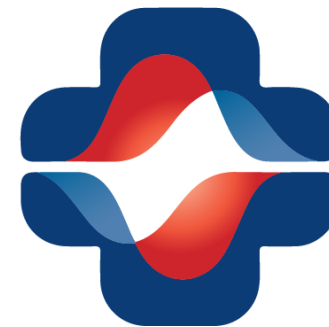


ESF projekt UP.03.3.1.04.0020
REGIONALNI CENTAR KOMPETENTNOSTI MLINARSKA



Regionalni centar
kompetentnosti
Mlinarska

Program usavršavanja vještina iz njege starijih i nemoćnih osoba nakon stečene
kvalifikacije njegovatelj/njegovateljica TES

Tema:
Osobna higijena - njega kože i noktiju

Marija El Aklouk

Škola za medicinske sestre Mlinarska, Zagreb



Projekt je sufinancirala Europska unija iz Europskog socijalnog fonda.

Ishodi učenja programa

Po završetku programa sudionici moći će:

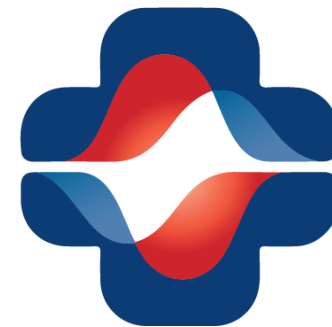
- Nabrojiti vrste osobne higijene.
- Razlikovati svakodnevnu od povremene njege.
- Opisati njegu stopala i noktiju.
- Nabrojiti redoslijed kupanja nepokretne osobe.



Regionalni centar
kompetentnosti
Mlinarska

Sadržaj programa

1. Osobna higijena
2. Svakodnevna njega
3. Povremena njega



Regionalni centar
kompetentnosti
Mlinarska

Uvod

- Koža je naš najveći organ, a samo zdrava koža može obavljati svoje mnogobrojne funkcije.
- Kožu nastojimo održavati zdravom, provođenjem redovite osobne higijene: pranjem, tuširanjem i mazanjem hranjivim kremama.
- Pravilnom njegom kože sprječava se komplikacija dugotrajnog ležanja - dekubitus.
- Osobna higijena dijeli se na **svakodnevnu** i **povremenu**.



Regionalni centar
kompetentnosti
Mlinarska

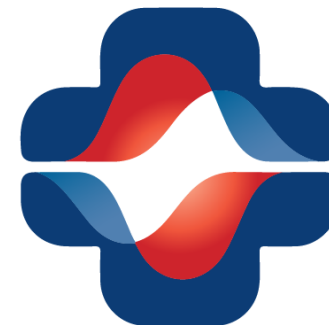
- U domovima za starije i nemoćne osobna se higijena provodi svaki dan
- Na kolica za njegu pripremi se veći broj materijala i pribora, time se uštedi vrijeme za njegu štićenika
- Kolica za njegu pomiču se od vrata do vrata sobe kao i koš za nečisto rublje



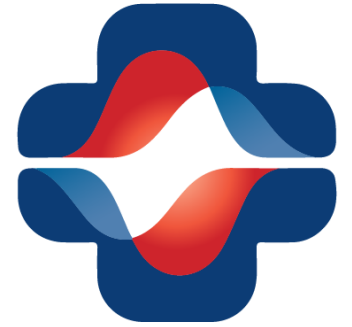
Regionalni centar
kompetentnosti
Mlinarska

Osobna higijena uključuje:

- pranje ruku i lica
- higijenu usne šupljine i zuba
- pranje spolovila (inkontinentnoj osobi)
- njegu stopala
- češljanje
- pranje do pojasa
- brijanje
- njegu noktiju
- kupanje i tuširanja
- pranje kose
- higijenu odjeće, obuće i životnog prostora



Regionalni centar
kompetentnosti
Mlinarska



Regionalni centar
kompetentnosti
Mlinarska

S obzirom na učestalost, osobna higijena dijeli se na:



