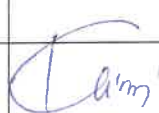
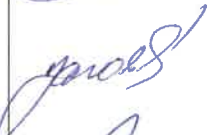




4. POMOC PŘI OSOBNÍ HYGIENĚ NEBO POSKYTNUTÍ PODMÍNEK PRO OSOBNÍ HYGIENU

Název předpisu	Pracovní postup Domova seniorů č. 4 pro základní činnost pomoc při osobní hygieně nebo poskytnutí podmínek pro osobní hygienu		
Typ předpisu	Pracovní postup k SQ 1, kritérium c)		
Určeno pro	Domov seniorů - pracovníci přímé obslužné péče (pracovníci v sociálních službách), sanitáři		
Platnost od:	1.2.2025 aktualizované znění		
Kontrola:	1x za 3 roky nebo dle potřeby		
Přílohy:	bez příloh		
	Datum	Jméno/funkce	Podpis
Zpracoval:		Kateřina Blažková, DiS. vedoucí sociálního úseku DS	
Kontroloval a odsouhlasil:	28.1.2025	Bc. Jana Klímová, sociální pracovník, metodik Bc. Hana Javorská, pověřená řízením DS	  
Schválil:	29.1.2025	Mgr. Barbora Vacková, ředitelka CSZS	

Provedené aktualizace:

Platnost od:	Obsah změny	Zpracoval: (Jméno, funkce, podpis, datum)	Schválil: (Jméno, funkce, podpis, datum)

Pomoc při osobní hygieně nebo poskytnutí podmínek pro osobní hygienu:

pomoc při úkonech osobní hygieny
pomoc při základní péči o vlasy a nehty
pomoc při použití WC

Pomoc při úkonech osobní hygieny a při základní péči o vlasy a nehty

Cíl postupu:

- ✓ péče o čistotu těla
- ✓ uspokojování veškerých individuálních hygienických potřeb při snížené schopnosti péče o vlastní osobu v oblasti hygieny
- ✓ dosažení pocitu čistoty
- ✓ dostatek informací pro klienta o významu hygienické péče, způsobu provedení a zachování správných hygienických návyků
- ✓ zabránění vzniku komplikací, které vznikají z nedostatečné hygienické péče /opruzeniny, proleženiny..../
- ✓ podpora klienta v jeho vlastních dosud zachovalých schopnostech pečovat o svoji hygienu

Hygienická péče zahrnuje:

oblast péče o kůži, péče o chrup a dutinu ústní, péče o nohy a nehty, péče o vlasy, péče o oči, o uši, péče o genitálie, péče o osobní a ložní prádlo

Obecné zásady při celkové a částečné hygienické péči:

Pracovnice přímé obslužné péče musí znát:

- ✓ údaje o stavu uživatele a jeho kůže
- ✓ údaje o individuálních zvyklostech uživatele při hygieně
- ✓ rozsah hygienické péče
- ✓ potřebné vybavení pro tuto činnost

Pracovnice přímé obslužné péče musí umět:

- ✓ naplánovat a provádět osobní hygienu dle individuálních potřeb
- ✓ podporovat maximální soběstačnost uživatele
- ✓ dodržovat zásady bezpečnosti
- ✓ udržovat přiměřenou teplotu v místnosti
- ✓ během hygieny zachovávat intimitu uživatele
- ✓ připravit si včas všechny pomůcky a znát jejich využití
- ✓ udržovat teplotu vody do 37 st. C
- ✓ kontrolovat stav kůže

Seznam základních pomůcek:

Ručník, žínky, umyvadlo s teplou vodou, zásyp, irigátor, emulze, holící strojek, mýdlo, vaničku na mytí hlavy, hygienický materiál /čtverce, buničina, smotky štětičky.../, gumová podložka, podložní mísa, gumové rukavice, masážní emulze, vhodné nůžky na nehty, eventuálně pilníček, kartáček na zuby, pasta, šampon, hřeben, vysoušeč vlasů, nádoby na vodu, plenkové kalhotky, čisté osobní oblečení a povlečení na lůžko, emitní misky. Některé z pomůcek si bereme přímo od uživatele služby /žínky, ručníky, mýdlo.

