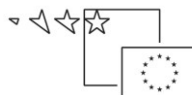




KONZORCIJ ŠOLSKIH CENTROV



REPUBLIKA SLOVENIJA  
MINISTRSTVO ZA ŠOLSTVO IN ŠPORT



*Naložba v vašo prihodnost*

OPERACIJO DELNO FINANCIRA EVROPSKA UNIJA  
Evropski socialni sklad

# POMOČ PRI ŽIVLJENJSKI AKTIVNOSTI OSEBNA HIGIENA IN OBLAČENJE

*Izobraževalni program*

# Bolničar negovalec

## Nega in oskrba – M1

### VS: Pomoč pri življenjskih aktivnostih

Ugotavljanje potreb varovanca pri življenjski aktivnosti osebna higiena in oblačenje  
Opazovanje sprememb na koži in vidnih sluznicah  
Pomoč varovancu pri izvajanju osebne higiene in oblačenju na različne načine

# POMOČ PRI ŽIVLJENJSKI AKTIVNOSTI OSEBNA HIGIENA IN OBLAČENJE



## POVZETEK

Gradivo Pomoč pri življenjski aktivnosti osebna higiena in oblačenje govori o pomenu osebne higiene, o opazovanju stanja kože in vidnih sluznic, ugotavljanju potreb in izvajanju osebne higiene varovanca. Opisan je pomen ustrezne izbire oblačil, ugotavljanje potreb in pomoč varovancu pri oblačenju in slačenju.

**Ključne besede:** osebna higiena, koža, opazovanje, posteljna kopel, oblačenje, varovanec.

**Avtorica:** Alojzija Fink

Recenzentka: Jasna Kolar

Lektorica: Nataša Spindler

Datum: junij 2009



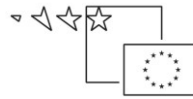
To delo je ponujeno pod Creative Commons Priznanje avtorstva-Nekomercialno-Deljenje pod enakimi pogoji 2.5 Slovenija licenco.

## CILJI UČNE ENOTE



Potreba po osebni higieni je pomembna življenjska potreba vsakega človeka. Problem nastane, ko človek sam ne more poskrbeti za osebno higieno in je odvisen od tuje pomoči. Ker gre za poseg v intimnost človeka, je izvajanje osebne higiene povezano z občutkom sramu. Prav tako sta pomembna oblačenje in osebna urejenost. Ali si se že vprašal-a:

- zakaj sta pomembni osebna higiena in urejenost;
- kako pomagamo varovancu, ki sam ne more poskrbeti za osebno higieno in urejenost;
- na katere spremembe na koži smo pozorni pri izvajanju osebne higiene;
- kako poskrbimo za zasebnost in intimnost varovanca pri izvajanju osebne higiene;
- na kakšne načine lahko izvajamo osebno higieno;
- kako izberemo primerno oblačilo in pomagamo varovancu pri oblačenju in slačenju?



## PRIZADETO SAMOSPOŠTOVANJE

Celo stran telesa sem imela hromo in na začetku si nisem mogla nič pomagati. Obračali so me, kot da sem žoga. Vse sem morala poslušati – kako ne morejo dvigati, kako jih boli križ, vmes so se pogovarjali, kam bo kdo odšel na dopust, kam med vikendom, kaj bodo počeli zvečer ... Neko popoldne mi je ušlo, ker nisem dobro čutila. V plenico! Saj sem imela plenico. Ko so prišli naokrog z vozičkom, sem rekla, da mi je ušlo blato. Zdravstveni delavec je samo malo odkril odejo, pogledal plenico, me spet pokrival in brez besed odšel. Mislila sem, da se bodo z vozičkom vrnili, da morajo prej urediti koga drugega. Pa jih ni bilo več nazaj.

Kmalu po tistem mi je sestra prinesla večerjo. Rekla sem, da ne bom jedla. Sestra je brez besed odšla, ni je zanimalo, zakaj nočem jesti. Prišla je druga sestra in rekla, da moram večerjati. Tudi njej sem rekla, da ne bom. Zunaj so me zatožile zdravniku. Prišel je v sobo in me začel oštevati: »Gospa, kaj pa mislite, vi morate večerjati, saj imate sladkorno! Tudi insulin ste dobili!« takrat sem že skoraj v solzah zavpila: »Kako naj večerjam, če sem vsa umazana?!« šele po zdravnikovem posredovanju so me uredili. Potem so rekli, da niso slišali, kaj sem pri njihovem obhodu rekla.

