

SKRB ZA OSEBNO HIGIENO IN NEGOVANJE PACIENTA V DOMAČI OSKRBI

Spoštovani!

Za hitrejšo okrevanje pacienta v domači oskrbi in njegovo dobro počutje je pomembno, da je negovan, čist in urejen. Pri skrbi za osebno higieno in negovanju moramo v največji možni meri upoštevati njegove želje, potrebe in navade. Želimo, da bi čim dlje ostal aktiven in vključen v skrb za lastno čistočo in urejenost. To pomeni, da tistih stvari, ki jih zmore narediti sam, ne poskušamo narediti namesto njega. Spodbujamo ga in mu bodimo v pomoč.

Domač prostor, v katerem boste negovali pacienta, uredite tako, da boste imeli dovolj prostora, pripomočke za nego na dosegu roke, posteljo pa na primerni višini, da se vam ne bo treba sklanjati. Prostor naj bo ogret na prijetno temperaturo, okna in vrata pa zaprta.

Poskrbite za pacientovo varnost, saj vam pri negovanju lahko zdrsne ali pade s postelje. Bolniška postelja je najbolj priročna za negovanje, saj ima višje ležišče kot običajne postelje in nastavljiv vzglavni del, kar prihrani napore pacientu in negovalcu. Številni pripomočki za negovanje na pacientovem domu so del obveznega zdravstvenega zavarovanja. Posvetujte se z njegovim osebnim zdravnikom, ki je pooblaščen za izdajo naročilnice za izposojlo medicinsko-tehničnih pripomočkov.

Če ima pacient bolečine, naj vsaj 30 minut pred negovanjem vzame predpisano zdravilo proti bolečinam.

Med tem, ko pacienta negujete, natančno opazujte barvo in temperaturo kože, stanje lasišča, videz in strukturo nohtov ter morebitno prisotnost ran, poškodb, mehurjev. Tako boste pravočasno zaznali morebitna odstopanja, ki bi kazala na poslabšanje zdravstvenega stanja.

Z rednim umivanjem s kože odstranjujemo znoj, umazanijo in ostale izločke ter s tem preprečujemo nastanek neprijetnih vonjav, razjed ali ran. Z nežno masažo ohranjamo in izboljšujemo dobro telesno prekrvitev in s tem tudi boljše počutje. Za higieno kože priporočamo uporabo krpic, nevtralnih mil in blagih losjonov, za intimno nego pa intimna mila, tako za ženske kot tudi za moške. Pazite, da na koži ne ostanejo ostanki mila. Po umivanju kožo vedno dobro osušite.

Osebna higiena naj ne zajema samo umivanja, temveč tudi skrb za ustno votlino, pričesko, brado in brke, primerno obleko in obutev, ter nego stopal in nohtov.

- Jutranja nega – namenjeno jutranji osvežitvi telesa do pasu, menjavi plenice in intimni negi, ustni negi, česanju, urejanju brade in brkov ter postiljanju.
- Osvežitev obraza in rok – čez dan, pred obrokom, po želji pacienta.
- Posteljna kopel – osvežitev in umivanje celotnega telesa, od glave pa do stopal.

USTNA NEGA

Z ustno higieno skrbimo za ohranjanje zdravja zob in ustne sluznice ter preprečujemo nastanek oblog, ranic in slabega zadaha. Z dobro higieno ustne votline in zob se ohranja tudi apetit. Za čiščenje zob, dlesni, neba in jezika uporabljate zobne ščetke z mehкими ščetinami in blago zobno kremo. Ustnice namažite z zaščitno kremo. Ne pozabite na čiščenje zobne proteze, ki jo po vsakem obroku in pred spanjem temeljito očistite z mehko ščetko in zobno kremo pod tekočo vodo.

Za ustno nego pri oslabelem pacientu so na voljo tudi pripomočki za čiščenje, kot so čistilne gobice na palčkah, glicerinske vatirane palčke, ustne vode in geli (brez dodatka v obliki alkohola).





Slika: Čistilne gobice na palčkah

Postopek ustne nege pri nepomičnem pacientu:

- Pacienta potegnite čim bližje k sebi, glavo naj ima obrnjeno proti ležišču. S tem omogočimo iztekanje tekočine iz ust.
- Pod glavo mu namestite nepremočljivo zaščito, pod brado pa brisačko. Ust nikoli ne odpirajte na silo – v ustni kot vložite loparček (ovit v gazo) tako, da nežno ločite zgornje in spodnje zobe.
- Ustno votlino očistite z mehko krtačko in zobno kremo ali z gobicami za enkratno uporabo, namočenimi v ustno vodico. Pri tem pazite, da gobice ne bodo preveč namočene s tekočino, saj bi jo pacient lahko aspiriral.
- Očistite grizno ploskev in notranjo stran zob, mehko in trdo nebo, zunanjo stran zob ter notranjost lic. Zobe čistite v smeri njihove rasti in s pomikanjem krtače ali gobice naprej – nazaj. Prav tako jezik. Pazite, da pri tem ne sprožite refleksa za bruhanje.
- Izpirajte tako dolgo, da bodo usta čista, brez oblog.
- Ustnice namažite s kremo.

