

ESF projekt UP.03.3.1.04.0020

REGIONALNI CENTAR KOMPETENTNOSTI MLINARSKA



Regionalni centar
kompetentnosti
Mlinarska

Zdravstvena njega u zajednici

2. Osnovne ljudske potrebe-pomoć u zbrinjavanju bolesnika

2.8. Pomoć bolesniku pri održavanju osobne higijene

Kristina Vokić

Dora Kuharić

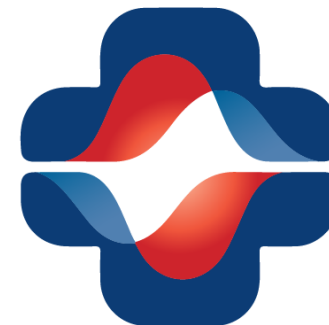
Škola za medicinske sestre Mlinarska



Projekt je sufinancirala Europska unija iz Europskog socijalnog fonda.

2. Osnovne ljudske potrebe – pomoć u zbrinjavanju bolesnika

- 1. Pomoć bolesniku pri disanju** - Uklanjanje sekreta iz dišnih puteva
- Primjena terapije kisikom u kući
- 2. Pomoć bolesniku pri uzimanju hrane i tekućine**
- Hranjenje nazogastričnom sondom
- 3. Pomoć bolesniku pri eliminaciji otpadnih tvari**
- Zdravstvena njega bolesnika s trajnim urinarnim kateterom
- Zdravstvena njega bolesnika sa stomom
- 4. Pomoć bolesniku pri kretanju i zauzimanju odgovarajućeg položaja**
- Dekubitus
- Kontrakture
- Sprečavanje komplikacija smanjene pokretljivosti
- 5. Pomoć bolesniku pri odmoru i spavanju**
- 6. Pomoć bolesniku pri odijevanju**
- 7. Pomoć bolesniku pri održavanju normalne tjelesne temperature**
- 8. Pomoć bolesniku pri održavanju osobne higijene**
- Zbrinjavanje kroničnih rana i primjena suvremenih obloga za rane
- 9. Izbjegavanje štetnih utjecaja okoline** - Prevencija nezgoda
- 10. Pomoć pri komunikaciji s drugim ljudima**
- Komunikacija s osobom oboljelom od demencije
- 11. Pomoć pri zadovoljavanju vjerskih potreba**
- 12. Pomoć bolesniku pri obavljanju svrsishodnog rada**
- 13. Pomoć bolesniku pri rekreaciji**
- 14. Pomoć bolesniku pri učenju**



Regionalni centar
kompetentnosti
Mlinarska

2.8. Pomoć bolesniku pri održavanju osobne higijene

ISHODI

- Objasniti važnost pravilnog održavanja higijene
- Navesti postupke svakodnevne i povremene njege



Regionalni centar
kompetentnosti
Mlinarska



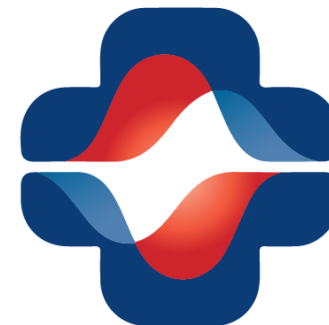
Regionalni centar
kompetentnosti
Mlinarska

ODRŽAVANJE OSOBNE HIGIJENE

- održavanje zdravlja
- smanjenje bakterijske flore kože
- povećanje cirkulacije
- očuvanje integriteta kože
- pozitivni učinci na psihi

OSOBNNA HIGIJENA

→ Poticati samostalnost!



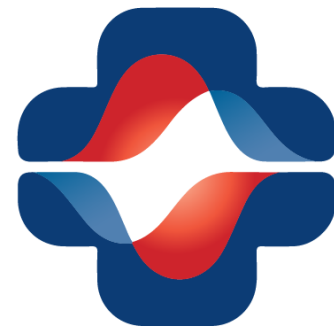
Regionalni centar
kompetentnosti
Mlinarska

- pranje ruku i lica više puta dnevno
- higijenu usne šupljine više puta dnevno
- pranje spolovila više puta dnevno
- njega stopala svakodnevno
- češljanje svakodnevno
- pranje do pojasa svakodnevno
- brijanje prema potrebi i dogovoru
- njega noktiju prema potrebi
- kupanje i tuširanje minimalno 1x tjedno
- pranje kose minimalno 1x tjedno

- higijena odjeće, obuće, prostora
- korištenje papirnatih ručnika kod kihanja i kašljanja
- izbjegavanje izravnoga kontakta sa stolicom, urinom, krvlju
- izbjegavanje diranja nosa, lica, lizanja prstiju
- pranje ruku nakon korištenja zahoda