*Povzeto po: Jana Šmitek, Raje imam bolnike, ki so zahtevni*



Zakaj varovanka ni hotela večerjati?

Kako bi poskrbel-a za dobro počutje varovanke, ki je nehote odvajala v plenico?

Katere pristojnosti ima bolničar negovalec pri izvajanju osebne higiene varovanca?

Ali se z opustitvijo izvajanja osebne higiene škodi varovancu? Pojasni.



## POMOČ VAROVANCU PRI IZVAJANJU OSEBNE HIGIENE

### Pomen osebne higiene za varovanca

Osebna higiena je pomembna za vsakega posameznika. Z umivanjem odstranjujemo s kože izločke, kot so znoj, loj, odmrle celice kože, urin ter blato, in druge škodljive snovi, kot je umazanija.

Z umivanjem krepimo in utrjujemo kožo. Z vodo in mehničnimi dražljaji pospešujemo prekrvavitev kože in s tem tudi preprečujemo nastanek razjed zaradi pritiska.

Z umivanjem dosežemo boljše fizično in psihično počutje varovanca (je bolj zdrav, urejen, vesel, sproščen in zadovoljen).

K osebni higieni spada tudi uporaba primerne kozmetike, s katero čistimo, prehranjujemo in zaščitimo kožo. Pomembno je tudi urejanje pričeske, brkov in brade pri moških, skrb za urejene nohte in primerna obleka ter obutev.

Osebni bivalni prostor negibljivega varovanca je pogosto omejen na majhno površino, ki jo sestavljajo njegova postelja, nočna omarica in stol. Ti predmeti in prostor so njegova dnevna soba, jedilnica, spalnica in kopalnica.

Izvajanje osebne higiene je intimne narave in vsak si jo želi izvajati sam. Odvisnost pri izvajanju osebne higiene je neprijetna in zahteva od varovanca in bolničarja negovalca veliko razumevanja, tenkočutnosti, obzirnosti in spoštovanja.

### Dotik

Varovanec se mora pri negi pustiti tudi dotikati. Bolničar mora pri tem razlikovati med rutinskim delom in zavednim dotikom. Vedno je pomembno, da to delamo obzirno in da spoštujemo dostojanstvo varovanca.

Nega pomeni dotikanje in dotikanje pomeni bližino. Določeno razdaljo pa moramo vselej ohraniti zaradi zagotavljanja zasebnosti in spoštovanja varovanca kot tudi bolničarja negovalca.

Dotik pri negi telesa se lahko razume napačno. Najenostavneje je, da oskrbovanke neguje oseba moškega spola, oskrbovanke pa oseba ženskega spola. Vendar to ni vselej mogoče. Na vsak način pa morata biti varovanec in



Zakaj je pomembna osebna higiena?

varovanka med nego sprti seznanjena z njenim potekom, vse dejavnosti pa morajo biti izpeljane natančno in zanesljivo.

### **Občutek sramu**

Nekateri varovanci se sramujejo, če so goli, čutijo se razgaljene in izpostavljene. Občutek sramu je socialno pogojen, povezan z osebnim dostojanstvom in nedotakljivostjo intimnega območja. Če ta občutek prizadenemo, prizadenemo s tem tudi človekovo dostojanstvo. Zato je nujno, da upoštevamo intimno območje varovanca.

Tudi seksualnost ima pri negi svojo vlogo. Seksualnost je del človeškega bitja in ima veliko oblik izraznosti. V različnih kulturah se moralne norme zelo razlikujejo.

### **Tabu območje**

Pri negi se pogosto ne moremo izogniti temu, da se dotaknemo tudi predelov telesa, ki so normalno tabu. Razdelimo ji na naslednja območja:

#### Socialno območje

Sem spadajo dlani, roke, rame in hrbet. Tu so dotiki dovoljeni.

#### Predeli, za katere se lahko dogovorimo

To so usta in zapestje. Varovanca pred dotikom (npr. pri negi ust) o tem obvestimo.

#### Intimno območje

Zajema obraz, vrat, prsni koš in trebuh pri ležečih varovancih. Preden se varovanca dotaknemo, ga vprašamo za dovoljenje.

#### Zelo intimno območje

To je genitalni predel: spolovilo pri moškem in pri ženski. Tu moramo ravnati z občutkom in obzirnó.

Nujno je, da **upoštevamo zasebnost varovanca**:

Potrkajmo, preden vstopimo v sobo!

Pri negi telesa uporabimo zaslon!