Chodící uživatelé a obtížně chodící:

- ✓ zajišťují si hygienickou péči sami nebo s podporou pečujícího personálu
- ✓ nepřímě sleduj, jak důkladně a pravidelně se uživatel myje
- ✓ při mytí pomáhej těm, kteří to potřebují a připravuj jim pomůcky
- ✓ dbej, aby měli uživatelé čisté osobní a ložní prádlo /toto i bez ohledu na termín harmonogramu celkových koupelí a převlékání lůžkovin/
- ✓ snaž se na uživatele služeb působit motivačně

Uživatelé, kteří nemohou opustit lůžko, ale jsou schopni se na lůžku aktivně zapojit do základní hygienické péče:

- ✓ připrav pomůcky potřebné k mytí na dosah ruky
- ✓ pomáhej uživateli, ale dbej i na jeho samostatnost
- ✓ pobízej uživatele k fyzické i psychické aktivitě
- ✓ je-li to vhodné, použij plastové pojízdné umyvadlo u lůžka uživatele

Uživatelé v těžkém stavu nebo bezvládní:

prováděj hygienickou péči v plném rozsahu a věnuj jí zvýšenou pozornost - důležitá součást prevence proleženin

Celková hygienická péče:

- ✓ prováděj pravidelně 2 x denně
- ✓ připrav si potřebné pomůcky
- ✓ při hygienické péči se zaměřuj na péči o dutinu ústní, na umytí uživatele včetně genitálií, na prevenci proleženin a opruzenin,
- ✓ uprav lůžko, je-li potřeba, tak jej převlékni

Průběžná denní hygienická péče:

- ✓ u všech uživatelů kontroluj pravidelné mytí a čištění dutiny ústní, u uživatelů v těžkém stavu pravidelně vytírej (glycerinové stimulační štětičky)
- ✓ inkontinentní uživatele udržuj stále v suchu a čistotě
- ✓ uživatelům upoutaným na lůžko umožni mytí rukou před jídlem a po použití podložní mísy
- ✓ ošetřuj nosní otvory zvlhčeným smotkem vaty
- ✓ u uživatelů, kteří mají suchou kůži rukou na nohou – promašťuj podle individuálních potřeb

Koupání a sprchování uživatelů:

- ✓ koupeli a sprchováním uživatelů doplňuj denní péči alespoň 1x týdně, pokud situace nevyžaduje jinak /pokálení většího rozsahu, potřísnění zvratky...../
- ✓ zajisti vybavení pomůckami v koupelně včetně zvedacího zařízení, ve sprchovém koutě na pokoji zajisti židli, pokud tam není sedátko
- ✓ zvažuj způsob koupele, který je závislý na stavu uživatele, dávej přednost sprchování
- ✓ zajisti bezpečnost uživatele, nenechávej jej v koupelně samotného

Péče o vlasy a nehty:

- ✓ vlasy uživatelům alespoň 2x denně pročes a pokud mají kartáč pročes i jím
- ✓ ležícím uživatelům upravuj vlasy do pevného účesu a vlasy umývej na lůžku /to v případě, že není možné uživatele transportovat ve zvedacím zařízení/
- ✓ způsob a polohu uživatele zvolíš podle jeho stavu a pohyblivosti
- ✓ ostříhat vlasy můžeš pouze se svolením uživatele anebo mu nabídneš zprostředkování služby kadeřnice
- ✓ nehty na ruce klientům stříhej ideálně v rámci koupele dle potřeby (cca 1x za 14 dní), pokud je potřeba, tak každý týden
- ✓ stříhání nehtů na nohou, zejména u diabetiků zajišťuje pedikérka – tuto službu klientovi nabídní, případně ho na pedikúru zapiš do k tomu určeného sešitu

Péče o dutinu ústní u uživatelů upoutaných na lůžko:

- ✓ připrav si potřebné pomůcky
- ✓ otoč uživatele na bok, pod obličej podlož ručník a přilož emitní misku
- ✓ vyčisti zuby a dej vypláchnout ústa, zubní protézu vyndej a vyčisti
- ✓ vypláchni ústa stříkačkou a zkontroluj, zda vytekla všechna voda
- ✓ kontroluj poranění dutiny ústní, stav sliznice, eventuálně vytrí (glycerinové stimulační štětičky)
- ✓ oťri a osuš okolí úst, nasad zubní protézu
- ✓ proved' úklid pomůcek a zápis v dokumentaci

Hygienická péče o genitálie:

- ✓ připrav si potřebné pomůcky, lze použít také podložní mísu a oplach irigátorem
- ✓ ulož uživatele do vhodné polohy, očisti, omyj a osuš genitálie, eventuálně ošetři opruzeniny léčivým prostředkem
- ✓ v poloze na boku očisti, omyj a osuš konečník, eventuálně ošetři léčivým prostředkem, popř. použij kosmetiku, za tímto účelem zakoupenou uživatelem nebo jeho rodinou
- ✓ proved' úklid pomůcek a zápis do dokumentace

