

A témakört a higiénés szükségletek kielégítésével valamint a megfelelő testhőmérséklet biztosításával folytatjuk.

A higiénés szükségletek és kielégítésük

A kellemes közérzet velejárója a test tisztasága, amely nemcsak önmagunknak jó és kellemes érzés, hanem a környezetünkben élők is elvárják tőlünk.

A folyamatos és napi tisztálkodásnak három formája ismeretes:

- *fürdés*
- *zuhanyozás*
- *mosdótálban való mosakodás*

Az egészséges ember mindezt önmaga végzi, a beteg ember azonban betegségéből vagy állapotából adódóan részben vagy egészében az ápolója segítségére szorul. A legkényelmesebb megoldás a kádfürdő, de azt zuhanyozással kell befejezni. Mosdótálban való mosakodás esetében a váltott víz használata szükséges.

A fürdővíz hőmérséklete egyénenként változik. A napi tisztálkodás ideje reggel este, vagy amikor szükségessé válik. Különös figyelmet kell fordítani a testhajlatok tisztítására és szárazra törlésére. fekvő betegnél figyeljünk a napközbeni ill. a WC használat utáni kézmosásra. A test tisztántartása mellett nem feledkezhetünk meg a hajápolásról a szájápolásról a körömápolásáról valamint férfiak esetében a borotválásról sem.

A tisztálkodási eszközöket elkészítjük, amire van szükségünk lesz. Ami fontos beteg mosdatásánál is védjük magunkat: használjunk gumikesztyűt, mosdókesztyűt, szivacsot, szükség esetén kötényt ruházatunk védelmére. Amit még a beteg ápolásához használni kell hintőpor, bőrvédő kenőcs, mentolos kenőcs vagy gél. Az utóbbiak a decubitus megelőzése céljából szükségesek.

Az önmagát ellátó beteg gyakran nem igényel segítséget. A segítségre szoruló de mozogni tudó beteg esetében is segítségre lesz szükség. Amennyire lehetséges a tisztálkodást a fürdőszobában végezzük, kádban vagy zuhanyozás formájában. Az eszközöket előkészítjük szükséges esetekben segítünk.

A kádban való fürdetés korszerű eszközei:





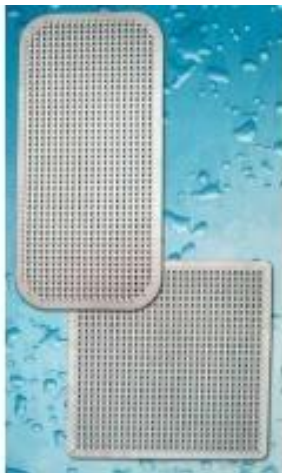
Kádfürdő kivitelezése

- Környezet előkészítése: egyszer használatos kádkilépő, csúszásgátló használata.
- Nővérhívó megmutatása
- Fürdőkádat félig töltése meleg vízzel, a beteg is ellenőrizze a hőfokot mielőtt a kádba lép.
- 20 percnél tovább ne legyen a kádban a beteg.
- Segítsünk a betegnek a kádból kiszállni, és segítsünk a szárítkozásban és öltözésben.
- Kísérjük vissza a beteget a szobájába.
- A használt eszközöket pakoljuk el és fertőtlenítsük ki a kádat.

Zuhanyfürdő kivitelezése:

- A fürdés során a fürdőszobában segítünk a betegnek pl. a hátmosásban, lábmosásban, hajmosásban, ill. mindenben, amiben szükséges.
- Felügyeletet biztosítunk, hogy biztonságban érezze magát.
- Nővérhívó legyen a beteg számára elérhető.
- Előkészítés: környezet / csúszásgátló szőnyeg/, eszközök a tisztálkodáshoz, víz hőfok beállítása.

Segédeszközök a zuhanyfürdő során:



A fekvő beteg fürdetése:

Az alábbi tisztálkodási eszközöket készítsük az ágy mellé:

- kézfertőtlenítő szer,
- mosdótál 2/3 részig feltöltött testhőmérsékletű vízzel,
- kancsó, a mosdóvíznél melegebb vízzel töltve,
- gumilepedő, ágytál,
- 2 db törölköző (lehetőleg különböző színű),
- 2 db mosdókesztyű (lehetőleg különböző színű),
- tusfürdő vagy szappan,
- körömkefe, körömmolló,
- hintőpor, mentolos gél, bőrvédő kenőcs,
- fogmosó felszerelés, vesetál,
- hajkefe, fésű, férfibetegnél, ha szükséges, borotválkozásnál használt eszközök.

