



INVESTICE DO ROZVOJE VZDĚLÁVÁNÍ

Hygiena – obecný úvod

„Tento výukový materiál vznikl za přispění Evropské unie, státního rozpočtu ČR a Středočeského kraje“

leden 2011 – Bc. Zouharová Klára

Hygiena – co najdeme ve slovníku .. ?

- očista; nauka o zdravém způsobu života
- zdravověda, nauka o zdravém způsobu života osobního i vzhledem ke společnosti; opatření zabezpečující ochranu zdraví
- obor zabývající se zdravým způsobem života z hlediska jedince i společnosti a dodržováním pravidel tohoto způsobu
 - zabývá se např. čistotou, vlivem hluku na zdraví, studuje vliv výživy, stanovuje příslušné normy, atd.
 - řecky *hygies* - zdravý, *Hygiea* - bohyně zdraví

Hygiena – historie I.

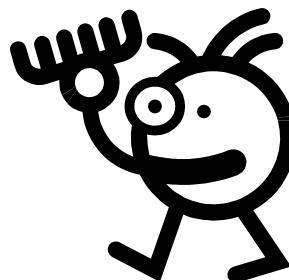
- udržování tělesné přitažlivosti a tím pádem i dodržování osobní hygieny se v průběhu času stále vyvíjelo a vyvíjí
- různé hygienické požadavky byly (a jsou) u jednotlivých národů, kmenů, sociálních vrstev a skupin



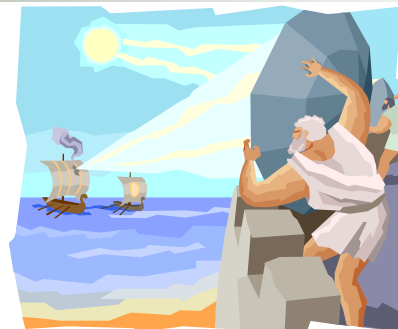
Hygiena – historie II.

■ Pravěk

- hmotných dokladů o hygienických zvyklostech se mnoho nedochovalo
- archeologické nálezy hřebenů, šperků, hliněných nádob s materiálem podobným mýdlu však svědčí o tom, že i v pravěku o sebe lidé určitým způsobem pečovali



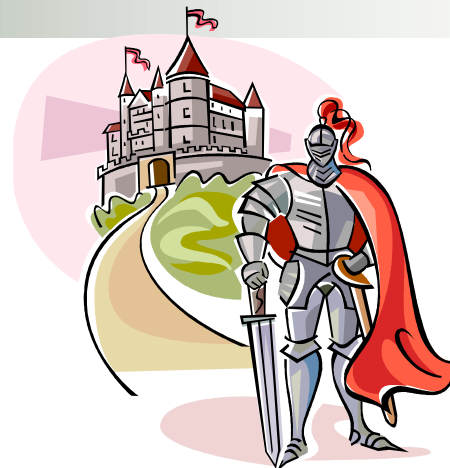
Hygiena – historie III.



■ Starověk

- hygiena jedince i společnosti na velmi vysoké úrovni
- lidské tělo, jeho krása a zdraví bylo uctíváno
- dodržovaly se přísné hygienické předpisy - jedinec odpovědný za zdraví své i společnosti (starověká Čína)
- rozmach veřejných lázní (Řecko, Řím – 4.st.př.n.l.)
- k očištění byl používán písek, popel, oleje, bylinné masti
- zuby si lidé čistili pomocí dřevěných tyčinek, k odstranění zápachu žvýkali kuličky z myrty
- ve městech fungoval vodovod, kanalizace

Hygiena – historie IV.



■ Středověk

- obrovský úpadek v oblasti hygieny
- používání lázní oproti starověku na primitivní úrovni
- časté koupání i církví považováno za rozmařilost – např. Benediktýnský řád povoloval mnichům očistu těla max. 2x ročně
- veškeré nedostatky v oblasti hygieny vedly k neúměrnému používání maskovacích prostředků – pudry, bělicí pasty na obličej, voňavky, paruky, vrstvené, pompézní oblečení (rokoko, baroko)
- katastrofální úpadek osobní hygieny a celkově špatné životní podmínky měly za následek četné epidemie (mor)

Hygiena – historie V.