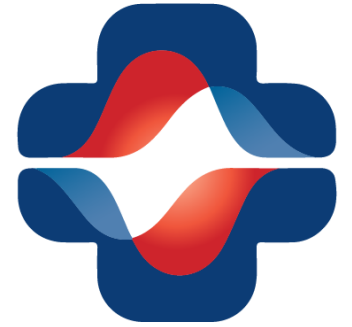
svakodnevnu njegu



povremenu njegu

Svakodnevna njega:

- pranje zubi - ujutro, uvečer, nakon svakog obroka
- pranje zubne proteze
- pranje do pojasa
- pranje genitalija inkontinentnih štićenica/štićenika
- njega zdravog stopala i noktiju
- češljanje



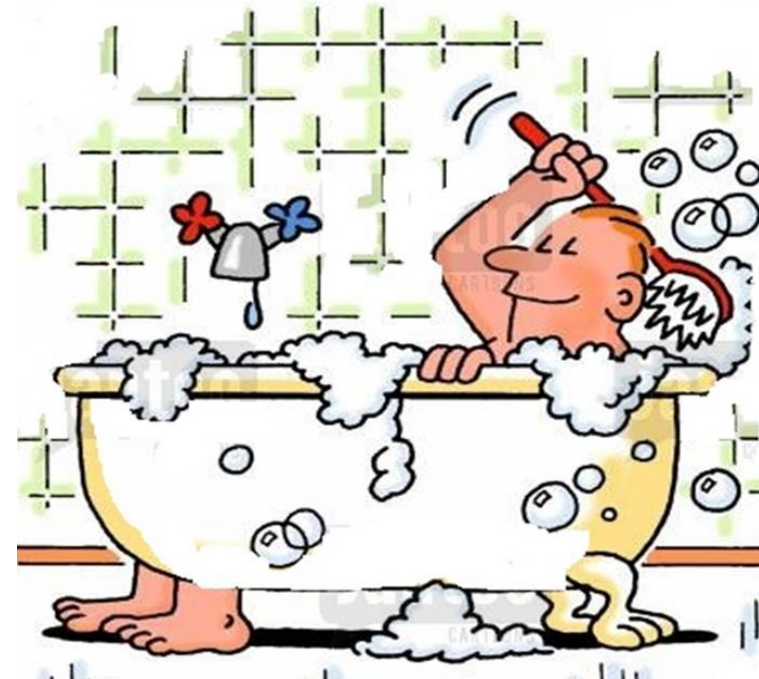
Regionalni centar
kompetentnosti
Mlinarska

Povremena njega:

- brijanje
- kupanje u kadi i tuširanje
- kupanje nepokretnog štićenika u krevetu
- pranje kose nepokretnom štićeniku



Regionalni centar
kompetentnosti
Mlinarska



- Način provođenja osobne higijene ovisi o stanju pokretljivosti štićenika te o mogućnosti kontrole sfinktera (inkontinencija)
- Pokretni i polupokretni štićenici provode osobnu higijenu u kupaonici uz našu pomoć
- Nepokretni štićenici provode osobnu higijenu u krevetu isključivo uz pomoć dvije osobe
- Kod svakog štićenika potrebno je poticati samostalnost u okvirima njihovih mogućnosti
- Uvijek je potrebno pripremiti štićenika, pribor i prostor



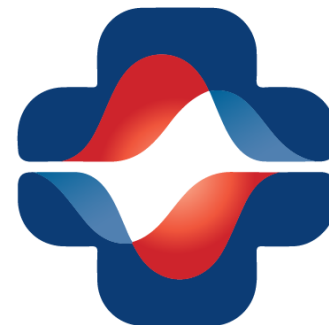
Regionalni centar
kompetentnosti
Mlinarska

- Pod pripremom štíćenika smatra se zauzimanje odgovarajućeg položaja
- Štíćeniku treba objasniti postupak te mu odgovoriti na pitanja
- Potrebna je komunikacija i pokazivanje empatije



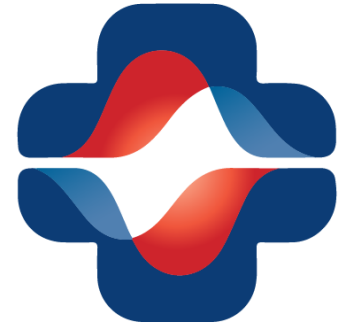
Regionalni centar
kompetentnosti
Mlinarska