A mosdatást azzal kezdjük, hogy a beteget felültetjük, hálóruháját levesszük. Sérült vagy törött végtag esetén mindig az ép végtagról húzzuk le először a ruhát, felöltözéskor pedig fordított legyen a sorrend. Abban az esetben, ha a beteg nem tud ülni ágyban fekve kell megfürdetni. Ennek lépéseihez lesz két rövid video. A mosdatás sorrendje mind az ülő mind a fekvő beteg esetében ugyanaz, tehát mindig felülről lefele haladunk.

A mosdatás sorrendje:

Arctisztítás.

A beteg fejét kissé megemeljük, a felsőtest törlésére használt törölközőt a párnájára terítjük, majd a beteget visszafektetjük és megmossuk az arcát. Az arc bőréről a vizet óvatosan itassuk fel a törölközővel, ne dörzsöljük.

A fülek és a nyak megtisztítása.

A fülek és a nyak megmosását követően szárazra kell törölni. Ezt követően a törölközőt kivesszük a beteg feje alól.

Kar és a kéz megtisztítása.

A mosdótálat tegyük a beteg ágyára és engedjük kezét beletenni. Így a szennyeződés jobban leázik, és könnyebben ki tudjuk tisztítani. Ezután a beteg karját a feje fölé emeljük, így a hónaljat is ki tudjuk mosni a tusfürdős mosdókesztyűvel.

Mellkas és has lemosása.

Nőbetegnél alaposan tisztítsuk meg az emlők alatti bőrterületet. E helyen a kövér, izzadásra hajlamos betegnél az össze fekvő bőrterületek miatt gyakran látunk bőrpírt. Szárazra törlés után alaposan hintőporozzuk be ezt a területet, esetleg keskeny, száraz gézcsíkot is helyezünk rá. A has illetve a köldök megtisztítására ugyancsak különös gonddal ügyeljünk.

A hát lemosása.

A beteget magunk felé fordítjuk az ágyban és a tusfürdős mosdókesztyűvel lemossuk a hátát egészen a keresztcsontig. Szárazra törlés után mentolos alkohollal vagy hűsítő géllal bedörzsöljük a hát bőrét. A mozgásukban korlátozottak teljes testfelületén alkalmazható hűsítő, frissítő, vérkeringést serkentő, felfekvés megelőzésére kifejlesztett gyógynövényes gélek használata is javasolt. A kellemes bőr érzetet biztosító, a bőr megújulását elősegítő, hatóanyagokban gazdag, a felfekvést megelőző, a beteg bőrt regeneráló gél használatával kiválóan csökkenthető a kellemetlen, esetleg fájdalmas égő és viszkető érzés.

A keresztcsonttájék lemosása.

A hátmosással azonos testhelyzetben végezzük el, mosdókesztyű és törölköző csere után, mivel ez a terület szennyezett lehet széklettel, vizelettel. Ezt követően a betegre feladjuk a hálóinget vagy pizsamakabátot, és friss mosdóvizet töltünk a mosdótálba.

A comb-láb lemosása.

A mosdótálat ismét az ágyra tesszük. Ha a beteg a lábát a mosdótálba márthatja, az lesz az érzés, hogy valóban fürdik. Közben a combot és a lábszárat lemossuk. A lábfejet kiáztatás után szárazra töröljük, különös gondot fordítva a lábujjak közötti bőrterületre. E területet törlés után hintőporozzuk be, esetleg az ujjak közé helyezünk gézcsíkot, mely a bőr fellazulását, esetleges gombásodást segít megakadályozni. Ezután a lábujjak körmeit kitisztítjuk, esetleg levágjuk.

A nemi szerv és a végbél környékének lemosása.