Pomoc při použití WC

Cíl postupu:

Pomoci klientovi dosáhnout pravidelného vyprazdňování a zabezpečení intimity při vyprazdňování

Definice a zásady při péči o vyprazdňování:

- ✓ vyprazdňování je vylučování odpadových produktů z těla stolicí, pokud se klient nevyprazdňuje, je třeba informovat zdravotnický personál

- ✓ dospělý člověk močí 4-6 x za 24 hodin a vymočí 1000–2000 ml, pokud klient nemočí, je třeba informovat zdravotnický personál
- ✓ personál má odborné znalosti v dané problematice
- ✓ má k dispozici všechny pomůcky

Pomůcky:

- ✓ dokumentace klienta
- ✓ jednorázové rukavice
- ✓ podložní mísa u imobilních klientů
- ✓ WC křeslo u částečně imobilních klientů
- ✓ močová láhev pro muže
- ✓ hygienické potřeby (umyvadlo, ručník, žínka, mýdlo, ošetřující krém)
- ✓ toaletní papír
- ✓ myčka podložních mis a močových láhví

Postup:

Vyprazdňování stolice:

- ✓ poučte klienta, jak může nápomoci vyprázdnění se (pohyb, chůze, cvičení břišních svalů, dostatek tekutin a správná výživa)
- ✓ používejte vždy jednorázové rukavice
- ✓ pod imobilního klienta dejte podložku
- ✓ u imobilních klientů zajistěte potřebnou polohu na lůžku – šetrně podložte mísu
- ✓ zajistěte klientovi soukromí, nespěchejte, poskytněte klientovi dostatek času
- ✓ pomozte klientovi při očištění, umožněte nebo proveďte umytí po defekaci
- ✓ zkontrolujte, zda nedošlo ke znečištění ložního a osobního prádla, proveďte výměnu
- ✓ jednorázové pomůcky odložte do pytle na kontaminovaný odpad
- ✓ použité pomůcky dezinfikujte, mechanicky očistěte a uložte

Poruchy vyprazdňování stolice, které je třeba hlásit, zapsat do dokumentace:

- ✓ zácpa (obstipace) – malé množství tuhé stolice
- ✓ průjem (diarrhoae, diarea) – řídká, častá stolice minimálně 3x za den, často provázena křečí a bolestmi břicha, nauzeou, zvracením
- ✓ inkontinence – samovolný odchod stolice
- ✓ plynatost (meteorismus) – nadměrné množství plynů ve střevech
- ✓ hemoroidy vnější, rozšíření žil v anální oblasti

Vyprazdňování moče:

- ✓ poučte klienta, jak může nápomoci vymočení se (pohyb, chůze, cvičení břišních a pánevních svalů, dostatek tekutin (pokud to dovolí nemoc), normální poloha při močení (muži – ve stoje, ženy – vsedě), šum tekoucí vody
- ✓ při manipulaci s podložní mísou, močovou láhví, WC křeslem používejte jednorázové rukavice
- ✓ dle mobility klienta zvolte způsob močení (mobilní klient – WC, částečně imobilní klient : muži – močová láhev, ženy WC křeslo, imobilní klient : muži – močová láhev, ženy – podložní mísa)
- ✓ po vymočení pomozte klientovi s očištěm, umožněte umytí rukou

- ✓ vyměňte potřísněné prádlo
- ✓ u sledovaných klientů proveďte záznam do ošetrovatelské dokumentace
- ✓ použité pomůcky dezinfikujte, mechanicky očistěte a uložte

Poruchy vyprazdňování moče, které je třeba hlásit, zapsat do dokumentace:

- ✓ retence – klient není schopen sám močový měchýř vyprázdnit
- ✓ polyurie – nadměrné množství moče
- ✓ oligurie – snížené vylučování moče – 500-100 ml za 24 hodin
- ✓ anurie – méně než 100 ml moče za 24 hodin
- ✓ inkontinence – neschopnost udržet moč
- ✓ dysurie – ztížené nebo bolestivé močení

Tímto se ruší a nahrazuje Pracovní postup Domova seniorů č. 4 pro základní činnost pomoc při osobní hygieně nebo poskytnutí podmínek pro osobní hygienu, platný od 1.1.2024.

Tímto svým podpisem potvrzuji, že jsem byl/a seznámen/a s Pracovním postupem č. 4 Pomoc při osobní hygieně nebo poskytnutí podmínek pro osobní hygienu

Datum	Jméno, příjmení pracovníka	Podpis