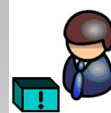
Odej nikoli ne odstranimo brez predhodnega obvestila!

Pri negi celega telesa odkrijemo samo toliko telesa, kolikor je nujno potrebno!

Ničesar, kar pripada varovancu, ne smemo odvreči, ne da bi ga prej vprašali za dovoljenje; to velja tudi za časopise, revije in uvele rože!

Če moramo nekaj vzeti iz nočne omarice, predala ali omare varovanca, ga moramo prej vprašati za dovoljenje!

Za osebne razgovore, npr. z zdravnikom ali duhovnikom, varovancu priskrbimo prosto sobo ali pa sostanovalca prosimo, da za ta čas sobo zapusti.



Kako poskrbiš  
za zasebnost  
varovanca pri  
izvajanju  
osebne  
higijene?

## Opazovanje kože in vidnih sluznic

Pri izvajanju osebne higiene opazujemo splošno počutje varovanca, predvsem pa moramo biti pozorni na stanje kože in vidnih sluznic.

Opazujemo barvo kože, pri čemer smo pozorni na spremembe, kot so bledica, modrikavost, rdečina ali rumena obarvanost kože. Pozorni moramo biti na kakršnekoli izpuščaje, lišaje, mehurje, bradavice, materina znamenja in poškodbe kože, kot so brazgotine, praske, odrgnine, manjše ali večje rane. Pri otipu kože lahko zaznamo spremembe v napetosti kože, kot so otekline, lahko otipamo manjšo ali večjo bulo in podobno. Nikoli ne smemo zanemariti srbenja kože ali drugih občutkov, ki jih navaja varovanec.

Različne spremembe na koži so lahko pokazatelj določenega obolenja v telesu.

Opazujemo tudi spremembe nohtov, zlasti spremembe oblike in barve, npr. modrikavost nohtov. Nohti se lahko lomijo, lahko pa so pretirano zadebeljeni.

Pozorni smo tudi na pretirano izpadanje las.

Pri opazovanju vidnih sluznic smo pozorni na barvo ustnic: ali so lahko primerno obarvane ali je opazna modrikavost? Lahko se pojavijo razpoke v ustnih kotih ali kakršnikoli drugi izpuščaji in spremembe.

Pri izvajanju higiene ustne votline in zob opazujemo stanje sluznice v ustni votlini, ki je normalno blede rožnata. Pozorni smo na kakršne koli obloge v ustni votlini, na pordelost ter oteklino ustne sluznice, izpuščaje, ranice in na primerno vlažnost ustne votline.

Vsako spremembo na koži, nohtih, laseh in vidnih sluznicah sporočimo odgovorni medicinski sestri ali zdravniku.

### Osebna higiena varovanca zajema:

- higieno ustne votline, zob in zobne proteze,
- umivanje telesa do pasu: obraza, prsnega in trebušnega dela ter hrbta,
- umivanje rok in nego nohtov,
- umivanje nog in nego nohtov,
- intimno nego,
- nego las in glave,
- nego brkov in brade.

Osebno higieno varovanca izvajamo individualno glede na njegove sposobnosti gibanja in zdravstveno stanje. Vedno najprej ugotovimo, kaj lahko varovanec naredi sam. Pri izvajanju osebne higiene varovanca spodbujamo, da



Na katere spremembe kože in vidnih sluznic smo pozorni pri osebni higieni varovanca?

čimveč naredi sam, bolničar negovalec pa naredi tisto, česar varovanec sam ne more narediti.

Vedno se pogovorimo z varovancem, kakšne so njegove navade glede umivanja, kopanja, prhanja ali umivanja las. Ugotovimo tudi, katere pripomočke za osebno higieno ima varovanec sam oz. katere potrebuje.

Osebno higieno varovanca izvajamo v:

- kopalnici pod prho ali v kopalni kadi,
- v postelji, kjer naredimo posteljno kopel, kadar je varovanec negibljiv.



### **POMNI!**

Osebna higiena varovanca je zelo občutljivo področje. Vsak bi jo izvajal sam, če bi mogel. Ker varovanec tega ne zmore, se počuti odvisnega in nemočnega. Zato moramo paziti, kako pristopimo k izvajanju osebne nege. Nikoli ne pristopimo ukazovalno, temveč varovanca spodbujajmo in se poskušajmo vživeti v njegovo stanje.

Varovancu je nelagodno in ga je sram, ko se mora sleči pred drugimi, predvsem pa ga je strah padca, poškodb in prehlada.

