

# Hygienická péče – koupel na lůžku

Péče o čistotu těla je základní lidskou potřebou a patří ke každodenním činnostem. Pro nemocného bývají úkony hygienické péče často unavující, prožívá pocity studu a tato nesoběstačnost mu ubírá na sebevědomí.

Denně (ráno a večer) provádějte mytí horní poloviny těla, oblast genitálu, a péči o chrup.

Nejméně 1× týdně proveďte celkovou koupel. Pokud se nemocný více potí nebo je inkontinentní je vhodné provádět celkové mytí častěji. S ohledem na zdravotní stav pečovaného zvažte, zda zvládne koupel ve vaně, sprše nebo mytí na lůžku. Při koupeli na lůžku je výhodné zajistit si pomoc druhé osoby.

## Koupel na lůžku

Potřebné pomůcky: umývadlo, 2 ručníky, 2 žínky, tekuté mýdlo, ochranný krém, kosmetické přípravky dle potřeby, podložka, čisté osobní a ložní prádlo, v případě inkontinence – pleny.

Z lůžka odstraňte přikrývku, polštáře. Nemocného nenechávejte celého svlečeného, tu část těla, kterou právě nemyjete, zakryjte např. prostěradlem nebo ručníkem.

Obličej myjte pouze čistou vodou. Ostatní části těla namydlete a hned důkladně opláchněte a otřete dosucha. Zvláštní pozornost věnujte kůži v kožních záhybech pod prsy, v podbřišku, v podpaží a meziprstní prostory. Důkladně je osušte a podle potřeby tato místa ošetřete ochranným krémem.

Na horní i dolní polovinu těla vyměníme vodu v umývadle, žínku i ručník.

U žen při hygienické péči o genitál nepoužívejte tuhá mýdla ani tekutá mýdla parfémovaná. Nevhodnější jsou tekutá mýdla určená

k intimní hygieně nebo vlhké intimní ubrousky. Mytí provádějte směrem od močové trubice ke konečníku, aby nedošlo k zanesení infekce.

Je-li to možné, nechte nemocného, aby se do sebeobsluhy dle svých možností zapojil. Umožněte mu, aby si sám vykonával činnosti, které zvládne.

Při mytí si všimněte změn na kůži (modřiny, otoky dolních končetin, vyrážky, opruzeniny, změny barvy kůže, otlaky a zarudnutí). Pokud si nebudete jistí, poraďte se s lékařem.

*Postup je názorně předveden na instruktážním DVD*

## **Oblékání**

Nesoběstačného nemocného oblékejte do pohodlného, vzdušného a lehkého oblečení (nejlépe z přírodních – bavlněných tkanin). Pokud má nemocný poruchu hybnosti – oblečte mu nejprve nemocnou končetinu a potom zdravou. Při svlékání postupujte opačně – nejdříve zdravou a pak nemocnou končetinu.

*Postup je názorně předveden na instruktážním DVD*

## **Stříhání nehtů**

Úprava nehtů je důležitá součást hygienické péče, ale může přinášet určitá rizika, především u osob s cukrovkou. Lidem, kteří se léčí s cukrovkou (diabetes mellitus), se hůře hojí každé poranění a jsou více náchylní k infekci. Při stříhání nehtů hrozí stříhnutí či poranění špičkami nůžek a takové poranění může vést až k amputaci prstu nebo i části končetiny. Nehty na ruku snadno a bezpečně upravíte pilníkem. Úpravu nehtů na nohou svěřte do rukou odborníka – zkušené pedikérky. Pozor na poranění dejte také při odstraňování ztvrdlé kůže chodidlech.