

Osebna higiena v sektorju zdravstvenega varstva

– Pot do zdravja in dobrega počutja



AVTOR

Susanne B. Andersen, Medicinska sestra specialistka, Abena A/S

Poudarek na dobri osebni higieni je vse večji zaradi naraščajočega števila bakterij, ki so odporne na antibiotike. Neustrezna osebna higiena lahko povzroči širjenje nalezljivih bolezni, ki imajo za posledico bolniški dopust, slabšo sposobnost za delo, slabšo kakovost življenja – ali v najslabšem primeru prezgodnjo smrt.

Dobra osebna higiena posamezniku zagotavlja občutek čistosti in dobro počutje, medtem ko ima slaba osebna higiena lahko za posledico suho kožo, prepoteno in umazano kožo, neprijetne vonjave in tveganje za nastanek zapletov, kot so na primer razjede.

Ta dokument opisuje celosten in strukturiran pristop k dobri osebni higieni za negovalce in druge osebe, ki sodelujejo pri opravilih v zvezi z osebno higieno.

Osebna higiena v sektorju zdravstvenega varstva:

Pot do zdravja in dobrega počutja

AVTOR

| Susanne B. Andersen, Medicinska sestra specialistka, Abena A/S

ZAVRNITEV ODGOVORNOSTI: Ta brošura je zgolj informativne narave in je namenjena kot predlog za izbiro in uporabo rešitev za osebno higieno. Znanje in izkušnje, predstavljene v tem dokumentu, niso izčrpane in ne morejo nadomestiti zdravniškega mnenja. Vsak uporabnik je odgovoren za neodvisno oceno svoje konkretne uporabe znanja in izkušenj, ki so na voljo v tem dokumentu.

Poudarek na dobri osebni higieni je vse večji zaradi naraščajočega števila bakterij, ki so odporne na antibiotike. Neustrezna osebna higiena lahko povzroči širjenje nalezljivih bolezni, ki imajo za posledico bolniški dopust, slabšo sposobnost za delo, slabšo kakovost življenja – ali v najslabšem primeru prezgodnjo smrt.

Dobra osebna higiena posamezniku zagotavlja občutek čistosti in dobro počutje, medtem ko ima slaba osebna higiena lahko za posledico suho kožo, prepoteno in umazano kožo, neprijetne vonjave in tveganje za nastanek zapletov, kot so na primer razjede.

Ta dokument opisuje celosten in strukturiran pristop k dobri osebni higieni za negovalce in druge osebe, ki sodelujejo pri opravih v zvezi z osebno higieno.

Ali ste vedeli, da ...?

**Bolnišnične okužbe
prizadenejo 14 od vsakih
100 sprejetih bolnikov.**



Preprosti in poceni ukrepi za preprečevanje in nadzorovanje okužb, kot je ustrezna higiena rok, lahko za več kot 50 % zmanjšajo pogostost okužb, povezanih z zdravstveno oskrbo.

Vir: WHO

Tabela vsebine:

Kako zagotoviti dobro osebno higieno?

1. Izberite strukturiran pristop k osebni higieni od glave do pet
 - 1.1 izdelki za umivanje brez vode za enkratno uporabo
 - 1.2 Nosite zaščitno obleko
2. Kako dobro umiti telo od glave do pet
 - 2.1 Intimna higiena
 - 2.2 Umivanje las
 - 2.3 Usta in zobje
 - 2.4 Dobro skrbite za nohte in kožo na rokah in stopalih
 - 2.5 Posebna pozornost britju
3. Posebno pozornost posvetite higieni rok
4. Kako ravnati z odpornimi bakterijami
 - 4.1 Clostridium difficile
 - 4.2 MRSA
 - 4.3 Norovirus
5. Prezemite odgovornost

Kako zagotoviti dobro osebno higieno?

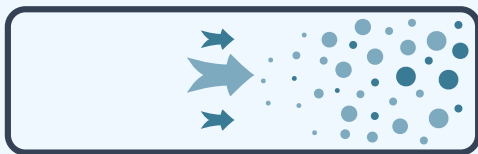
Dobra osebna higiena pomeni, da je čisto in oskrbljeno celo telo, roke, stopala, koža, lasje in nohti. Dobra osebna higiena temelji na naslednjih treh osrednjih področjih:

1. Izberite strukturiran pristop k osebni higieni od glave do pet
2. Posebno pozornost posvetite higieni rok
3. Kako ravnati z odpornimi bakterijami

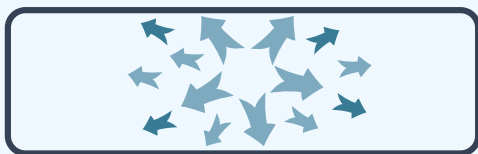
Ta članek podrobneje obravnava vsako od tem in posameznikom, negovalcem in drugim strokovnjakom pomaga pri razumevanju pomena osebne higiene in kako zagotoviti dobro higieno v vsakodnevni navadah.