■ přelom 18. a 19. století

- znovuobjevení antických ideálů krásy
- umírnění v používání pudrů, voňavek ..
- návrat k hygieně pomocí vody a mýdla !!
- čistota se stává symbolem dobrého společenského postavení

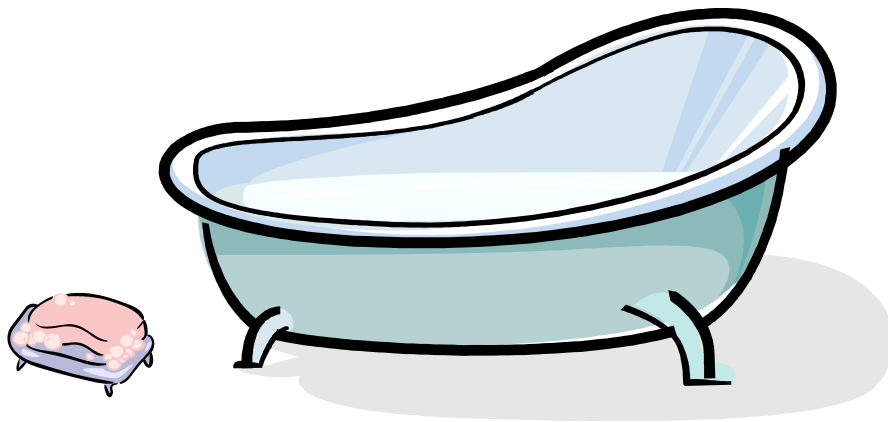


Hygiena – historie VI.

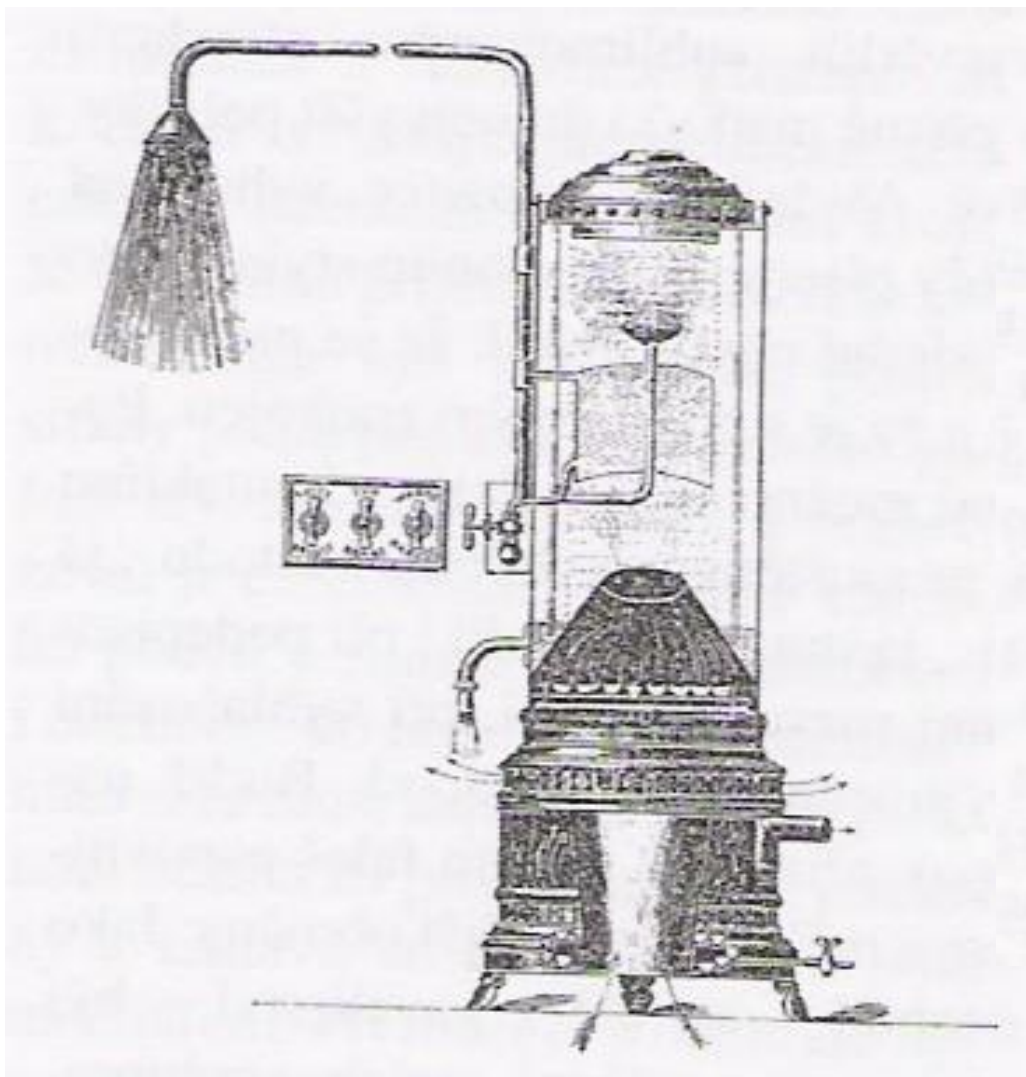


- polovina 19. století

- objev bakterií a jejich role při šíření chorob vede k uvědomění si významu osobní a společenské hygieny pro zdraví člověka



