

A BETEG HIGIÉNÉS SZÜKSÉGLETEI ÉS KIELÉGÍTÉSÉNEK LEHETŐSÉGEI

A személyi higiéné alapvetően szükséges a beteg jó közérzetének és önbecsülésének biztosításához.

A higiénés szokások egyedi, befolyásolják az ápoltság, megjelenés iránti igény, az anyagi helyzet, az ismeretek és a szociokulturális különbségek, a fizikai és szellemi állapot, valamint az egyéni életmód és a szokások.

Az **egészséges bőr** ép, nincs rajta seb, horzsolás, elszíneződés, meleg tapintatú, nem nyirkos, jó turgorú sima és puha. Épségben tartásához rendszeres higiénés műveletek szükségesek.

A következő higiénés szükségletek adódhatnak:

- testi toalett, tisztálkodás
- szájápolás
- körömápolás
- hajápolás
- orr-fül tisztítás
- férfiaknál borotválkozás
- széklet-vizeletürítéssel kapcsolatos teendők

A különféle betegségek hatására rizikófaktorok keletkezhetnek, ezek miatt különböző elváltozások léphetnek fel, melyek függenek a beteg korától, a betegség természetétől és az általános állapottól.

Ezek hatására a beteg részben vagy teljesen elveszítheti önálló képességét és segítségre szorul a higiénés műveletek kivitelezésében.

Rizikófaktorok:

- mozgászavarok, járásképtelenség
- ágyban fekvő életmód
- hiányos vagy rossz összetételű táplálkozás
- elhízás
- keringési, vérellátási zavarok
- érzékszavarok
- fokozott izzadás, bőr nedvesség
- külső behatások: rögzítő eszközök (gipsz, műanyag sínek, stb.), sebek, felfekvések

A házi betegápoló a kiesett tevékenységeket segítheti, amihez figyelembe kell vennie a következőket:

- általános állapot
- izomerő
- aktivitás
- koordinációs képesség (szédülés, bizonytalan mozgás)
- együttműködési képesség
- a betegség(ek) természete
- orvosi utasítások

Cél: a higiénés állapot normál szinten való tartása, a beteg károsodása nélkül

- izzadság, szennyeződések eltávolítása
- testszag csökkentése
- keringés serkentése (masszázs)
- felfekvés megelőzése
- jó közérzet biztosítása

A kivitelezés módjai:

- kádfürdő
- zuhanyozás
- mosdatás ágyon kívül, mosdótálban (nincs fürdőszoba, vagy nem megközelíthető)
- fürdetés ágyban: részleges és teljes ágyfürdő

A fürdetés fontos szempontjai:

- kellő előkészítés (törülközők, mosdókesztyűk, körömkefe, szappan, fürdő- és hajsampon, hintőpor, fürdőlepedő, fogkrém, fogkefe, borotvakészlet, dezodor, ágyvédelemhez gumilepedő, tiszta hálóruga, ágynemű, stb.)
- a beteg kardinális tüneteinek (RR, pulzus) mérése, általános állapot megítélése, ezek dokumentálása
- ürítési szükséglet kielégítését felajánlani a betegnek, kacsza vagy ágytál használata esetén gumikesztyű, WC papír
- megfelelő hőmérséklet biztosítása, ne legyen huzat
- szükséges segédeszközök biztosítása: szék, betegemelő, csúszásgátló, stb.
- a szappant bő, megfelelő hőmérsékletű vízzel mossa le
- a lemosás sorrendje:
 - arc, fül, nyak
 - kéz, karok, hónalj
 - mellkas, has
 - hát
 - genitális tájék
 - combok, lábszár, lábfej
- szeméremrész tiszteltetésben tartása, az intimitás biztosítása, szükség esetén paraván használata
- a bőrt mindenhol szárazra kell törölni, fürdőköpeny, papucs szükség esetén
- fürdetés közben beszélgessen a beteggel, viselkedése alkalmazkodjon a beteg hangulatához
- egyéb teendők:
 - hajápolás (fésű, kefe)
 - körömápolás
 - férfiaknál borotválás vagy borotválkozás

A ruházat kérdései: a ruházat mindig legyen tiszta, az alkalomhoz, a tevékenységhez illő.

- ágyban fekvő beteg: pizsama, hálóing, igény szerint alsó fehérnemű (trikó, alsónadrág, bugyi, melltartó stb.), pongyola, köntös
- fennjáró beteg: szabadidő ruha, otthonka, papucs vagy kényelmes (sport)cipő.
A fennjáró beteg ágya legyen mindig bevetve, pihenésre előkészítve, vagy kanapé, fotel bekészítve
- utcára, orvoshoz a beteg viseljen az évszaknak megfelelő, tiszta, egyszerű ruházatot