Strukturiran pristop v higieni:

1. Od čiste do umazane kože



2. Od znotraj navzven



3. Od zgornjega dela k spodnjemu



1. Izberite strukturiran pristop k osebni higieni od glave do pet

Zelo pomembno je, da izberemo strukturiran pristop od glave do pet, saj se bomo le tako izognili okužbam. To pomeni, da morate vedno izvesti vsakodnevna higienska opravila:

- Od čiste do umazane kože
- Od znotraj navzven
- Od zgornjega dela k spodnjemu

Pomembno je upoštevati, da so predeli z največ bakterijami anus, dimlje, roke, stopala in pazduhe. Ustje sečnice in oči so najbolj občutljivi deli za okužbe. Poskrbite, da ne boste bakterij prenesli z drugih delov telesa na ustje sečnice ali v oči.

1.1 Bolniki in negovalci najraje uporabljajo izdelke za umivanje brez vode za enkratno uporabo

Uporaba izdelkov za umivanje telesa in intimnih predelov za enkratno uporabo zmanjšuje tveganje za okužbe preprosto zato, ker tako ne prenašate bakterij z enega dela telesa na drugega, saj krpe za enkratno uporabo ali rokavice po uporabi zavržete.

Kakovost posteljne kopeli z uporabo izdelkov za umivanje brez vode je zelo visoka, tako po mnenju bolnikov kot medicinskih sester. Študija iz leta 2014 je celo pokazala, da bi 61 % bolnikov in medicinskih sester za stalno zamenjalo kopeli z vodo in milom za umivanje brez vode.

Uporaba izdelkov za enkratno uporabo je preprosta in manj zamudna, zato ostane več časa za druga opravila pri negi. Poleg tega ni potrebna uporaba vode in posode za vodo, za kateri je znano, da povečujeta tveganje za okužbe in pojav razdraženosti kože.

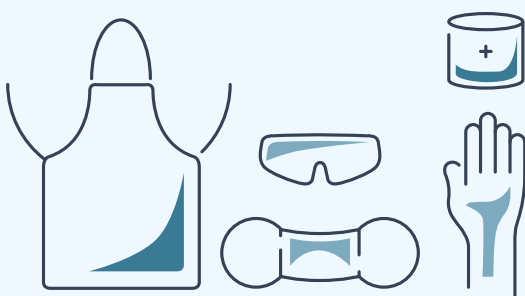


Rešitve za umivanje brez vode

1.2 Nosite zaščitna oblačila, da se izognete okužbam

Zelo priporočljivo je, da negovalci, ki izvajajo opravila v zvezi z osebno higieno, nosijo zaščitna oblačila in rokavice, da se prepreči širjenje nalezljivih bolezni. Zaščitna obleka in rokavice ščitijo negovalca pred okužbo oblačil, rok in drugih delov telesa. Preprečujejo tudi širjenje bakterij z enega bolnika na drugega.

Zaščitna oblačila za enkratno uporabo so:



- Rokavice
- Predpasniki
- Kombinezoni
- Maske, obrazni ščitniki, zaščitna očala

Rokavice so vaš najboljši prijatelj za vse naloge

Negovalci morajo vedno uporabljati rokavice pri opravih, povezanih z osebno higieno, ali pri ravnanju z izločki. Rokavice se uporabljajo za čista in nečista opravila, da se pred okužbami zaščitita tako negovalec kot bolnik. Ne pozabite:

- Rokavice nataknete tik pred začetkom opravila
- Rokavice zamenjajte, kadar preidete z nečistega opravila na čisto
- Rokavice takoj po uporabi zavržete
- Po opravljenem opravi si takoj umijte in/ali razkužite roke

Rokavice morajo biti označene z oznako CE in izpolnjevati zahteve standarda DS/EN 455-1,2,3

Za posebna nečista opravila uporabljajte predpasnike ali kombinezone

Predpasniki ali kombinezoni ščitijo vaša oblačila, kadar imate opravka z izločki, izvajate intimno nego, med čiščenjem ali ravnanjem z umazanim tekstilom. Ne pozabite:

- Poskrbite, da se okužena stran predpasnika/kombinezona ne bo dotikala vaših oblačil
- Predpasnik/kombinezon takoj po uporabi zavržete
- Po opravljenem opravi si takoj umijte roke ali jih razkužite

Uporabite maske, obrazne ščitnike, zaščitna očala

V primeru, da bi lahko prišlo do brizganja, pršenja in kapljanja telesnih tekočin, je priporočljivo zaščititi obraz z masko, ščitnikom za obraz ali zaščitnimi očali.

Maske morajo izpolnjevati zahteve standarda DS/EN 14683:2014; ščitniki/očala pa morajo imeti oznako CE.

Uporabljajte zaščito za posteljo, da ne prenesete okužbe na posteljnino

Zaščitne prevleke lahko uporabimo, kadar opravljamo posteljno kopel ali intimno nego v postelji. Prevleke preprečujejo, da se bakterije razširijo na posteljnino, posteljo, vzmetnico, blazino, prešite odeje itd. Ne pozabite po uporabi zavreči prevleke za enkratno uporabo.