Poskrbimo, da bosta strah in nelagodnost čim manjša. Obnašajmo se spoštljivo, poskrbimo za varnost in toploto (preprečimo prepih).





## Higiena ustne votline in zob



Higiena ustne votline je zelo pomembna. Zobje imajo pomembno vlogo pri govoru, prehranjevanju in videzu posameznika. Ali si se že vprašal-a:

- kako vplivajo zobje na prebavo hrane, govor in dobro počutje;
- zakaj je pomembna higiena ustne votline;
- kako skrbimo za zdravje ustne votline in zob;
- kako se počuti varovanec, ko mu izvajaš ustno nego?

Redna higiena ustne votline in zob omogoča zdrave zobe in dlesni ter zdravo in nemoteno prehranjevanje.

Z rednim izvajanjem ustne higiene preprečujemo nastanek zobnih oblog, ki povzročajo nastanek zobnega kamna in zobne gnilobe. Vzdrževati moramo vlažno sluznico ustne votline in psihofizično udobje varovanca.

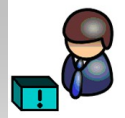
Higieno ust in zob opravlja varovanec sam, če tega ne zmore, pa jo opravlja s pomočjo bolničarja negovalca.

Varovanca spodbujamo k rednemu umivanju zob vsaj dvakrat dnevno oz. po vsakem obroku.

Z rednim umivanjem zob odstranimo zobne obloge in ostanke hrane. Pomembno je, da dobro očistimo vse zobne površine in da ne poškodujemo dlesni.

### Pravilna tehnika umivanja zob

- Zobno ščetko nastavimo na zob, kjer se zob stika z dlesnijo, pod kotom 45 stopinj.
- Potege izvajamo proti grizni ploskvi zoba, in sicer na zgornji čeljusti od zgoraj navzdol, na spodnji pa od spodaj navzgor. Držimo se pravila: potege izvajamo od rdečega (dlesen) k belemu (zob).
- Umivati začnemo zgornje zobe od zadnjih proti sprednjim, najprej zunanjo in nato še notranjo površino zob.
- Grizno ploskev zob očistimo s krožnimi gibi, najprej zgornje in nato še spodnje zobe.
- Umivanje zob naj traja od tri do pet minut.



Opiši pravilno tehniko umivanja zob.



## Higiena zdrave ustne votline pri gibljivem varovancu

Higieno ustne votline varovanec izvaja v kopalnici ali v sobi pri umivalniku. Kadar to ni mogoče, jo izvaja v postelji, kjer ga vedno namestimo v sedeči položaj.

### PRIPRAVA IZVAJALCA

Izvajalec si umije roke, jih razkuži ter si nadene rokavice.

### PRIPRAVA PRIPOMOČKOV

Razkužimo posteljno mizico.

Na pladnju, ki je prekrit s staničevino, si pripravimo:

- kozarec s toplo vodo (kozarec za enkratno uporabo),
- zobno ščetko,
- zobno pasto,
- ledvičko,
- zaščito za varovanca,
- papirnate robčke ali staničevino,
- rokavice.

### PRIPRAVA PROSTORA

Zapremo okna in vrata.

Razkužimo in namestimo posteljno mizico.

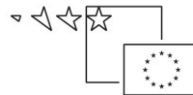
### PRIPRAVA VAROVANCA

Varovancu razložimo, kaj bomo delali. Po potrebi mu predstavimo tudi postopek dela in ga prosimo za sodelovanje.

Namestimo ga v udoben sedeč ali polsedeč položaj ter namestimo zaščito.

### IZVEDBA

- Varovanca namestimo v udoben sedeč položaj.
- Zaščito položimo čez prsni koš.
- Na posteljno mizico položimo pripravljene material na pladnju.
- Natakne si rokavice za enkratno uporabo.
- Na ovlaženo ščetko iztisnemo približno centimeter zobne paste in jo ponudimo varovancu.



- Varovanec si splakne ustno votlino in tekočino izpljune v ledvičko.
- Varovanec si umiva zobe sam ali mu jih umivamo mi po opisani metodi.
- Po umivanju zob si varovanec temeljito splakne ustno votlino.
- S papirnatimi robci se obriše okoli ust.

#### UREDITEV VAROVANCA

- Odstranimo zaščito.
- Varovanca namestimo v udoben položaj.

#### UREDITEV PRIPOMOČKOV

Pripomočke pospravimo na svoje mesto:

- zobno ščetko speremo, jo skupaj z zobno pasto pospravimo v toaletno torbico in damo v nočno omarico;
- ledvičko spraznimo in jo odvržemo v koš;
- kozarec za enkratno uporabo odvržemo,
- razkužimo pladenj in posteljno mizico.