A beteg alá gumilepedőt és ágytálat teszünk, hogy bő vízben tudjuk lemosni. Az ágytálat úgy helyezzük be, hogy egyik kezünkkel keresztcsontja alatt megemeljük a beteget, másik kezünkkel pedig alácsúsztatjuk az ágytál ellaposodó végét. A lágyékhajlatot, a nő- és férfibeteg nemi szervét alaposan határozott, de igen óvatos mozdulatokkal mossuk. A tusfürdővel alaposan megmosott területet kancsóból bő vízzel leöblítjük. A le nem öblített tusfürdő könnyen bőrgyulladást okozhat. A beteg alól kivesszük az ágytálat, majd a beteget szárazra töröljük. A lágyékhajlat hintőporozásakor ügyeljünk arra, hogy a hintőpor nőbetegeknél ne kerüljön a szeméremrészbe. Kövér beteg lágyékhajlatába hintőporozás után ne felejtünk el gézcsíkot helyezni. Ha pelenkát helyezünk fel a betegnek, a végbél környékét bőrvédő kenőccsel kell bekenni.

Fontos!

Amit a beteg önállóan is képes elvégezni, azt hagyjuk, hogy megtegye, ezzel csökkentjük kiszolgáltatottság érzetét, növeljük önállóságát és fizikai aktivitását. Az igazi fürdés komfortérzetét csak megfelelő vízmennyiséggel végzett tisztálkodás adja meg, ezért ameddig lehetséges, és mód van rá, fürdőszobában fürdessük a beteget.

Mind a zuhanykabinban mind a kádban való fürdetéshez használjuk a segédeszközöket.

Az alábbi két videó gyakorlatban is bemutatja a fekvő beteg fürdetését. Nézzétek meg!

<https://youtu.be/ENtOKWIRXiY>

<https://youtu.be/VhsFyeMu5yI>

A tisztálkodáshoz hozzátartozik a haj, ápolása is. A beteg ember haját ugyanúgy gondozzuk mint az egészségesét, naponta fésüljük és szükség esetén megmossuk. Itt is a nehézséget a fekvő beteg jelenti erről is van egy videó.

Hajmosás fekvő beteg esetében:

<https://youtu.be/AshI9QvqqBw>

Körömök ápolása vágási is a tisztálkodás része, figyeljünk az ujjak közének szárazon tartására, körömvágásra.

A személyi higiéné része a szájápolása. Ha az állapota megengedi önállóan mosson fogat akár naponta többször is. A fekvő beteget oldalra fordítjuk és így teremtyük meg a feltételeket a fogmosáshoz.

Eszméletlen beteg esetében a szájüreg kitörlése nedves kendővel naponta többször, ha szükséges borax-glicerines ecsetelést is lehet alkalmazni, a lepedék eltávolítására..

A szájápolás során tapasztalt rendellenesség észlelése megfigyelése ápolói feladat, de orvosnak jelezni kell. Ilyenek lehetnek :

- szájnyálkahártya kiszáradása, vérzése
- bűzös lehelet
- lepedék a nyelven, szájnyálkahártyán, fogakon
- fájdalom

A test tisztántartása a rázoruló beteg esetében különösen fontos feladata az ápolónak tekinthetjük alapápolási teendőnek. Tisztában kell lennünk azokkal a lehetőségekkel amelyekkel ezt a feladatot maximálisan el lehet végezni. Az ápolási munkánkat legelőször a beteg környezetén, ágyán és a beteg tisztántartásán fogják mérni.

A szükségletek kielégítését a testhőmérséklet biztosításával folytatjuk. Ezzel már foglalkoztunk korábban röviden ezt egészítjük ki.

A testhőmérsékletet Celsius fokban fejezzük ki, értéke a szervezet hőtermelése és hővesztése egyensúlyi folyamatainak eredménye. A hő a szervezet anyagcsere folyamatainak mellékterméke.

Az egészséges emberi szervezet hőmérséklete a környezeti hőmérsékleti szélsőségek között is állandó, normálisan 36,4 – 37,2 C közötti. Normális ingadozások előfordulnak egészséges körülmények között is / fizikai munka, hormonhatások, napszak, /. Az ingadozás 0,5C is lehet.

