



A2.2 – Educative resources for teachers

OSEBNA HIGIENA, ODVAJANJE, IZLOČANJE TER OBLAČENJE

Module2: TEHNIKE SKRBI ZA DOBRO POČUTJE

Pod-modul 2.3: **OSEBNA HIGIENA, ODVAJANJE, IZLOČANJE IN OBLAČENJE**



UVOD

Module	TEHNIKE SKRBI ZA DOBRO POČUTJE
Sub-module	2.3 OSEBNA HIGIENA, ODVAJANJE, IZLOČANJE TER OBLAČENJE
Lesson nr.	#1 OSEBNA HIGIENA
Duration (minutes)	135
Date	

VSEBINA

1. Najpogostejše higienske težave pri uporabniku
2. Ocena higienskega stanja uporabnika, določitev indikacij, kontraindikacij, nevarnosti, povezanih z izvajanjem higienskih in negovalnih dejavnosti
3. Zagotavljanje varnosti in intimnosti med higienskimi in negovalnimi dejavnostmi.
4. Izvajanje higienskih in negovalnih dejavnosti ob upoštevanju uporabnikovega stanja, tj.: menjava posteljnine in oblačil, higiena celega telesa v postelji, ustna higiena.

Najpogostejše higienske težave

1. Težave pri vzdrževanju osebne higiene zaradi telesne (možganska kap, Parkinsonova bolezen) ali duševne (demenca, depresija) prizadetosti oziroma primanjklajev
2. Inkontinenca
3. Nepravilne higienske navade

Osebna higiena je namenjena

- ✓ ohranjanju čistoče kože
- ✓ preprečevanju okužb, vnetij kože, razjed zaradi pritiska in opeklin
- ✓ ohranjanju dobrega stanja kože, zaščiti pred prekomerno izsušitvijo
- ✓ izsušenosti
- ✓ izboljšanju počutja z zagotavljanjem čistih oblačil in estetskega videza

Pravila, ki jih upoštevamo pri izvajanju osebne higiene

1. Način in pogostost pomoči prilagodite splošnemu, individualnemu položaju uporabnika (fizičnemu, duševnemu, psihološkemu) in do neke mere njegovi odvisnosti od pomoči.
2. Zagotavljanje informacij o načrtovanih dejavnostih, njihovem poteku.
3. Pridobitev uporabnikovega soglasja za izvedbo osebne higiene, npr. higiena telesa, higiena ustne votline.
4. Spoštovanje uporabnikovih navad in kulturnih posebnosti
5. uporabnikovo sodelovanje
6. Zagotovitev intimnosti

Pravila, ki jih upoštevamo pri izvajanju osebne higiene

7. Skrb za uporabnikovo udobje in varnost
8. Pri kopanju uporabnika upoštevamo zaporedje umivanja
9. Zaščita uporabnika pred ohlajanjem: temperatura okolice mora biti 18-22°C, okna in vrata morajo biti zaprta
10. Priprava pripomočkov za izvedbo

Pomni!!!

Pred izvajanjem postopka si obvezno umij roke.

Med umivanjem uporabnika se lahko zgodi naslednje

1. Uporabnik se lahko prehladi
2. Utrujenost uporabnika.
3. Okužbe kože in sluznice.
4. Udarnine, zlomi zaradi padcev, nenadnih gibov.
5. Nelagodje uporabnika zaradi pomanjkanja intimnosti pri opravljanju higienskih aktivnosti.
6. Zadušitev z vodo, ustno vodico med umivanjem zob.
7. Zmočimo obloge za rane, obliže, izpad kanile/cevk.

Glede na stanje uporabnika lahko opravimo naslednje higienske postopke

- ✓ menjava posteljnega perila, ko je postelja prazna ali ko je uporabnik v postelji,
- ✓ menjava osebne spodnjega perila pri popolnoma odvisnem uporabniku,
- ✓ kopanje uporabnika pod tušem, v kadi ali v postelji,
- ✓ higiena ustne votline s sodelujočim uporabnikom ali popolnoma odvisnim uporabnikom.

