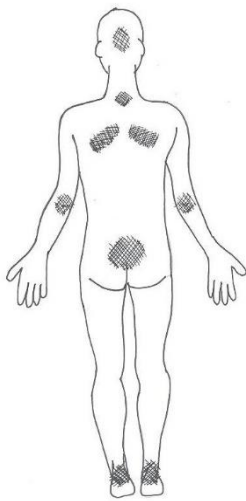


Hygienická péče

Charakteristika

Je důležitou podmínkou správné životosprávy každého člověka. Čistota a hygiena pomáhají upevňovat zdraví a předcházet mnoha nemocem. Čistota zlepšuje subjektivní pocit pacienta. Jedná se o soubor pravidel a postupů, které vedou k udržení tělesné čistoty. Čistota je také základní lidskou potřebou. V rámci hospitalizace či pobytu v zařízení sociální péče patří do rukou ošetrovatelského personálu. Jedná se o fyzicky, časově i organizačně náročnější výkon. Pomáháme jím omezit šíření nozokoniálních infekcí. Vedlejším efektem hygienické péče je pro zdravotníka získání celé řady informací např. o soběstačnosti, kožních defektech, bolesti, psychickém stavu atp. Hygienická péče je důležitou součástí prevence dekubitů, nejen, že v průběhu kontrolujeme predilekční místa, ale zbavujeme tělo nečistoty, potu. Provádíme změnu polohy a v průběhu mytí provádíme lehkou masáž, která napomáhá prokrvení. O proleženinách bude blíže pojednáno v kapitole rány a poruchy celistvosti kůže.



Predilekční místa v poloze na zádech (zdroj: R. Vytejková)

Hygienická péče a soběstačnost nemocného

Podle toho, kolik pomoci bude při hygieně nemocný od ošetrovatelského personálu vyžadovat, můžeme pacienty rozdělit do těchto skupin

- a) Samostatně chodící nemocní
- b) Obtížně chodící nemocní...RIZIKO PÁDU
- c) Nemocní, kteří nemohou opustit lůžko, ale mají zachovanou soběstačnost

d) Nemocní v bezvědomí nebo v těžkém stavu, tj. plně nesoběstační

a) Samostatně 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 pomůžou např. s mytím zad, dolních končetin
- Sestra dbá o čistotu osobního i ložního prádla. Dle potřeby mění lůžkoviny a nabízí čisté pyžamo či košili
- Působí na nemocné výchovně (děti, staří, duševně nemocní, lidé bez návyků...)

b) Obtížně chodící nemocní s rizikem pádu

- Obvykle používají kompenzační pomůcky k chůzi
- Jsou schopni si zajistit hygienu sami s větší či menší pomocí
- Sestra pomáhá s přípravou pomůcek
- Nutný je doprovod a dozor
- Dbáme na bezpečnost pacienta (**riziko pádu**) – odstranění bariér, přizpůsobení povrchu, brždění toaletních křesel atp.
- Používáme vhodné pomůcky - koupací křeslo, sedačka v koupelně, madla...

c) Nemocní na lůžku se zachovanou soběstačností

- Může se jednat např. o pacienta s frakturou pánve, komocí mozkovou, po srdeční katetrizaci atp.
- Sestra připraví pomůcky na dosah ruky k lůžku
- Pomáhá nemocnému s mytím částí těla, kam si nedosáhne
- 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
- Hygienu můžeme provést na lůžku popř. po domluvě s lékařem na pojízdné vaně

d) Pacienti v bezvědomí nebo těžkém stavu

- Hygienickou péči v plném rozsahu provádí ošetrovatelský personál
- Hygiena je zde důležitou součástí prevence proleženin

- Jsou zde zvýšené hygienické požadavky u těchto nemocných
- Hygienu můžeme provést na lůžku popř. po domluvě s lékařem na pojízdné vaně
- Pro personál náročný ošetrovatelský výkon, kterého se účastní více osob (nutná dopomoc s otáčením, prevence pádu atp.)

Mezi hygienu nemocných patří

- Péče o čisté osobní a ložní prádlo
- Dentální hygiena
- Ranní mytí, česání
- Stříhání nehtů
- Mytí celého nemocného na lůžku
- Hygienické vyprazdňování, týká se zejm. inkontinence
- Holení vousů
- Péče o vlasy
- Prevence a ošetření dekubitů
- Holení ochlupení těla a make-up (není běžné v nemocnici, ale praktikováno v některých sociálních zařízeních)
- Mytí rukou v běžných situacích (po vyprazdňování, před jídlem)

Pravidla hygienické péče

- Provádí se zpravidla 2xdenně. Záleží na typu pracoviště. V sociálních službách se někdy provádí hygiena podle koupacího režimu, tzn., že pacient se do koupelny dostává 1-2x v týdnu, ale v ostatních dnech je prováděna hygiena na lůžku. Na standardních odděleních bývá pacientům nabízena hygienická péče 2xdenně a to:
 - Ráno – čas dle zvyklostí oddělení. Bývá hygiena důkladnější a to zejm. k vyššímu počtu personálu na oddělení.
 - Večer - před uložením ke spánku

Hygienická péče je pro personál časově náročná, nutno si předem zorganizovat práci na oddělení a vzít potaz např. kolik máme plně ležících pacientů, kolik soběstačných atp. Důležitou stránkou a povinností je zajištění intimity nemocného (používáme zástěny, snažíme se neodhalovat pacienta v přítomnosti jiného nemocného). Bereme v úvahu zvyklosti a přání pacienta.