Z odpadki je treba ravnati previdno

Odpadki, kot so plenice, krpe za umivanje, sredstva za enkratno uporabo itd., v katere so se absorbirali izločki, se lahko obravnavajo kot del običajnega sistema odpadkov. Vendar je zelo pomembno, da se takšne vrste odpadkov obdelujejo in odstranjujejo odgovorno, da se ne bi okužili drugi ljudje, ki ravna s temi odpadki. To pomeni, da morate storiti naslednje:

- Z odpadki morate ravnati previdno, jih zaviti in takoj zavreči
- Uporabiti novo vrečko za smeti za vsako opravilo
- Ne prestavljajte ene vrečke v drugo – to lahko poveča nevarnost širjenja bakterij
- Uporabljajte koše za odpadke s pedalom za odpiranje pokrova, da ne dobite bakterij na roke



2. Kako dobro umiti telo od glave do pet

Vsak dan je treba umiti celo telo, bodisi v kopalnici, pod prho ali v postelji. Pomembno je, da telo umivate v smeri od čistih k nečistim predelom, in sicer v tem zaporedju:

- Oči, obraz, ušesa, vrat
- Roke, pazduhe, prsi, trebuh
- Noge in stopala –
- Intimni predeli, najprej spredaj, nato zadaj. Če je na koži blato, začnite s hrbtne strani

Če uporabljate izdelke za umivanje brez vode, vam ni treba izpirati z vodo ali uporabljati skled in brisač. Kljub temu pa je treba osušiti kožo v gubah.

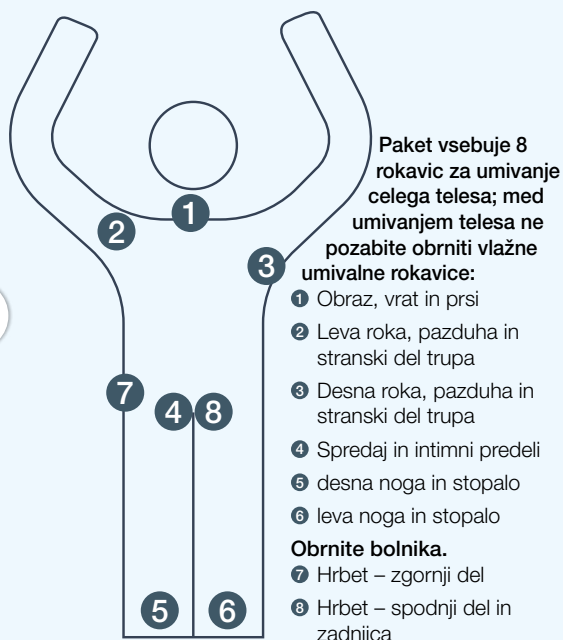
OPOMBA: Med umivanjem telesa ne pozabite vzeti nove krpe ali obrniti vlažne umivalne rokavice.

Če umivate z vodo in milom, boste morda morali med postopkom zamenjati vodo, da zagotovite pravo ravnotežje med milom in vodo in da voda ni umazana.

Poskrbite, da bo umivanje brez vode v postelji prijetna izkušnja

Če je bolniku treba umiti lase:

- Začnite ali končajte z umivanjem las
- Pogrejte kapo s šamponom
- Lase dajte v kapo s šamponom
- Masirajte 2 minuti.
- Snemite kapo in lase počesite.



Ne pozabite!



Vsako rokavico po uporabi zavrzite



Po potrebi uporabite zaščitne rokavice

Več informacij na www.abena-helpi.si

2.1 Intimna higiena zahteva posebno pozornost

Običajno je treba intimno higieno izvesti enkrat dnevno. V primeru urinske/fekalne inkontinence in/ali zamenjave plenice je treba intimne predele vedno umiti.

Uporaba robčkov ali rokavic za umivanje brez vode je daleč najnežnejši način čiščenja, saj ti izdelki oskrbujejo kožo z negovalnimi sestavinami, hkrati pa učinkovito očistijo kožo ter odstranijo umazanijo in vonj.

Tudi losjon za suho umivanje omogoča nežno čiščenje kože in ne zahteva izpiranja z vodo. Uporabljajte visokokakovostne in mehke krpe za enkratno uporabo, da zmanjšate tveganje za poškodbe občutljive kože in sluznice na tem predelu. Kožo v gubah bo morda treba osušiti.

Če želite uporabiti milo, uporabite izdelke za intimno nego s pH-jem 4–6, da zaščitite občutljivo kožo in sluznico. Za zaščito kože uporabite visokokakovostne in mehke krpe za enkratno uporabo. Milo vedno izperite s čisto vodo in posušite kožo, da se izognete vlažnosti, ki lahko povzroči draženje kože.