A testhőmérséklet szabályozása:

- a hypothalamusz elülső része a hőleadásért – izzadás, értágulat, hőtermelés gátlása, hővezetés, párolgás - felelős
- a hátsó része pedig a hőtermelésért – izomreszketés, érszűkület, hormonális hatások – felelős

A testhőmérséklet a kardinális tünetek közé tartozik ezért annak vizsgálata ellenőrzése része a betegvizsgálatnak, megfigyelésnek.

Az élettanitól eltérő értékek.

- **Hypothermia: alacsony testhőmérséklet. Típusai:**

- A 36,0 -33,1C az enyhe fokozat,
- 30,1 -33 C a mérsékelt
- 30 fok alatti a súlyos
- 27 C alatti az aggasztóan alacsony

Tünetei: hűvös bőr, sápadtság, didergés, zavartság, pulzus és légzésszám csökkenése. Életveszélyes állapot (un. fagyhalál)! Okai: külső tartós hideghatás, eszméletlenség (pl. alkoholférgzésnél), a hőközpont elégtelen működése.

- **Hyperthermia: magasabb hőmérséklet.Típusai:**

- hőemelkedés – subfebris, subfebrilitás, 37.2-38,0 °C
- láz – febris, 38,0 – 39,0 °C
- magas láz – pyrexia 39,1 – 40 fokig
- igen magas láz – hyperpyrexia 40 fok feletti.

Okai: lázkeltő anyagok – baktériumok, mérgező anyagok - , szervezetben zajló gyulladás, fizikai behatás, hormonális zavarok.

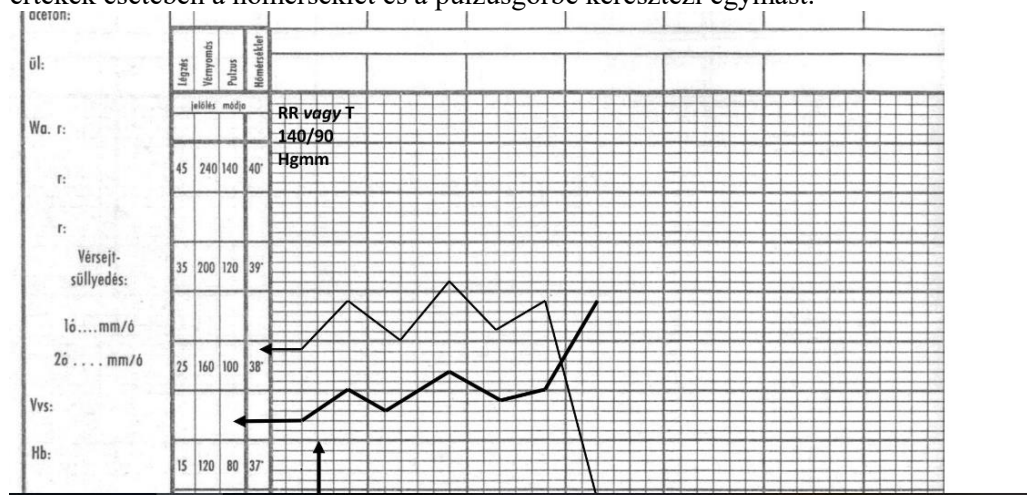
Tünetei: kipirult bőr, szapora légzés, emelkedett pulzusszám, didergés fejfájás, étvágytalanság rossz közérzet. A láz a szervezet normális, védekező reakciója, célja a kórokozók számára kedvezőtlen

körülmények teremtése. Lázás állapotban az anyagcsere felgyorsulása miatt az energiavesztés fokozódik. Nemcsak folyadékot, hanem ásványi anyagokat is veszít a szervezet az izzadással. Ezeket pótolni kell. Az 1 fok testhőmérséklet emelkedés a pulzusszámot 10-el a légzésszámot 5-tel növeli.

A láz kezdődhet hirtelen, erre jellemző a hidegrázás (influenza, tüdőgyulladás, húgyuti fertőzések során), és kialakulhat lassan napról napra fokozatosan emelkedve.

Megszűnése is történhet hirtelen ez általában bőséges izzadással jár, vagy lassan fokozatosan napok alatt éri el a normál hőmérsékletet.