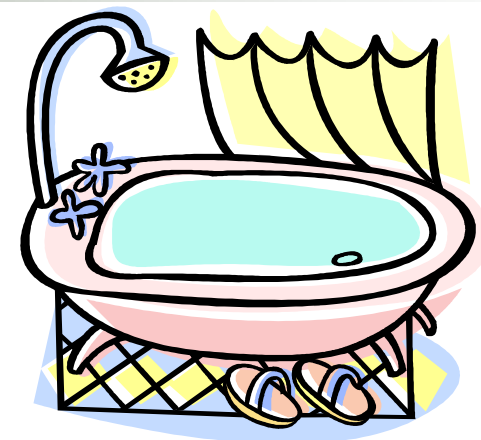
Boiler z 80. let 19. století



Dobový suchý klozet



Hygiena – historie VII.



■ konec 19. století

- lidé se „naučili“ mýt si ruce a obličej každý den, celé tělo alespoň jednou týdně
- mýdlo dostupné pro všechny společenské vrstvy
- k očištění používány bylinné produkty, movitější lidé i dobové kosmetické prostředky
- k zvýšení hygienických návyků vedl i rozvoj techniky – vynález pračky, splachovacího záchodu, van se sprchou

Hygiena – historie VIII.

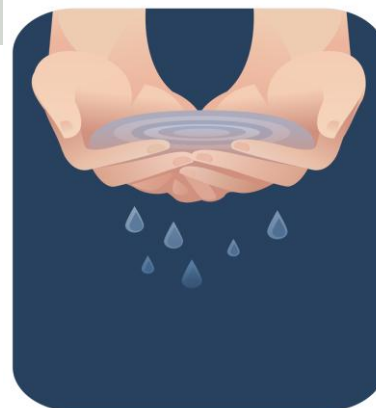


■ 20. století

- hygiena a péče o tělo na velmi dobré úrovni
- rozvoj techniky v této oblasti a její dostupnost se tak stávají v domácnostech standardem
- kosmetický trh nabídl spoustu prostředků k osobní hygieně – toaletní mýdlo, papír, šampóny, zubní pasty, ústní vody ... → tak jak je známe i dnes



Hygiena – obecný úvod I.



- péče o čistotu těla je základní lidskou potřebou
- míra i způsob uspokojování této potřeby je zcela individuální
- platí však určitá obecná pravidla týkající se čistoty lidského těla a to z hlediska zdravotního, hygienického a estetického
- osobní čistota a pravidelné vyprazdňování hrají v uzdravování a v péči o nemocného důležitou roli

Hygiena – obecný úvod II.

- hygienická péče zahrnuje:
 - ranní a večerní umývání
 - celkovou koupel nemocného
 - péči o chrup a dutinu ústní
 - česání, mytí vlasů, úpravu nehtů, u mužů holení tváře
 - péči o čisté osobní a ložní prádlo
 - hygienické vyprazdňování
 - péči o znečištěného nemocného
 - prevenci a ošetření opruzenin a proleženin



Péče o hygienu dospělých nemocných I.

■ chodící nemocný

- ☐ pečuje o svou hygienu sám
- ☐ S se přesto informuje zda N nepotřebuje s něčím pomoci



- ☐ i u soběstačného N se S dotazem přesvědčí, že hygienu zvládl a po jejím dokončení se vrátil na lůžko

Péče o hygienu dospělých nemocných II.

■ nemocný neschopný samostatné hygieny



- dovoluje-li to stav N provádíme hygienu v koupelně po předchozí přípravě potřebných pomůcek
- N do péče o sebe sama co nejvíce zapojujeme (omytí obličeje, rukou, učesání ..)
- během hygieny s N komunikujeme, chválíme za pokroky v sebepéči
- po dokončení hygieny pomůžeme N s oblékáním, návratem zpět na upravené lůžko a uklidíme použité pomůcky

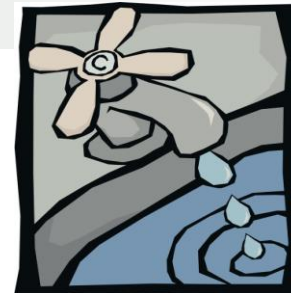
Péče o hygienu dospělých nemocných III.