Intimna higiena – posebej za ženske

- Če uporabljate izdelke za enkratno uporabo: začnite z umivanjem ustja sečnice in nato umijte vhod v nožnico. Potem vzemite novo krpo (ali obrnite rokavico) in očistite velike sramne ustnice, sramne dláčice, genitalije in presredek. Krpo zavrzite.
- Če uporabljate milo in vodo: uporabite enak postopek kot za izdelke za enkratno uporabo, nato pa milo izperite z vlažno krpo brez mila in uporabite enak postopek kot zgoraj. Ko končate izpiranje mila, kožo osušite z brisačo v enakem zaporedju.
- Poskrbite, da bo koža v gubah suha, ne glede na to, kateri postopek uporabljate.



Intimna higiena – posebej za moške

- Začnite s penisom. Glavico penisa umijte brez mila, ker je sluznica zelo občutljiva. Uporabljajte lahko vlažne umivalne rokavice ali krpe. Povlecite kožico navzdol, da boste lahko očistili predel okrog ustja sečnice, in nato umivajte navzdol ter odstranite vso nečistočo. Ne pozabite povleči kože nazaj.
- Vzemite novo krpo ali obrnite rokavico in umijte preostali del penisa, sramne dláčice, modnik in dimlje po zgoraj opisanem postopku, bodisi z uporabo izdelkov za enkratno uporabo bodisi z milom in vodo.
- Prepričajte se, da je koža na vseh mestih suha (razen pod kožico), in posebno pozornost posvetite kožnim gubam.





Intimna higiena – za moške in ženske

Zdaj je čas, da umijete hrbtno stran, isti postopek pa lahko uporabimo za moške in ženske:

- Najprej umijte zadnjico, predel med ritnicama in nazadnje še okoli anusa.
- Po potrebi vzemite svežo krpo in ponovite postopek ali obrnite rokavico in ponovite postopek.

Če ste uporabili milo, ga izperite s čisto vodo v enakem zaporedju od ritnic do anusa. Poskrbite, da boste osušili kožo, zlasti kožne gube.



2.2 Umivanje las je pomembno za udobje in dobro počutje

Lase umivamo po potrebi ali če bolnik to želi. Ne pozabite, da so lepi in čisti lasje pomemben dejavnik pri udobju in dobrem počutju. Če bolnik ne more stopiti pod prho, je dobro, da uporabite kapo s šamponom. V primeru, da lase umivate v postelji, morate posteljnino prekriti z nepremočljivo zaščito, da se tekočina – in s tem po možnosti bakterije – ne bi prenesla na posteljnino, blazino, prerito odejo, vzmetnico itd.



2.3 Usta in zobje si zaslužijo posebno pozornost

Več razlogov je, zakaj je treba ustom in zobem posvetiti posebno pozornost. Kot prvo, spodbuja se nastajanje sline, in drugo, ohranja se zdrava sluznica v ustih in žrelu. Poleg tega preprečuje okužbe v ustih, na zobeh in v dihalih. Nenazadnje dobra ustna higiena spodbuja dobro zdravje in kakovost življenja.

Posebno pozornost namenite ustom in zobem v naslednjih primerih, ko:

- Ljudje jedo in pijejo manj kot povprečno
- Ljudje se hranijo po cevki, ker nastajanja sline ne spodbujajo z jedjo in pitjem
- Ljudje se zdravijo s kisikom, ker kisik izsuši sluznico
- Ljudje uporabljajo pršila ali inhalatorje za zdravljenje respiratornih bolezni
- Ljudje se zdravijo z obsevanjem ali drugo terapijo proti raku, ki poškoduje sluznico in povzroča sindrom suhih ust
- Ljudje imajo v ustih in/ali čeljusti oslabiljene mišice
- Ljudje imajo neozdravljive bolezni
- Ljudje imajo okužbe ustne votline

Če opravljate naloge v zvezi z higieno ustne votline in zob na drugih ljudeh, morate nositi rokavice, da preprečite širjenje bakterij.

Pri ščetkanju zob:

- Zobe ščetkajte dvakrat dnevno z mehko ščetko, ki ima majhno glavo
- Pred začetkom ščetkanja odstranite zobne proteze
- Preglejte ustno votlino, zobe, dlesni, sluznico in jezik, če so kje ostanki hrane, rane, izpuščaji, krvavitve, slab zadah, suhe ustnice itd.
- Zobe temeljito očistite in po potrebi uporabite zobno nitko
- Če se pojavijo kakršne koli obloge, usta, dlesni in jezik očistite s palčko za nego ust, zobno prho ali tekočino za izpiranje ust. Tekočine je dovoljeno uporabljati le, če je bolnik buden.
- Uporabite balzam za ustnice
- Zobne proteze ponovno vstavite, ko ste opravili vse drugo





2.4 Dobro skrbite za nohte in kožo na rokah in stopalih

Skrbna nega nohtov na prstih na rokah in nogah zagotavlja zdravo kožo in odstrani bakterije izpod nohtov. Poleg tega je zelo pomembno, da je koža na rokah in na stopalih čista in zdrava, da ne bi bila suha in razpokana, saj bi na taki lahko nastale razjede. Vraščeni nohti lahko povzročijo razjede, ki jih je težko pozdraviti. Če skrbite za ljudi, ki imajo slabši pretok krvi v stopalih, je še posebej pomembno, da posebno pozornost namenite negi kože na stopalih, da zmanjšate tveganje za razjede.