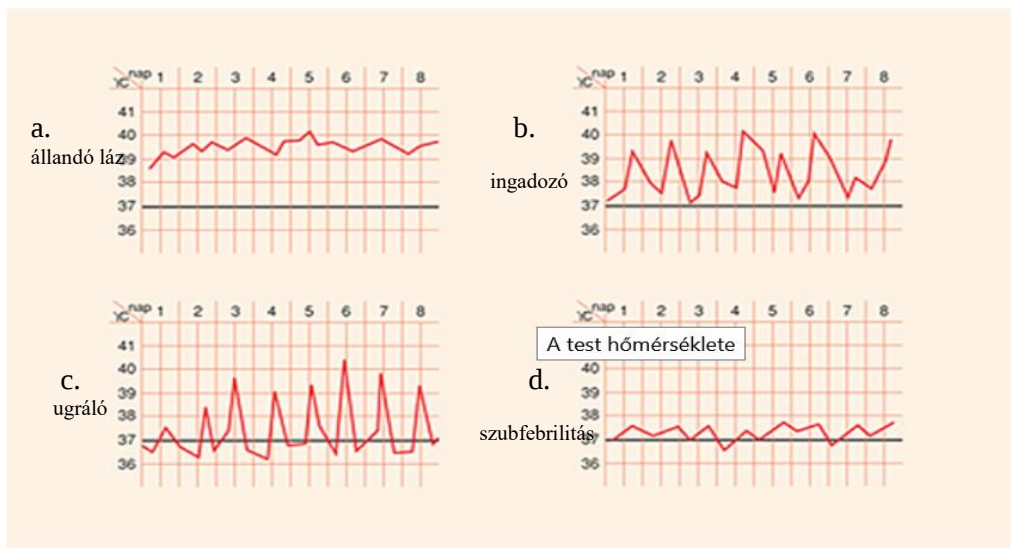
Normál esetben a lázcsökkenést a pulzus és a légzésszám csökkenése is kíséri. A láz csökkenését a pulzus és a légzésszám csökkenése nem kíséri az keringési elégtelenségre utal. A lázlapon ábrázolt értékek esetében a hőmérséklet és a pulzusgörbe keresztezi egymást.



A lázgörbe keresztezi a pulzusgörbét

Láztípusok:

A lázgörbéknek különböző típusai vannak (1.5. ábra):



Láztípusok:

1.5. ábra. Lázgörbék; a) febris continua; b) febris remittens; c) febris intermittens; d) szubfebrilitás

Állandó láz: (febris contiuna) a láz tartósan 38 °C felett van, az ingadozás 1 °C alatt van.

pl.: tüdőgyulladásban / az ábra a. görbéje/

Ingadozó láz: (febris remittens) az ingadozás 1 °C-nál nagyobb de a láztalanságot nem éri el azaz 37 °C alá nem csökken a hőmérséklet. pl.: fertőző betegségek / az ábra b. görbéje/

Ugráló vagy intermittáló láz: (febris intermittens) ingadozás 1 °C-nál nagyobb, 37 °C alá is csökken a hőmérséklet. A lázas és láztalan állapotok váltakoznak. A láz naponta vissza tér. Ha hidegrázás előzi meg, szeptikus lázról beszélünk. pl.: húgyuti fertőzés / az ábra c. görbéje/

Visszatérő láz: (febris recurrens) napokig tartó lázas és láztalan állapotok ismétlődése.

Váltó láz: (febris undulans) lázas és láztalan időszakok szabályosan váltják egymást, 24 órán túli intervallumban. pl.: malária

Szubfebrilitás: amikor napokon keresztül tart a hőemelkedésszerű állapot, tehát 38,0C alatti hőmérséklet

Az ember normális hőmérséklete 36,1–37,0 °C között ingadozik, legalacsonyabb hajnalban, legmagasabb a délutáni órákban; a napi ingadozás nem haladja meg az 1 °C-ot. Ma már különböző típusú hőmérők állnak rendelkezésre. A mérések helyei mindig a beteg korától és állapotától függenek.