#### UREDITEV PROSTORA

Sobo prezračimo in uredimo.

#### UREDITEV IZVAJALCA

- Snamemo rokavice in si razkužimo roke.
- Zabeležimo opravljeno delo.



#### **POMNI!**

Spiranje ustne votline je mogoče samo pri varovancu, ki je pri polni zavesti in ima ohranjen požiralni refleks. Pri motnjah zavesti obstaja nevarnost aspiracije.



## Umivanje zobne proteze

Pozanimamo se, ali ima varovanec zobno protezo. V ustni votlini z zobno protezo je več površin in špranj, v katerih se zadržujejo ostanki hrane, zato je pomembna redna higiena ustne votline, zob in zobne proteze.



### POMNI!

Čiščenje zobne proteze z običajno zobno pasto ni primerno, še posebno ne z zobno pasto, ki ima dodane snovi za beljenje zob, ker le-te zobno protezo poškodujejo.

Za čiščenje zobne proteze se priporoča tekoče milo ali detergent in mehka zobna ščetka. Poleg mehanskega čiščenja je priporočljiva uporaba tablet za čiščenje zobne proteze, ki jih raztopimo v vodi in vanjo za določen čas potopimo protezo. Tablete za čiščenje zobne proteze delujejo antibakterijsko in dezinfekcijsko ter preprečujejo nalaganje zobnega kamna.

Zobno protezo vedno dobro speremo, preden jo damo varovancu v usta.

Učinkovito je tudi namakanje snemne proteze preko noči v desetodstotnem vinskem kislu, ki raztaplja trde obloge in preprečuje glivične infekcije.

## PRIPRAVA IZVAJALCA

Umijemo si roke in jih razkužimo. Uporabimo nepremočljiv predpasnik za enkratno uporabo in zaščitne rokavice.

### PRIPRAVIMO NASLEDNJE PRIPOMOČKE:

- mehko zobno ščetko in tekoče milo ali detergent,
- posodico za zobno protezo, ki mora biti neprozorna ter označena z imenom in priimkom varovanca ter številko njegove sobe,
- rokavice,
- ledvičko in koš,
- kozarec z mlačno vodo,
- papirnate brisačke,
- nepremočljiv predpasnik za enkratno uporabo.

## PRIPRAVA PROSTORA

Zobno protezo čistimo v kopalnici, če je to le mogoče, sicer pa opravimo čiščenje zobne proteze diskretno ob umivalniku v bolniški sobi.

## PRIPRAVA VAROVANCA

Varovancu povemo, kaj bomo delali.

Sam si odstrani zobno protezo in jo odloži v posodico z vodo.

Varovancu, ki si lahko sam očisti zobno protezo, prinesemo potrebne pripomočke na pladnju in jih odložimo na posteljno mizico. Upoštevamo tudi, da mnogi pri tem opravilu ne želijo biti opazovani.



Slika1: Umivanje zobne proteze

## IZVEDBA

- Varovanec si vzame zobno protezo iz ust in jo odloži v posodico z vodo.
- Pladenj s potrebnimi pripomočki in posodico z zobno protezo odložimo na poličko nad umivalnikom ali na drugo čisto odlagalno površino (ločimo čisti in nečisti del).
- Nadenemo si predpasnik za enkratno uporabo in zaščitne rokavice.
- Na zobno ščetko naneseemo zobno pasto.
- Najprej umijemo pokrovček posodice za zobno protezo in ga obrnjenega odložimo na pladenj.
- Zobno protezo skrbno očistimo z zobno ščetko pod tekočo mlačno vodo.
- Očiščeno zobno protezo odložimo na pokrovček.
- Umijemo posodico in jo napolnimo s hladno vodo.
- Očiščeno zobno protezo odložimo v posodico z vodo.

- Po potrebi obrišemo posodico s papirnato brisačko.
- Snamemo rokavice in predpasnik ter si roke razkužimo.

### UREDITEV VAROVANCA

Preden varovancu ponudimo zobno protezo, naredimo ustno nego. Varovanec naj si dobro splakne ustno votlino.

### UREDITEV PRIPOMOČKOV

- Pripomočke pospravimo na svoje mesto.
- Pripomočke za enkratno uporabo zavržemo.
- Razkužimo pladenj in posteljno mizico.

### UREDITEV PROSTORA

Prezračimo in uredimo sobo.