Ne pozabite!

- Preglejte roke in stopala za razjede, poškodovano kožo, izpuščaje, bolečine in nečistoče pod nohti in okrog njih ter preverite, ali kožica potrebuje dodatno nego
- Nohtov na nogah nikoli ne prirežite tesno ob robovih; če to storite, se lahko noht vraste in nastanejo razjede
- Uporabite kakovostne škarje
- Previdno odstranite nečistoče, da ne bi s pripomočki poškodovali kože
- Suha, groba ali razpokana koža zahteva redno nego kože – vsak dan uporabite kremo z veliko maščobe
- Uporaba mila lahko izsuši kožo. Pri umivanju/ kopanju stopal in rok dodajte olje v toplo vodo in ude namakajte samo kratek čas. Pazljivo osušite in vedno nanesite kremo.
- Bodite posebno pozorni na kožico, saj ščiti nohte pred bakterijami, ki lahko povzročijo vnetje ali poškodujejo nohte. Če je kožica groba, razpokana ali raztrgana, jo je treba vsak dan namazati s kremo z visoko vsebnostjo maščobe.
- Vedno se posvetujte z zdravnikom ali pedikerjem, če opazite razjede, bolečine ali izpuščaje. Razjede na stopalih vedno zahtevajo specialistično zdravljenje.

Nega nohtov mora biti del vsakodnevne higiene. S kremo negujte in zaščitite kožo na stopalih, rokah in okrog nohtov. Za ponoči uporabite zelo mastno kremo, če roke in stopala potrebujejo intenzivno nego.

Negovalci morajo med izvajanjem nege nositi rokavice za enkratno uporabo, uporabljati pa je treba tudi nepremočljivo prevleko, ki preprečuje širjenje bakterij.

Pri izbiri izdelkov za čiščenje in nego kože:

- Izberite prave izdelke, npr. posebne izdelke za intimne predele
- Izberite izdelke, označene z znakom za okolje, ali dermatološko preizkušene izdelke.
- Izberite izdelke brez dišav

Po umivanju nanesite izdelke za vlaženje kože – losjon, kremo ali olje. Če se pojavi izpuščaj ali razdražena koža, uporabite kremo z zaščitnim slojem, losjon ali pršilo, da pomagata obnoviti kožo



2.5 Posebna pozornost britju

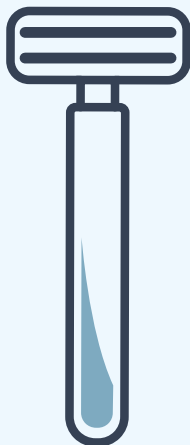
Britje lahko povzroči draženje kože, če ni pravilno izvedeno. Pred začetkom britja mora biti koža čista in brez bakterij. Po britju na koži ostanejo drobcene luknjice, kjer bakterije lahko preдреjo naravni zaščitni sloj kože, ko je dlačica odstranjena. To lahko povzroči lise, draženje ali vraščene dlačice (pseudofolliculitis barbae).

Bolnika brijemo po potrebi z električnim brivnikom ali navadnimi britvicami. Po prhanju ali kopeli je primeren čas za britje, saj se koža zmehta in olajša britje. Na splošno je treba vsak dan namazati obraz in vrat z vlažilno kremo.

Negovalci morajo med britjem uporabljati rokavice za enkratno uporabo, če bolnika brijejo v postelji je potrebno uporabiti zaščito za posteljo.

Če uporabljate britvico, morate upoštevati naslednje:

- Nanesite tanko plast pene za britje; pazite, da je ne uporabite preveč, ker lahko zamaši britvico in zmanjša njeno učinkovitost.
- Začnite z brki in nadaljujte na bradi in vratu, nato obrijte lica in predel okrog ust.
- Vmes večkrat izperite britvico, da bo ves čas ostra in učinkovita.
- Uporabite ostro in čisto britvico.
- Obraz po britju izperite s hladno vodo in nežno osušite.
- Po britju je koža bolj občutljiva, zato ne uporabljajte losjona za po britju ali drugih izdelkov, ki vsebujejo alkohol ali dišave. Raje uporabite dobro kremo za nego in zaščito obraza in vratu, da preprečite nastanek izpuščajev ali okužb.



3. Dobra higiena rok je ključnega pomena

Dobra higiena rok se je izkazala kot najboljši način preprečevanja širjenja nalezljivih bolezni. Vedno si morate umiti in/ali razkužiti roke:

- Pred vsemi čistimi opravki, npr. preden se dotikate sluznice, razjed, katetrov, čistih instrumentov in hrane oziroma pijače
- Po vseh nečistih opravilih, npr. po menjavi plenice, po obisku stranišča, po tem, ko ste se useknili, zakašljali ali se dotikali okuženih površin ali materiala.
- Pred in po uporabi rokavic

Nezadostna higiena rok je eden najpogostejših vzrokov za nalezljive bolezni. Dobra higiena rok je najpomembnejši previdnostni ukrep pri preprečevanju širjenja bakterij. Če ima kdo v vaši okolici gripo, prehlad, če kašlja, mu teče iz nosa ali ima drisko, morate še posebej paziti na higieno rok.