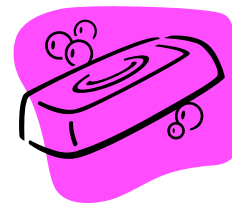
■ ležící nemocný

- ☐ péče o ležícího N je určena mírou jeho schopnosti spolupráce
- ☐ spolupracujícímu N připravíme potřebné pomůcky k lůžku, během hygieny jsme mu připraveni pomoci a úkony, které není schopen zvládnout za něho vykonat
- ☐ u nesoběstačného N provádíme kompletně celou hygienu

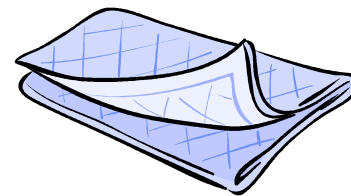
Hygiena – obecné zásady I.



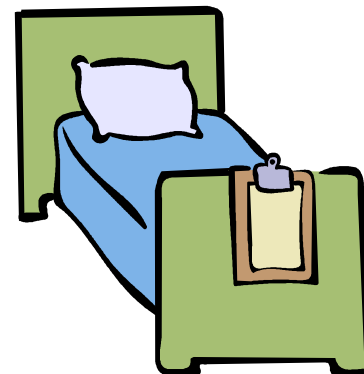
- před začátkem hygieny připravit VŠE! potřebné k lůžku
 - odbíhání od N pro pomůcky – dlouhé trvání, prochlazení N
- dbáme na intimitu N
 - zavírat dveře, zatažené žaluzie, využití zástěny, zbytečně neodkrývat intimní partie, po umytí horní části těla co nejdříve osušit a obléci kabátek
- během mytí se chováme k N ohleduplně a dbáme o jeho bezpečnost
- s N komunikujeme a podporujeme ho v jakékoliv snaze se do hygieny zapojit
- velký důraz na hygienickou péči v oblasti genitálií – vždy po stolici, častěji u žen při menses



Hygiena – obecné zásady II.



- při oblékání šetrná manipulace s N
 - vždy nemocná končetina první (při svlékání obráceně)
 - důkladně srovnat kabátek, košili pod zády – vznik proleženin
 - zapínat knoflíčky, urovnat límeček, rukávy
- nezapomínat N učesat, zkontrolovat nehty, vyčistit dutinu ústní a zuby
- po dokončení hygieny upravit lůžko
- prádlo nikdy neodkládáme na zem
- záznam o provedení hygienické péče



Hygiena – všímáme si!!



- změn na kůži
 - zarudnutí v podbřišku, tříslech, u žen pod prsy
 - otlaky na predilekčních místech
 - zarudlá, šupinatá kůže na DK, popraskané paty ...
- stavu kůže na obličeji, rtů
 - podrážděná, suchá, u mužů nutnost oholení vousů
 - rty suché, popraskané, s povlaky
- stavu nehtů na rukou i nohou
 - polámané, přerostlé, zarůstající, změny tvaru, zabarvení (mykózy)
- stavu vlasů a pokožky hlavy
 - mastné, lupy, vypadávání

Hygiena – závěr



- Většině lidí napomáhá čistota k pocitu pohody, navozuje pozitivní emoce a umocňuje vnitřní spokojenost ..
- Dlouhodobé zanedbávání hygienické péče může vést u nemocných k závažným zdravotním komplikacím a devalvaci jejich lidské důstojnosti!





Děkuji za pozornost ...



INVESTICE DO ROZVOJE VZDĚLÁVÁNÍ

Použitá literatura, zdroje:

- Rozsypalová M., Šafránková A., **OŠETŘOVATELSTVÍ I**, Praha, Informatorium, 2002, ISBN 80-86073-96-3
- Mikšová Z., Janošíková M., Zajíčková M., **KAPITOLY Z OŠETŘOVATELSKÉ PÉČE I.**, Vsetín, 1997
- Vokurka M., Hugo J., **PRAKTICKÝ SLOVNÍK MEDICÍNY**, Praha, Maxdorf, 2004, ISBN 80-7345-009-7
- Klimeš L., **SLOVNÍK CIZÍCH SLOV**, Praha, Státní pedagogické nakladatelství, 1998, ISBN 80-7235-023-4
- Kolektiv autorů, **SLOVNÍK CIZÍCH SLOV**, Praha, Encyklopedický dům, 1995, ISBN 80-901647-0-6
- http://www.pecujdoma.cz/pecovatelska_univerzita/osetrovatelska-abeceda/70-hygiena.html?color=green
- http://www.wikiskripta.eu/index.php/D%C4%9Bjiny_o%C5%A1et%C5%99ovatelskv%C3%AD/Starov%C4%Bk
- <http://www.muzeum-sumperk.cz/index.php?item=program/archiv/&viewprogram=136>
- <http://www.mujsmultimarket.cz/infobox/jak-lide-prali-v-minulosti/>
- <http://kaiserin-sissi.vzpomina.cz/3517-katastrofalni-hygiena.html>