Köpenytemperatura: a szervezet külső felszíni hőmérséklete. Mérhető bőrön hónaljárokban. Bőrhőmérsékletet hidegrázás alatt nem mérünk

Magtemperatura: a szervezet belső hőmérséklete. mérési helyek általában végbél, fül.

Teendők a normálistól eltérő hőmérséklet esetén

A *láz észlelése* során figyeljünk az elősegítő tényezőkre / folyadékhiány, környezeti hőmérséklet/és a többi vitális paraméterekre, valamint a bőr színére, remegésre, izzadásra...

A *felmérést követően* igyekezzünk csökkenteni a hőtermeléssel járó tevékenységeket, *nyugalomba helyezzük, csökkentjük a betakarást, ruházatot meglazítjuk, szükség esetén hűtőfürdő, borogatás alkalmazása, ill. gyógyszeres lázcsillapítás. Folyadékpótlás, komfortérzet javítása.*

Gyógyszeres lázcsillapítást mindig orvosi utasításra végezzük.

Fizikális lázcsillapítás: történhet a törzs vagy az egész test borogatásával és hűtőfürdő alkalmazásával. *Borogatás* során betartandó szabályok:

- csak ép bőrre szabad felhelyezni
- a nedves kb. 22 fokos vízzel átitatott borogatóruhát fedni kell száraz ruhával

Kivitelezése: az ágy védelme, a beteg levetköztetése, borogatóruha felhelyezése, betakarjuk száraz ruhával. Ha a borogatóruha testhőmérsékletűre melegszik cseréljük. Addig végezzük míg a hőmérséklet nem kezd csökkenni.

Az egész test borogatása is hasonló módon történik, csak ott a végtagokat is beborogatjuk. A hőmérséklet csökkenése után a beteg testét szárazra töröljük, ágyneműt cserélünk.

Hűtőfürdő: leghatékonyabb módja a lázcsillapításnak, minden életkorban alkalmazható, ennek is feltétele az ép bőr.

Kivitelezése: testhőmérsékletű vizet engedünk a kádba, ebbe ül a beteg és a lába felőli oldalon elkezdjük hűteni a vizet kb. 26 fokosig. Ennél hidegebb nem lehet!! Időtartama max. 10 perc lehet, figyelünk a beteg állapotára: légzésre, bőr színére, esetleges izomgörcsre. Szárazra töröljük, tiszta ágyba fektetjük.

Lányok! A feladat egy részletes vázlat készítése a füzetbe. valamint az alábbi kérdések megválaszolása!

Részletes válaszokat kérek!

Kérdések, feladatok:

1. Ismertesd az ágyban fekvő beteg fürdetésének lépéseit! / segít a videó/
2. Hogyan végezzük az eszméletlen beteg szájápolását?
3. Ismertesd a hypothermia tüneteit és szakaszait!
4. Egészítsd ki az alábbi mondatokat!
 - a. láz: tartósan 38,0C felett van, az ingadozás 1C alatti. A láztípus megfigyelhető
 - b. Ugráló vagy intermittáló láz: az ingadozás-nál nagyobb. csökken a hőmérséklet. Lázas és láztalan állapotok váltakoznak. Ha hidegrázás előzi meg beszélünk
 - c. a lázas és láztalan időszakok szabályosan váltják egymást 24 órás intervallumban .
 - d. A szervezet külfelszíni hőmérsékletét nevezzük.
 - e. a szervezet belső hőmérséklete.
5. Ismertesd a fizikális lázcsillapítás módjait, kivitelezését!
6. A testhőmérséklet élettanitól eltérő értékeinél, egészítsd ki a szöveget a megfelelő szakkifejezéssel:
 - a. Alacsony testhőmérséklet 30-36,0 C között. A beteg sápadt, didereg akár zavart is lehet. Ezt az állapotot , a nevezzük. Három fokozata ismert a 30 C fok körüli már súlyos állapotot jelez. Előfordulhat
 - b. A testhőmérséklet magasabb az élettaninál, van szó. 37,2 -38 C felett beszélünk. Lázról van szó ha az értékközt van. Igen magas láz fok felett.
 - c. Lázas állapotban kiemelt jelentőségű a

Válaszokat a szokott módon és időben kérem vissza! Jó munkát kívánok nektek! Márti néni