Ne glede na to, ali ste negovalec, bolnik, sorodnik ali obiskovalec v negovalnem sektorju, vedno upoštevajte osnovna pravila dobre higiene rok:

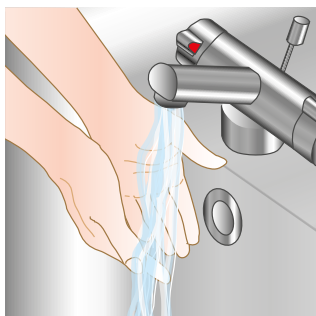
- Umijte/razkužite si roke, ko prihajate od zunaj
- Umijte/razkužite si roke, preden sodelujete pri obrokih
- Umijte/razkužite si roke, ko ste bili na stranišču

Razkužitev rok je prva izbira. Roke si razkužimo, ko so vidno čiste in suhe.

Roke si umijemo, če so vidno umazane ali mokre. Po umivanju si roke razkužite.

OPOMBA: Če imate kakršna koli vprašanja glede higiene rok ali če potrebujete navodila, vedno vprašajte za nasvet.

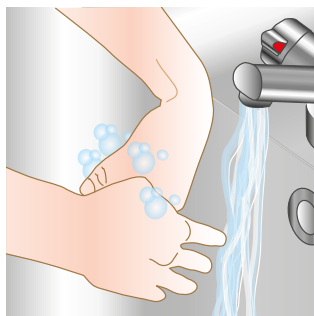
Umivanje rok – ko so roke vidno umazane ali po uporabi rokavic



1. Roke izperite s čisto tekočo vodo.



2. Nanesiteoliko mila, da pokrijete celotno površino rok in zapestij. Roke in zapestiji drgnite vsaj 15 sekund.



3. Krožno zdrgnite oba palca.



4. Površino nohtov umivajte z zaprtimi dlanmi.



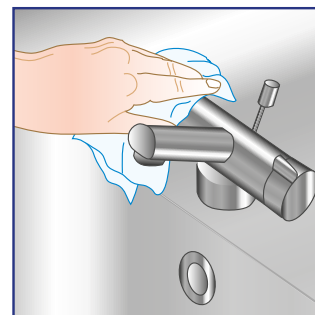
5. Med prsti umijte tako, da desno dlan položite na hrbtišče leve roke in prekrizate prste, potem zamenjajte roki.



6. ... in nato obrnite roki, da se dlani stikata.

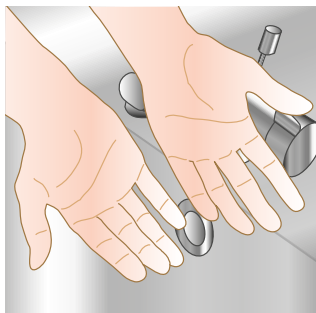


7. Roke izperite z vodo. Roke temeljito osušite z brisačo za enkratno uporabo.



8. Z isto brisačo zaprite pipo.

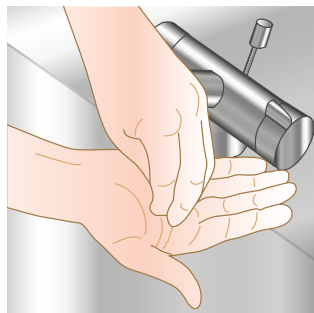
Roke razkužite takrat, ko so vidno čiste in suhe



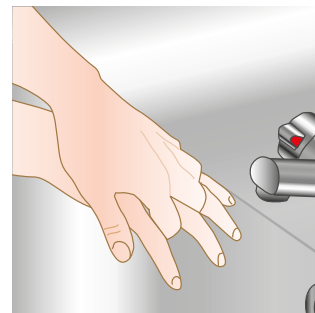
1. Uporabite toliko razkužila, da bodo vaše roke mokre še vsaj 30 sekund.



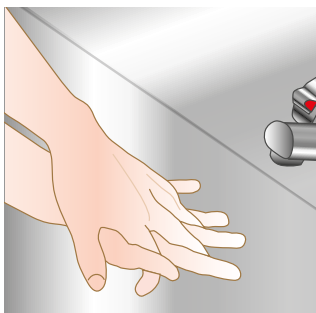
2. Najprej drgnite dlani drugo ob drugo.



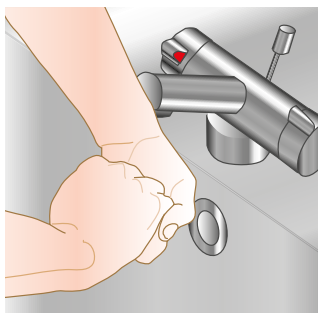
3. Nohte podrgnite drug ob drugega.