### UREDITEV IZVAJALCA

- Odstranimo predpasnik in rokavice.
- Razkužimo si roke.
- Zabeležimo opravljeno delo.



### **POMNI!**

Nezavestnemu varovancu zobno protezo odstranimo.

Pri čiščenju delnih protez moramo paziti na kovinske sponke, da jih ne zlomimo ali kako drugače poškodujemo. Deformirana proteza se varovancu ne prilega več pravilno in mu povzroča težave.

Zobne proteze ne smemo umivati z vročo vodo, ker vroča voda lahko okvari material.

Posebej moramo biti pazljivi, da ne pride do zamenjave zobne proteze.



## **Nega rok in nohtov**



Z rokami se dotikamo, izražamo čustva, delamo, se pogovarjamo (govorica za gluhoneme), dajemo, prejemamo...  
Dopolni razmišljanje, kaj še počnemo z rokami in kaj nam omogoča dotik.

Se ti je kdaj zgodilo, da si nisi imel možnosti umiti rok? Kako si se tedaj počutil?

Razmisli, kako se počuti varovanec, ki si sam ne more umiti rok.

Varovanec pogosto sam ne more več poskrbeti za nego svojih rok in nohtov. Pri negi rok in nohtov izberemo način, ki je najprimernejši za varovanca in je odvisen od njegovega sodelovanja. Ležečemu varovancu umijemo roke pri jutranji negi, pred jedjo, po jedi, po odvajanju in kadar si jih zamaže.

### **PRIPRAVA IZVAJALCA**

Izvajalec si umije roke in jih razkuži. Po potrebi si natakne rokavice (kadar opazi spremembe na koži ali nohtih, kadar ima varovanec nalezljivo bolezen).

### **PRIPRAVIMO NASLEDNJE PRIPOMOČKE:**

- umivalnik,
- vrč s toplo vodo,
- tekoče milo,
- brisačo,
- nepremočljivo zaščito za posteljo,
- pribor za nego nohtov: škarje, pilico za nohte ali klešče za striženje nohtov,
- zložence ali staničevino,
- razkužilo za kožo,
- razkužilne robčke za razkuževanje pripomočkov (za škarje),
- kremo za roke,
- ledvičko ali koš za odpadke.

## IZVEDBA POSEGA

Roke lahko umivamo na več načinov.

### Prvi način umivanja rok

Ta način umivanja rok najpogosteje uporabimo pri posteljni kopeli.

- Varovanec leži na hrbtu.
- Razrahljamo zgornji del posteljnine in naredimo zaščito.
- Pod roko namestimo nepremočljivo podlogo.
- Najprej z namiljeno krpico krožno umijemo zapestje, nato podlaket v dolgih potegljajih, krožno umijemo komolec, v dolgih potegljajih nadlaket, ramo in na koncu skrbno umijemo področje pod pazduho.
- Splakujemo in brišemo po enakem vrstnem redu.
- Z namiljeno krpico umijemo roko: hrbtišče roke, prste, skrbno področje med prsti in dlan.
- Splakujemo in brišemo po istem zaporedju; skrbno obrišemo kožo med prsti.

### Drugi način umivanja rok

- Umivalnik položimo na nepremočljivo zaščito na postelji.
- Varovanec drži roko nad umivalnikom.
- Roko umivamo s polivanjem po že znanem postopku.

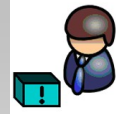
Navedeni način umivanja rok je manj uporaben, zaradi nevarnosti, da se voda razlije po postelji.

### Tretji način umivanja rok

- Varovanca namestimo v sedeč položaj.
- Z nepremočljivo zaščito zaščitimo posteljo.
- Na posteljno mizico položimo umivalnik, milo in vrč s toplo vodo.
- Nad umivalnikom z vrčem vlivamo vodo, varovanec pa si sam umiva roke po že znanem postopku.



Slika 2: Umivanje rok varovancu v postelji



Kateri način umivanja rok bi izbral za varovanca, ki težko sedi v postelji?





## Striženje in urejanje nohtov na rokah

### IZVEDBA

- Namestimo nepremočljivo zaščito za posteljo in varovancu umijemo roke.
- Razkužimo pribor.
- S tamponi razkužimo obnohtje in noht.
- Nohte pristrižemo polkrožno in jih oblikujemo s pilico; pazimo, da nohtov ne pristrižemo preveč, ker bi ranili kožo.
- Ponovno razkužimo obnohtje in noht.
- Roke namažemo s primerno kremo.
- Uredimo varovanca in pospravimo pripomočke.
- Razkužimo si roke in zabeležimo opravljeno delo.