- Kod pripreme prostora treba voditi računa o mikroklimatskim uvjetima prostorije
- Starijim osobama potreban je topao prostor za osobnu higijenu (oko 25 stupnjeva C)
- Potrebno je zatvoriti vrata i prozore te izbjegavati jača strujanja zraka (klima uređaji)
- Osigurati privatnost štićenika - u višekrevetnim sobama koristiti paravan



Regionalni centar
kompetentnosti
Mlinarska

Zaštitni paravan, termometer



Regionalni centar
kompetentnosti
Mlinarska

Pribor za osobnu higijenu pokretnih i polupokretnih štićenika

- trljačice
- ručnici
- tekući sapun
- mlijeko ili krema za njegu kože
- šampon za kosu, sušilo za kosu
- pribor za nokte
- spavaćica
- čisto posteljno rublje
- rukavice za jednokratnu uporabu
- koš za prljavo rublje



Regionalni centar
kompetentnosti
Mlinarska

- Po završetku provođenja tuširanja ili kupanja, presvući krevet štićenika i raspredi pribor.
- Kad se štićenika smjesti u krevet, prozračiti soba i urediti štićenikov okoliš (noćni ormarić, štićenikove osobne stvari).



Regionalni centar
kompetentnosti
Mlinarska

Pranje genitalija inkontinentne štićenice/štićenika

- Provodi se svaki dan, više puta
- Otklanjaju se neugodni mirisi, stvara se osjećaj ugone i samopoštovanja



Regionalni centar
kompetentnosti
Mlinarska

Na pokretna kolica pripremi se:

- **lavor za pranje spolovila**
- **vrč s toplom vodom**
- **trljačice**
- **ručnik**
- **sapun za intimnu njegu**
- **sredstvo za masažu**
- **staničevina**

- **poprečna plahta i nepropusno platno**
- **spavačica/pidžama**
- **noćna posuda/jednokratna pelena**
- **gumene rukavice**
- **maska**
- **zaštitna pregača**
- **košara za prljavo rublje**



Regionalni centar
kompetentnosti
Mlinarska

Njega zdravog stopala i noktiju

- Održavanjem higijene stopala i noktiju sprječava se nastanak infekcije i povreda, poboljšava se cirkulacija, stvara se osjećaj ugone i samopoštovanja.
- Starije osobe imaju zadebljanu kožu stopala, zadebljane, često i urasle nokte pa lako dođe do infekcije.
- Važno je nositi čiste, pamučne čarape i odgovarajuću obuću.



Regionalni centar
kompetentnosti
Mlinarska

- Poželjno je namakanje nogu u toploj vodi barem 20 min kako bi nokti i koža omekšali.
- Nokte treba rezati ravno, pomoću kliješta za nokte (ako je to nemoguće izvesti savjetuje se stručna pomoć pedikera).
- Po završetku pranja i sušenja nogu i noktiju potrebno je u kožu stopala umasirati hranjivu kremu da bi se spriječilo isušivanje i pucanje kože stopala.



Regionalni centar
kompetentnosti
Mlinarska



Kupanje nepokretnog štićenika u krevetu

- Nepokretnog štićenika kupa se svaki dan u krevetu
- Postupak uvijek izvode dvije osobe
- Osoba s desne strane kreveta pere štićenika, a osoba na suprotnoj strani ga briše ručnikom
- Prilikom kupanja pokreti trebaju biti umjereni, potiče se i peristaltika crijeva te se cijela površina kože masira hranjivom kremom radi sprječavanja dekubitusa.