ANOGENITALNA NEGA

Pri nepomičnem/inkontinentnem pacientu vsaj trikrat dnevno oz. po vsakem opravljanju potrebe – mokrenju ali defekaciji, naredite anogenitalno nego. Indikacije za dnevno, pogostejše izvajanje anogenitalne nege so: vstavljen urinski kateter, inkontinenca blata in urina, pogosta odvajanja blata in vnetni procesi sluznice ali kože. Anogenitalna nega posega v najintimnejše področje človekovega telesa, zato je treba biti še posebno obziren.

Postopek izvajajte v prostoru, kjer lahko zagotovite zasebnost. Pripomočke za nego imejte na dosegu rok.

Anogenitalna nega pri ženski

1. Priporočamo vam uporabo rokavic in krpic za enkratno uporabo.
2. Pod zadnjico namestite nepremočljivo podlogo.
3. Voda v vrču za umivanje naj bo topla (41 do 43 °C).
4. Če je možno, pod zadnjico namestite čisto nočno posodo, saj je spiranje pod tekočo vodo bolj temeljito.
5. S krpico umijte velike sramne ustne ter kožne gube v smeri proti danki.
6. Razmaknite sramne ustne in z namiljeno krpico (z blagim, intimnim milom) temeljito, vedno z enkratnim potegom in vsakokrat z drugim delom krpice, umijte spolovilo v smeri od sramne kosti do danke. S tem se zmanjšuje možnost prenosa bakterij v sečnico in naprej v sečni mehur. Pri uvedenem trajnem urinskem katetru umijete tudi del katetra, ki je v stiku s spolovilom. Za urinski kateter ne vlecite!

7. Genitalije splaknite s toplo vodo, odstranite nočno posodo in jih dobro osušite, posebno v kožnih gubah.
8. Nato jo prosite, da se obrne na bok. Očistite predel zadnjika, tako da s krpico umivate v smeri od nožnice proti danki, in sicer z enim potegljajem. Krpico zavržite in nadaljujte z novo, dokler predel ne bo čist.
9. Dobro umijte predel zadnjice in zadnjika, splaknite in osušite.

Anogenitalna nega pri moškem

1. Priporočamo vam uporabo rokavic in krpic za enkratno uporabo.
2. Pod zadnjico namestite nepremočljivo podlogo.
3. Voda v vrču za umivanje naj bo topla (41 do 43 °C).
4. Pod penis položite brisačo.
5. Previdno primite penis in pomaknite kožico navzgor.
6. Z mokro in namiljeno krpico najprej umijte ustje sečnice od sredine navzven. Umivajte, dokler ni vrh penisa čist, nato dobro splahnite.
7. Kožico potegnite v prejšnji položaj.
8. Pozorni bodite na predel pod penisom, modnik previdno umijte, nato splaknite in dobro osušite!
9. Poprosite ga, naj se obrne na bok in očistite predel okoli zadnjika. Umivajte, dokler predel ne bo čist.
10. Področje splaknite in dobro osušite.

UPORABA INKONTINENČNIH PRIPOMOČKOV – PLENIC IN NJIHOVA PRAVILNA NAMESTITEV

Pri inkontinentnem pacientu poskrbite za redno menjavo plenice. Kadar je koža na intimnem področju izpostavljena dolgotrajni vlagi, lahko to pripelje do nastanka vnetij kože in sluznice. Na vlažni koži hitreje nastanejo tudi razjede zaradi pritiska.

Plenico vedno nameščajte na čisto in suho kožo!

Plenice, predloge, hlačne predloge za nego na domu v okviru pravic iz ZZZS predpiše osebni zdravnik.

- Velikost plenice se izbira na podlagi izmerjene širine pasu uporabnika, oziroma glede na konfekcijsko številko, ki jo sicer nosi.
- Plenice namestite tako, da bo pacientu udobno ob tem, da urin ali blato ne bosta uhajala iz plenice. Paziti je treba, da samolepljivi trakovi ne stiskajo.

Če je le možno, predele kože na telesu, ki so prekomerno vlažni (kožne gube, dimlje in predel pod prsmi) po končani negi za nekaj časa izpostavite zraku.

Poskrbite, da bo posteljnina (iz naravnih materialov) čista in suha. Posteljno perilo naj bo prav tako iz naravnih materialov, udobno – ne preozko in ne preveliko. Sobo po negovanju prezračite. Svež zrak bo dobro deloval na pacientovo počutje.

Za nasvete glede negovanja pacienta v domačem okolju se lahko obrnete tudi na:

- Škofijsko Karitas Celje: Organizacija tečajev za nego pacienta (brezplačno), pomoč in sofinanciranje izposoje medicinsko-tehničnih pripomočkov, skupine za soočanje z boleznijo, izgubo, žalovanjem, spremstvo v bolnišnico... Telefon: 0590 80 370, 051 658 144

Prav tako vam priporočamo ogled posnetka na kanalu YouTube z naslovom Nega bolnika na domu: Osnove umivanja in telesne higijene.

Področje zdravstvene nege
Kataloška oznaka: PZN-06
Julij 2023, verzija 1