



NEVHODNÉ



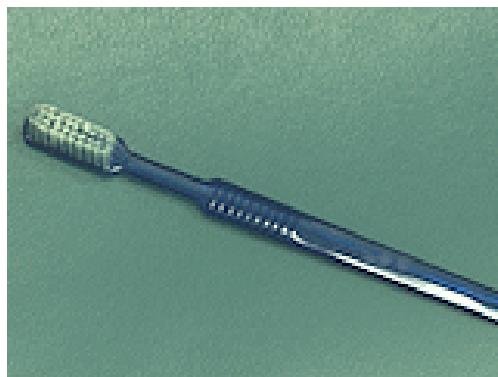
MEZIZUBNÍ



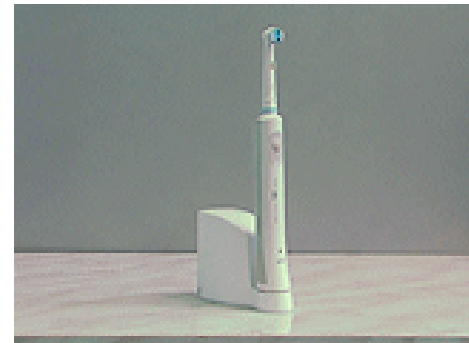
ŠKRABKY



JEDNORÁZOVÉ



ELEKTRICKÉ



Zvláštnosti péče o chrup u dětí



KOUSÁTKO



PRSTOVÝ
KARTÁČEK



KARTÁČKY PRO NEJMENŠÍ



KARTÁČKY PRO VĚTŠÍ DĚTI



- Péče o dětské zoubky začíná ve chvíli, kdy se začne prořezávat ten první.
- Zpočátku stačí zub otírat vatovým polštářkem nebo měkkým hadříčkem a celý zub otřít od lepkavých zbytků mléka a kaše.
- Během prořezávání dalších zoubků je vhodné koupit v lékárně tzv. prstáček. Je to gumový návlek na dospělý ukazovák z měkkého silikonu bez obsahu PVC, na kterém jsou měkké štětinky. Tím rodič otírá zoubky alespoň dvakrát denně a začíná dítě zvykat na čištění zubů.
- Kolem roku věku dítě se může začít čistit kartáčkem. Důležité je, aby štětiny na kartáčku byly co nejměkčí.