Postopek menjave posteljnega perila z uporabnikom v postelji

Struktura aktivnosti:

Pregled uporabnikovega fizičnega in higienskega stanja.

Higiensko umivanje rok

1. Priprava pripomočkov in okolice
2. Upoštevajte zaporedje:

zamenjajte prevleke na vzglavnikih- obrnite uporabnika na stran- zamenjajte rjuho- položite uporabnika na hrbet- položite rjuho pod vzmetnico- zamenjajte prevleko za odejo- prilagodite vzglavnike

Postopek menjave posteljnega perila z uporabnikom v postelji

POMNI!!!

- ✓ Med postopkom poskrbite za uporabnikovo varnost in udobje..
- ✓ Dejavnosti izvajajte hitro in učinkovito, da čim bolj zmanjšate utrujenost uporabnika.
- ✓ Posteljno perilo mora biti izdelano iz naravnih materialov, npr. bombaža.
- ✓ Posteljnina mora biti tesno zategnjena, brez gub in ostankov hrane.

Izvedba posteljne kopeli

Struktura dejavnosti:

Pregled uporabnikovega telesnega in higienskega stanja.

Higiensko umivanje rok

1. Priprava pripomočkov in okolice
2. Upoštevajte zaporedje:

umivanje zob, ustno stranišče - britje (moški) - umivanje oči in obraza - umivanje ušes - umivanje vratu - umivanje prsnega koša - umivanje zgornjih okončin - umivanje trebuha - umivanje hrbta - umivanje zadnjice - umivanje spodnjih okončin - perinealno umivanje - krtačenje - čiščenje nohtov

Izvedba posteljne kopeli

POMNI!!!

- ✓ Kožno nežno osušimo in ne drgnemo.
- ✓ Pri suhi in luščeči se koži uporabljajte vlažilne pripravke, da ponovno vzpostavite hidrolipidno ravnovesje povrhnjice.
- ✓ Vsaj enkrat na dan opravite toaleta genitalij in vsakič, ko uporabnik odvaja urin in blato.
- ✓ Med toaleta pokrijte umite in osušite dele telesa, da se izognete nevarnosti ohladitve in ohranite intimnost.
- ✓ Vedno umivajte genitalni del od spredaj navzad.

Higiena ustne votline

Zaporedje dejavnosti:

1. Pregled uporabnikovega stanja in ocenjevanje stopnje njegove samostojnosti, da bi določili obseg pomoči, ki jo bo potreboval.
2. Higienško umivanje rok.
3. Priprava pripomočkov in okolice
4. Upoštevajte zaporedje:
umivanje zob - umivanje neba - umivanje jezika - čiščenje tkiv med zobmi in ličnicami ter medzobnih prostorov
5. Izpiranje ust z ustno vodico ali pripravki za ustno higieno

Postopek umivanja glave uporabniku

Zaporedje dejavnosti:

1. Pregled uporabnikovega fizičnega in higienskega stanja.
2. Higiensko umivanje rok.
3. Priprava pripomočkov in okolice
4. Upoštevajte zaporedje:

razčešite uporabnikove lase - navlažite jih z vodo - razredčite šampon in ga nanesite na lase - umijte uporabnikove lase z nežno masažo lasišča - izperite šampon z las - posušite uporabnikove lase in jih oblikujte glede na njegove želje

Postopek umivanje glave uporabniku

POMNI!!!

- ✓ Med izpiranjem uporabnikovih las poskrbite, da bo imel uporabnik pokrit obraz in ušesa.
- ✓ Preverite, ali je uporabnik alergičen na šampon.
- ✓ Med postopkom poskrbite za uporabnikovo udobje.



Hvala!

Alicja Kamińska

alicja.kaminska@uj.edu.pl

Date of the session