### UREDITEV VAROVANCA

Varovanca namestimo v udoben položaj.

### UREDITEV PRIPOMOČKOV

- Pribor za striženje nohtov razkužimo in očistimo.
- Uporabljeni material zavržemo.
- Pospravimo pripomočke.

### UREDITEV PROSTORA

Prostor prezračimo in uredimo.

### UREDITEV IZVAJALCA

Izvajalec si razkuži roke.



## Nega nog in nohtov



Noge nam omogočajo različno gibanje, nas nosijo po svetu ...  
Ali jim namenjaš dovolj nege in pozornosti?

Noge so zelo pomemben del telesa, saj nam omogočajo gibanje, stojo in hojo. Nega nog je zelo pomemben del osebne higiene. Pogosto imajo varovanci zanemarjene noge predvsem zato, ker si jih ne morejo sami negovati.

Za nego nog si moramo vzeti dovolj časa. Pri umivanju podrgimo nogo v rokah, otrdele sklepe gibljemo, boleča mesta pa rahlo masiramo.

Noge umivamo vsak dan, še posebej pa, kadar ima varovanec zanemarjene noge in nohte, pri prekomernem znojenju nog in pred striženjem nohtov na nogah.

Pri umivanju nog opazujemo stanje kože in nohtov na nogah. Zlasti moramo biti pozorni na izpuščaje, na pordela, boleča in vneta mesta, zlasti v pregibu med prsti, srbeče mehurčke v predelu med prsti in na podplatih, na morebitne deformacije prstov, na spremembe v barvi in strukturi nohta (če je dvignjen noht od podlage, rumeno obarvan ali črn), na vraščanje nohta, kurja očesa, na tanko, občutljivo kožo ali razpokano in suho kožo, zlasti na petah. Pozorni moramo biti tudi na občutljivost nog. Varovanec lahko pove, da ima stalno mrzle noge ali občutek mravljinčastih, neobčutljivih in pekočih nog.

Vse spremembe, ki jih opazimo ali nam jih pove varovanec dokumentiramo in povemo medicinski sestri ali zdravniku.

Kadar so prisotne spremembe na nogah, si pri negi nog in nohtov nadenemo zaščitne rokavice.

Odstranjevanje kurjih oces, vraščenih nohtov in zahtevnejšo nego trde kože naj opravi pediker.



Na katere spremembe smo pozorni na koži nog in na nohtih?



Slika 3: Hallux Valgus in deformiran drugi prst



Slika 4: Vnet vraščen noht



Slika 5: Poškodovana koža v predelu med prsti



Slika 6: Začetna suha gangrena prstov

#### **K negi nog in nohtov sodi:**

- umivanje nog,
- striženje in urejanje nohtov,
- odstranjevanje trde, poroženele kože,
- preprečevanje glivičnih bolezni kože nog,
- preprečevanje razpok na petah.

Umivanje nog izvajamo na več načinov. Izberemo tisti način, ki je najprimernejši glede na zmožnost sodelovanja varovanca:

- ležečemu varovancu, umijemo noge v postelji,
- ležečemu varovancu umijemo noge v postelji tako, da jih namaka v umivalniku,
- varovanec sedi na robu postelje in namaka noge v umivalniku.

#### **PRIPRAVA IZVAJALCA**

Izvajalec si umije roke in jih razkuži.

#### **PRIPRAVIMO NASLEDNJE PRIPOMOČKE**

- umivalnik,
- vrč s toplo vodo,
- milo,
- dve umivalni krpici,
- brisačo,

- sol za nego nog,
- pribor za nego nohtov na nogah: škarje, klešče ali ščipalnik, pilico,
- strgalo za trdo kožo,
- razkužilo za kožo,
- tampone ali zložence,
- kremo za noge,
- nepremočljivo zaščito za posteljo,
- rokavice,
- ledvičko ali koš za odpadke.

### PRIPRAVA VAROVANCA

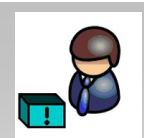
Varovancu povemo, kaj bomo delali. Prosimo ga za sodelovanje in ga namestimo v ustrezen položaj glede na način umivanja nog.

### IZVEDBA

#### Umivanje nog ležečemu varovancu v postelji

Ta način umivanja nog najpogosteje izvajamo pri posteljni kopeli varovanca.