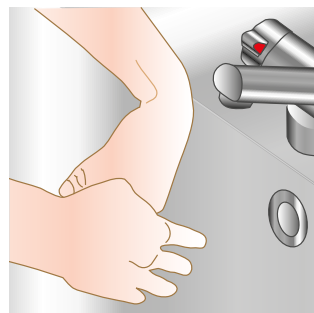
4. Prste razkužite tako, da desno dlan položite na hrbtišče leve roke in prekrizate prste, potem zamenjajte roki.



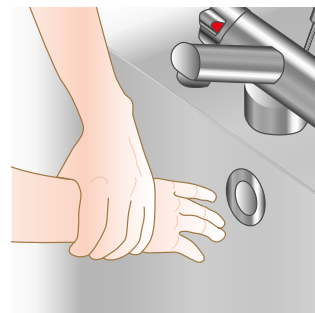
5. ... in nato obrnite roki, da se dlani stikata.



6. Površino nohtov razkužite z zaprtimi dlanmi.



7. Krožno zdrgnite oba palca.



8. Postopek dokončajte z razkuženjem obeh zapestij. Roke in zapestja drgnite do suhega.

4. Kako ravnati z odpornimi bakterijami

Zaradi bakterij, odpornih na antibiotike, vsako leto zbolijo na milijone ljudi po vsem svetu in so krive za vse večje število resnih okužb in smrti. Težava z odpornimi bakterijami je ta, da antibiotikov, ki se pogosto uporabljajo, ni več mogoče uporabljati za zdravljenje pogostih okužb. Nekateri primeri nevarnih bakterij so:

- Clostridium difficile
- MRSA
- Norovirus

Vsi lahko prispevamo k zavezitvi prenosa teh nevarnih bakterij in virusov. V naslednjem poglavju bomo podrobneje preučili, kaj lahko storite.

4.1 Clostridium Difficile

Clostridium Difficile (CD) je anaerobna bakterija, ki lahko povzroči hudo drisko, zlasti pri starejših in bolnikih s hudimi boleznimi. Nenazadnje so okužbe z bakterijo CD lahko tudi usodne. Z bakterijo CD se je težko boriti in driska, ki jo povzroča, je pogosto tesno povezana z zdravljenjem z antibiotiki.

Simptomi so krvava driska, sprememba barve blata, zvišana telesna temperatura, krči v želodcu, slabost in bruhanje.

Okužba z bakterijo CD

Bakterija CD je prisotna v blatu in se prenaša prek neposrednega in posrednega stika z roko, opremo, ročaji, tipkovnicami, pogosto tudi v povezavi z obiski na stranišču. Glavni vir okužbe je stik z drugimi ljudmi, vendar lahko bakterija CD preživi več mesecev, npr. v posteljnini, pohištvu, tleh in na gospodinjskih aparatih.

Kaj storiti, da bi se izognili okužbam z bakterijo CD

Bolniki so lahko kužni, čeprav ne kažejo znakov bolezni. Prenos bakterij z rokami je daleč najpogostejši vir okužbe, zato je dobra higiena rok najboljši način za preprečevanje širjenja okužbe. Umivanje rok in razkužitev sta nujna, da se izognemo okužbam, saj bakterija CD ni popolnoma odporna na alkohol.

4.2 MRSA

MRSA (proti meticilinu odporni Staphylococcus aureus) je bakterija iz družine stafilokokov in je odporna na vrste antibiotikov, ki se običajno uporabljajo za zdravljenje okužb s stafilokoki.

MRSA se je hitro razširila po vsem svetu in s tem povečala tveganje, da so ljudje MRSA-pozitivni. Pred 15 leti so pri govedih, prašičih, piščancih, puranih in teletih odkrili nove vrste bakterije MRSA.

Pri zdravih ljudeh so simptomi okužb z bakterijo MRSA razjede in rane, impetigo, turi in okužbe povrhnjice. Pri starejših in slabotnih ljudeh so simptomi enaki z dodatnim tveganjem za vnetja, okužbe sečil, vnetja dihal ali v najslabšem primeru vnetja kosti ali sepsi.

Okužba z bakterijo MRSA

MRSA se prenaša z neposrednim ali posrednim stikom, npr. z roko, opremo, ročaji, tipkovnicami in drugimi predmeti, ki se jih dotaknemo. Glavni vir okužbe je stik z drugimi ljudmi, vendar lahko bakterija MRSA preživi več mesecev v posteljnini, pohištvu, tleh in na drugih predmetih.

Kaj storiti, da bi se izognili okužbam

Bakterijo MRSA lahko prenašajo zdravi in bolni ljudje. Najboljši način za preprečevanje okužbe je pogosto umivanje in razkuževanje rok.

4.3 Norovirus

Zelo nalezljiv norovirus, znan tudi kot trebušna gripa, lahko razsaja po bolnišnicah, ustanovah in učilnicah, za sabo pa pušča bruhanje, drisko in trebušne krče. Norovirus je trdoživ, dolgo lahko preživi v okolju in je odporen na nekatera sredstva za razkuževanje. Bolezen, ki jo povzroča norovirus, je zelo nalezljiva, težko jo je zdraviti, vendar na srečo le redko huda in traja le nekaj dni.