Regionalni centar
kompetentnosti
Mlinarska

Priprema pribora:

Na gornju plohu pokretnih kolica složiti:

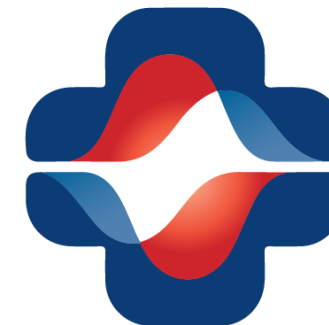
- pribor za pranje zubi
- dva vrča s vodom, toplijom i hladnijom
- Lavor
- tekući sapun
- trljačice
- čisti ručnici,
- škare ili kliješta za nokte
- staničevina
- češalj
- sredstva za masažu (krema, losion)
- jednokratne zaštitne rukavice
- ručnik za jednokratnu uporabu za osobu koja pere štíćenika

Na srednju plohu pokretnih kolica složiti:

- čisto i složeno posteljno rublje (plahta složena u dugi ili kratki valjak, poprečna plahta i nepropusno platno, navlaka, jastučnice)
- čista spavaćica/pidžama

Na donju plohu pokretnih kolica složiti:

- posuda za nuždu s poklopcem
- mali lavor za pranje spolovila
- bubrežasta zdjelica
- složena plahta i nepropusno platno za zaštitu kreveta

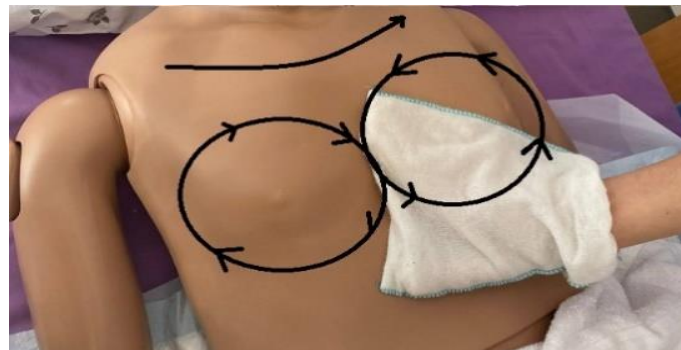


Regionalni centar
kompetentnosti
Mlinarska

+ košara za nečisto
rublje!

Ponovimo redoslijed pranja nepokretnog štićenika

- Oči (od vanjskog kuta prema unutra)
- Lice (oblik broja 3)
- Uši
- Vrat
- Ramena i predio ispod vrata
- Prsa (krivuljom u obliku broja 8)
- Trbuh
- Ruke (od prstiju prema nadlaktici)
- Leđa
- Gluteusi
- Noge
- Spolovilo



Regionalni centar
kompetentnosti
Mlinarska

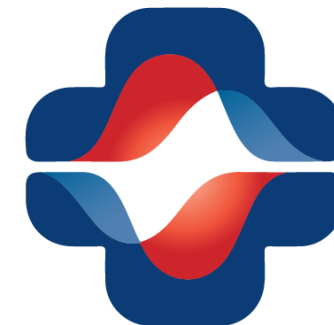
Po završetku postupka uvijek treba:

- Rasprijeti pribor
- Čistu posteljinu i pribor vratiti u prostoriju za čisto
- Oprati i dezinficirati pribor
- Oprati ruke



Regionalni centar
kompetentnosti
Mlinarska

Razmislite koji bi način provođenja osobne higijene odabrali za ovu štićenicu. Zašto?



Regionalni centar
kompetentnosti
Mlinarska

Ponovimo!

1. Koje postupke osobne higijene ubrajamo u svakodnevnu njegu?
2. Nabroji redosljed kupanja nepokretnog štićenika.
3. Kako negujemo stopala i nokte štićenika?
4. Navedi pet postupaka osobne higijene.



Regionalni centar
kompetentnosti
Mlinarska

Literatura

- Lončar V, Vinduška Jeftić I. Profesionalna komunikacija u sestrinstvu, Udžbenik za treći razred medicinske škole za zanimanje medicinska sestra opće njege/medicinski tehničar opće njege. Medicinska naklada; Zagreb 2019.
- Maretić M, Filipušić I, Vidoša A. Zdravstvena njega- opća, Udžbenik za treći razred medicinske škole za zanimanje medicinska sestra opće njege/ medicinski tehničar opće njege. Medicinska naklada; Zagreb 2021.
- Kozina M, Lukšić-Puljak M. Zdravstvena njega starijih osoba, Udžbenik za zanimanje medicinska sestra opće njege/ medicinski tehničar opće njege. Školska knjiga; Zagreb 2019.



Regionalni centar
kompetentnosti
Mlinarska