KRONIČNE RANE

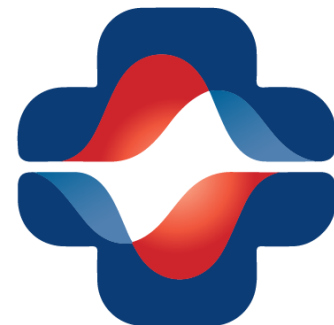
- **Svaka rana koja ne cijeli unutar 6 tjedana**
- **Karakteristike:** - infekcija i produljena faza upale
 - formiranje mikroorganizama otpornih na lijekove
 - nemogućnost stanica kože da odgovore na stimulanse koji potiču cijeljenje
- **Razlozi:** - **smanjena opskrba kisikom**
 - **povećan pritisak na tkivo**
 - **bolesti vena**
 - **narušena arterijska cirkulacija**
 - **dijabetes s nereguliranom razinom šećera u krvi**



Regionalni centar
kompetentnosti
Mlinarska



ZBRINJAVANJE KRONIČNIH RANA



Regionalni centar
kompetentnosti
Mlinarska

Liječenje osnovne bolesti

Temeljito uklanjanje mrtvog tkiva iz rane (debridman) - uklanjaju se bakterije koji podržavaju upalu, potiče se stvaranje novog tkiva

Kontrola pritiska na tkivo oko rane (široke, udobne cipele, anatomski uložak, hod uz pomagalo za dijabetičare, česta promjena položaja nepokretnog pacijenta, odgovarajući antidekubitalni madrac)

Nošenje kompresivnih čarapa ili zavoja

Isprati mlakom vodom uz blagi antiseptik i fiziološkom otopinom, osušiti i prekriti odgovarajućom **oblogom**, a okolna koža zaštititi kremom

OBLOGE



Regionalni centar
kompetentnosti
Mlinarska

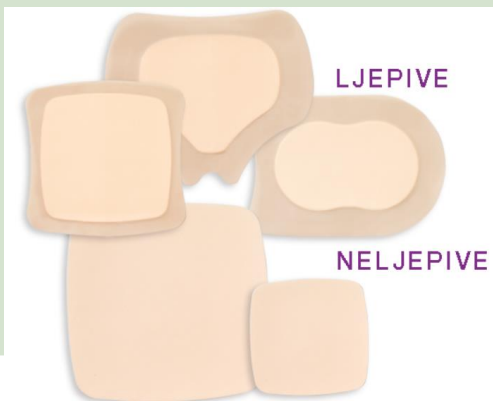
HIDROKOLOIDNE

- vodootporni sloj priječi zagađenje i infekciju rane
- upijaju sekret, stvarajući gel
- hipoksična i blago kisela sredina pod oblogom pomaže u odstranjivanju odumrlog tkiva i ubrzava stvaranje zdravog tkiva
- vlažna okolina, uz stalnost tjelesne temperature u rani, smanjuje osjećaj boli te dovodi do obnavljanja stanica kože
- pri uklanjanju obloge ne oštećuje se novonastalo tkivo i okolna koža



HIDROFIBER

- zaključava sekret i bakterije
- savršeno prijanja uz ranu i osigurava vlažno cijeljenje
- gelira u kontaktu s eksudatom i tako kontrolira vlažnost rane



ALGINATI

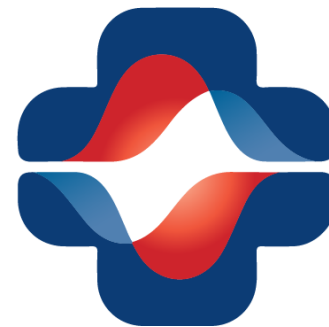
- apsorbira tekućinu, vlaknasta struktura alginata bubri te se postupno pretvara u viskozni gel
- želatinozna masa pokriva površinu rane, održava je vlažnom i tako pruža najbolju moguću okolinu za djelotvorno cijeljenje.
- u kontaktu s ranom koja krvari, djeluje hemostatski





PONAVLJANJE

1. Koje postupke osobne higijene je potrebno provoditi svakodnevno.
3. Koje postupke osobne higijene je potrebno provoditi povremeno (par puta tjedno)?
4. Zbog čega nastaju kronične rane?
5. Objasnite djelovanje suvremenih obloga za rane.



Regionalni centar
kompetentnosti
Mlinarska

Literatura

- Kuharić D, Vokić K. Priručnik za program obrazovanja odraslih Zdravstvena njega u zajednici, Zagreb 2022
- <https://skinkraft.com/blogs/articles/personal-higiene>
- <https://www.bbraun.hr/hr/proizvodi-i-terapije/skrb-za-rane.html>
- <https://stoma-medical.hr/proizvodi/skrb-rane/>



Regionalni centar
kompetentnosti
Mlinarska