Dodržujeme hygienicko – epidemiologické zásady:

- Používáme rukavice
- Jednorázové igelitové zástěry
- Ostatní ochranné pomůcky jako jsou ústenky, empíry pouze v indikovaných případech
- K hygienické péči si vždy připravíme nádoby na odpad (emitní misku, odpadkový koš, igelitový sáček)
- Snažíme se o individualizaci pomůcek (př. umývadlo, podložní mísa atd.)
- Oddělujeme čisté a použité pomůcky
- Pomůcky po hygieně správně dekontaminujeme
- Dbáme na hygienickou dezinfekci rukou

Na základě soběstačnosti pacienta lze vykonat celkovou hygienickou péči:

- ve sprše v stoje či v sedě
- na hygienickém pojízdném křesle ve sprše
- na pojízdné vaně
- na koupacím zvedáku
- na lůžku
- na lůžku s pomocí nafukovací vany



Hygienické křeslo (zdroj: R. Vytejková)

Pokud myjeme pacienta na pojízdné vaně nebo zvedáku, vždy dbáme prevence pádu, tzn. Že brzdíme kolečka při přesunu pacienta a po skončení mytí pomůcku dekontaminujeme. Pacienta převážíme z pokoje do koupelny a zpět vždy oblečeného nebo přikrytého.

Pomůcky k mytí celého těla

- Žínky - textilní, jednorázové, perlan. Používáme dvě žínky (jedna je určena pro horní polovinu těla a druhá pro dolní polovinu těla a genitál)
- Ručníky – opět používáme ideálně dva na horní a dolní polovinu těla
- Mýdlo – existují i antibakteriální přísady např. s účinností proti MRSA.
- Čistící mýdlová pěna ve spreji
- Vlasový šampon
- Vatové štětičky
- Buničitá vata
- Kartáček na nehty
- Hřebec
- Ochranná pasta či krém na pokožku (např. Sudocream, Menalind, zinková pasta...)
- Masážní emulze, krém či gel
- Pastové umývadlo k lůžku

Součástí celkové hygienické péče může být převaz rány (např. v sakru u inkontinentního pacienta), výměna lůžkovin a převlečení pacienta do čistého oděvu. Tomuto přizpůsobíme přípravu pomůcek. Na některých odděleních jsou k dispozici již vybavené předem připravené hygienické vozíky.

Postup celkové hygienické péče

Obecně platí, že postupujeme od nejčistšího k nejvíce znečištěnému místu těla.

- Obličej – bez mýdla, nezapomínáme na oči a uši, hygiena dutiny ústní zařazena na začátek nebo konec celotělové hygieny
- Trup
- Horní končetiny včetně prstů a podpaží, zvýšená pozornost je zaměřena u žen pod prsy – místo časté zapářky
- Záda – po otočení na bok, často doplněno masáží zad kafrovými prostředky pro prokrvení a prevenci proleženin
- Vyměníme vodu v umývadle, žínku a ručník
- Dolní končetiny včetně prstů
- Genitál a hýždě obvykle nakonec – jedná se o nejvíce znečištěné místo, možno použít čisticí pěnu, umýt genitál na podložní míse s oplachem. Zvýšená pozornost u

inkontinentních nemocných nebo např. po vaginálních operacích atp. U žen je směr mytí od stydké spony ke konečníku u mužů nezapomínáme mít ústí močové trubice po přetažení předkožky. Vždy vrátit zpět. Pokud má pacient PMK myjeme také vodou a mýdlem.

Při hygienické péči na lůžku není nutné, aby byl pacient odhalený celý, ale odkrýváme pouze tu část, kterou momentálně myjeme. Ostatní může být přikryto oděvem či ručníkem. Pacienty vždy ukládáme do čistého lůžka, nabídneme čisté pyžamo nebo košili. Nakonec uklidíme pomůcky, dekontaminujeme pomůcky, popř. prostředí a provedeme záznam do ošetrovatelské dokumentace.