Simptomi vključujejo slabost, akutno in močno bruhanje, drisko, bolečine v želodcu in krče. Virus lahko spremljajo tudi rahla vročina, glavobol in bolečine v mišicah. Čas inkubacije traja od 24 do 48 ur, bolezen pa traja od 24 do 60 ur.

Čeprav bolezen sama po sebi ni resna, je dehidracija, ki sledi, lahko nevarna za starejše in slabotne ljudi. V nekaterih primerih je treba bolnike hospitalizirati in v redkih primerih je bil norovirus dokumentiran kot smrten.

Tudi če bolnik ni več bolan in simptomi izginejo, lahko v sebi še vedno nosi virus do 48 ur.

Okužba z norovirusom

Norovirus se prenaša z neposrednim ali posrednim stikom z blatom ali bruhanjem okužene osebe. 30–80 % ljudi, ki pridejo v stik z norovirusom, zbolijo. Neposredni stik je tipičen vir okužbe, npr. zaradi neustrezne higiene rok, okužene hrane, kuhinjske opreme, kljuk, pip, postelj itd.

Kaj storiti, da bi se izognili okužbam

Norovirus je zelo nalezljiv in pravilna higiena rok je najboljši način za preprečevanje okužbe. Umivanje rok in razkužitev sta nujna, da se izognemo okužbam, saj bakterija CD ni popolnoma odporna na alkohol.

5. Prevzemite odgovornost

Vsi imamo vlogo v boju proti bakterijam, ki širijo nalezljive bolezni. Tega boja ne morete prepustiti zdravnikom, medicinskim sestram in negovalcem. Vsakdo mora prispevati svoj delež tako, da pozna in skrbi za dobro osebno higieno – vsak dan.

Bakterijam in okužbam se ne moremo izogniti. Vedno bodo prisotne v naši okolici, vendar lahko veliko naredimo, da zajezimo širjenje nalezljivih bakterij.

Ne zahteva veliko truda, da sledimo smernicam za dobro osebno higieno. V bistvu gre za vprašanje osnovnih vsakodnevnih navad. In čeprav so bakterije in okužbe bolj ali manj nevidne, dokler ne opazimo škode, lahko vsakdo naredi veliko že tako, da si preprosto umiva roke ali skrbno ravna z odpadki. Vsakdo je zadovoljen, če ve, da lahko z dobro osebno higieno pomaga izboljšati zdravje in dobro počutje ljudi okoli sebe.

Dosežite najboljše higienske razmere s pomočjo strokovnega svetovanja.

Abena, vodilni dobavitelj izdelkov za inkontinenco in zdravstveno nego, ponuja strokovno svetovanje pri nakupu širokega spektra rešitev, potrebnih za zagotovitev sistema higiene tako za vaše osebje kot za bolnike. Abenin izbor izdelkov vključuje rokavice in robčke za umivanje brez vode, mila, kreme, losjone in pršila za umivanje, vlaženje in obnavljanje kože, pa tudi visokokakovostne plenice, ki dihalo ter zaščito za postelje.

Viri:

- *Nationale infektionshygienisk retningslinie; om generelle forholdsregler i sundhedssektoren*, <http://www.ssi.dk/~media/Indhold/DK%20-%20dansk/Smitteberedskab/Infektionshygiejne/NIR/NIR%20Generelle.ashx>
- http://www.medscape.com/viewarticle/586213_4 Patients' Bath Basins as Potential Sources of Infection: A Multicenter Sampling Study (Bolnikovi umivalniki kot potencialni viri okužb: Multicentrična študija vzorcev) IR/NIR%20Generelle.ashx" <http://www.ssi.dk/~media/Indhold/DK%20-%20dansk/Smitteberedskab/Infektionshygiejne/NIR/NIR%20Generelle.ashx>
- Schoonhoven L, van Gaal BG, Teerenstra S, Adang E, van der Vleuten C, van Achterberg T. Cost-consequence analysis of "washing without water" for nursing home residents: a cluster randomized trial (Analiza stroškov in posledic »umivanja brez vode« za oskrbovance v domovih za oskrbo: poskus pri naključno izbrani skupini). *Int J Nurs Stud*. 2015 Jan;52(1):112-20. doi: 10.1016/j.ijnurstu.2014.08.001. Epub 2014 Aug 10.
- Completeness of assisted bathing in nursing homes related to dementia and bathing method: results from a secondary analysis of cluster-randomised trial data (Celovitost kopanja s pomočjo v domovih za oskrbo v povezavi z demenco in načinom kopanja: rezultati sekundarne analize podatkov poskusa pri naključno izbrani skupini), Theo van Achterberg RN, PhD, FEANS, 8 June 2015
- Cost-consequence analysis of "washing without water" for nursing home residents: A cluster randomized trial (Analiza stroškov in posledic »umivanja brez vode« za oskrbovance v domovih za oskrbo: poskus pri naključno izbrani skupini), Theo van Achterberg a.o. , avgust 2014