Výměna plenkových kalhotek u inkontinentních nemocných

Pomůcky :

- Čisté plenkové kalhotky
- Ochranné rukavice
- Jednorázová podložka do lůžka
- Podložní mísa nebo sáček na odpad
- Čistící pěna ve spreji
- Buničitá vata, popř. čistící vlhčené ubrousky
- Umývadlo s teplou vodou, mýdlo, jednorázová žínka, ručník
- Popř. ochranný prostředek na pokožku

Postup dle soběstačnosti pacienta a polohy, ve které inkontinenční pomůcku měníme.

Pokud měníme kalhoty v lůžku, používáme metodu otáčení z boku na bok., oblékneme rukavice a rozlepíme kalhotky po obou stranách a rozbalíme, požádáme nemocného, aby se otočil na bok, kalhotky z části zabalíme tak, abychom se nepotřísnili od exkrementů, hýždě a genitál od hrubé nečistoty očistíme nebo čistící pěnou a buničinou, dle potřeby teplou vodou a mýdlem, rozbalíme čisté plenkové kalhotky a stočíme pod pacienta, pacient se otočí na druhý a my kalhotky rozbalíme. Podobně můžeme vyměnit kalhotky pacientovi v lůžku pokud dobře nadzvedne pánev nebo v poloze ve stoje.

Hygienu dutiny ústní

Je běžnou součástí hygienické péče. Zařazujeme na začátek či nakonec celkové hygieny. Dle pacientovi soběstačnosti pomáhá ošetrovatelský personál.

Hygienu dutiny ústní dělíme na:

1) běžnou hygienu dutiny ústní

- u zdravého člověka, u lehčích nebo zotavujících se nemocných dle soběstačnosti, buď pacient sám nebo s pomocí personálu
- obvykle používáme pacientovi osobní pomůcky
- provádíme ideálně 2x denně
- obvykle se spojuje s ranní a večerní úpravou nemocného
- pomůcky -kartáček, pasta, emitní miska, ručník, kelímek s vodou, brčko...

2) zvláštní péči o dutinu ústní

- provádíme u těžce nemocných, bezvědomých nemocných, u nemocných s chorobami ústní dutiny. Zvýšená potřeba je u umírajících pacientů nebo např. na umělé plicní ventilaci v rámci intenzivní péče.
- provádíme dle potřeby či lékařského předpisu, obvykle každé dvě až čtyři hodiny
- pomůcky - mulové tampony, vatové štětičky napuštěné Boraxglycerinem či pěnové štětičky, 2 x peán, dřevěné ústní lopatky, miska či dóza na roztok a tampón, trubička na pití, čistící roztok: Boraxglycerín, Stopangin, odvar z heřmánku, řepíku lékařského či šalvěže lékařské, 3% peroxid vodíku či jiný lékařem ordinovaný prostředek, náustek či stočené hydrofilové obinadlo jako prevence poranění personálu i pacienta, pokud by skouzl tvrdý předmět např. peán, rukavice, ústenka dle potřeby, emitní miska, čtverce buničiny, světelný zdroj či baterka, elektrická odsávačka, odsávací katétry
- postup: do peánu pevně uchopíme namočené tamponky v roztoku a čistíme jazyk od kořene ke špičce, patro, dásně a všechny zubní plochy. V některých případech nejdříve odsajeme z úst sliny a hlen elektrickou odsávačkou. Pracujeme šetrně – při tomto výkonu hrozí **riziko aspirace**.

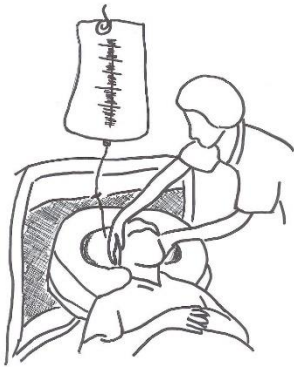
3) péči o zubní náhradu

- čištění kartáčkem a pastou ideálně pod tekoucí vodou, umístění do speciálních nádob s antiseptickým roztokem (speciální, často v podobě šumivých tablet). Vyjímáme v indikovaných případech – např. u pacientů v bezvědomí, před některými vyšetřeními a operačními výkony.

Mytí vlasů na lůžku

Obtížný výkon. Dnes vzácnější a to díky možnosti použít pojízdnou vanu. Vlasy myjeme na lůžku pomocí:

- speciální nafukovací vaničky
- plastového umývadla
- jednorázových mycích čepic



(zdroj: R. Vytejšková)

Specifika FNKV:

Oproti uvedenému se postupy v zásadě neliší. Výměna lůžkovin minimálně 1x týdně nebo dle potřeby

Zdroj: Vytejšková, R., Sedlářová, P., Wirthová, V., Holubová, J. Ošetrovatelské postupy v péči o nemocné I. – obecná část. Praha: Grada Publishing 2011. s.256. ISBN 978-80-247-3419-4

Zpracovala: Mgr. Renata Vytejšková, Ústav ošetrovatelství 3. LF UK