- Namestimo zaščitno steno.
- Posteljo zaščitimo z nepremočljivo podlogo, iz zgornje posteljnine naredimo zaščito in odkrijemo nogo, ki jo bomo umivali.
- Kadar opazimo spremembe na nogah ali če ima varovanec glivično obolenje nog, ranice ipd., si nadenemo rokavice.
- Varovanec rahlo skrči nogo v kolenu.
- Z namiljeno umivalno krpico začnemo umivati gleženj s krožnimi potegi, nadaljujemo z dolgimi potegi do kolena.
- Koleno umijemo s krožnimi potegi.
- Od kolena umivamo nogo z dolgimi potegi do dimelj.
- Po istem vrstnem redu nogo speremo in jo obrišemo.
- Z namiljeno krpico umijemo nart, prste, skrbno umijemo površino med prsti, podplat in peto.
- Po istem vrstnem redu stopalo splaknemo in ga skrbno obrišemo.
- Če so prsti na nogah deformirani, stisnjeni drug ob drugega, predel med prsti na nogah milimo, splakujemo in brišemo z zloženci iz gaze.
- Po potrebi postrizemo in očistimo nohte.
- Trdo kožo odstranimo s posebnim strgalom.



Na kateri način bi umil noge varovancu, ki je dobro gibljiv v postelji?

- Noge namažemo s primerno kremo.
- Če smo nadedli rokavice jih odstranimo in si razkužimo roke.
- Uredimo varovanca in pospravimo pripomočke.
- Razkužimo si roke in zabeležimo opravljeno delo.

### Umivanje nog ležečemu varovancu, ki noge namaka v umivalniku

#### IZVEDBA

- Namestimo zaščitno steno.
- Zaščitimo posteljo.
- Varovancu rahlo dvignemo vzglavje.
- Po potrebi si nadenemo rokavice.
- Varovanec v kolenu skrči nogo; v umivalnik nalijemo toplo vodo in ga položimo na posteljo.
- Varovanec položi nogo v umivalnik. Nogo umivamo s polivanjem.
- Nogo milimo, jo splakujemo in brišemo po že znanem postopku.
- Po potrebi postrizemo nohte in odstranimo trdo kožo s posebnim strgalom.
- Noge namažemo z mastno kremo.
- Če smo nadedli rokavice jih odstranimo in si razkužimo roke.
- Uredimo varovanca in pospravimo pripomočke.
- Razkužimo si roke in zabeležimo opravljeno delo.



Slika 7: Umivanje nog varovancu v umivalniku na postelji

Kadar so noge zanemarjene, je primerno, da jih varovanec namaka v umivalniku s toplo vodo, ki ji dodamo sol za nego nog. Varovancu rahlo dvignemo vzglavje, pod kolena mu za oporo lahko podložimo vzglavno blazino.

Kadar varovanec ne more sedeti v postelji, mu mehčamo kožo na nogah tako, da noge zavijemo v tolpo, mokro in namiljeno brisačo, ki jo ovijemo v nepremočljivo zaščito. Mokro oblogo pustimo na nogah pol ure oziroma jo menjavamo, če se preveč ohladi.

Nato umijemo noge na že znani način.

### **Umivanje nog varovancu, ki sedi na robu postelje in namaka noge v umivalniku**

#### IZVEDBA

- Posteljo znižamo na najnižjo nastavitev.
- Varovanca udobno posedemo na rob postelje.
- Na tla položimo nepremočljivo zaščito in umivalnik s toplo vodo, ki smo ji dodali sol.
- Po potrebi si nadenemo rokavice.
- Varovanec namaka noge v umivalniku.
- Ker se voda ohlaja, ob robu umivalnika previdno dolivamo toplo vodo. Noge skrbno umijemo, jih speremo in temeljito obrišemo, zlasti med prsti. Z umivalno krpico in strgalom skušamo odstraniti otrdelo kožo.
- Če je potrebno, postrizemo nohte.
- Noge namažemo s primerno kremo za noge.
- Če smo naredili rokavice jih odstranimo in si razkužimo roke.
- Uredimo varovanca in pospravimo pripomočke.
- Razkužimo si roke in zabeležimo opravljeno delo.



### **Striženje in urejanje nohtov na nogah**

#### IZVEDBA

- Na posteljo namestimo nepremočljivo zaščito in po že znanih postopkih varovancu umijemo noge.
- Razkužimo škarje, klešče ali ščipalnik za nohte.
- S tamponi razkužimo obnohtje in noht.
- Nohte na nogah strižemo v ravni liniji po celotnem zgornjem robu.

- Pri striženju nohta pazimo, da ne ranimo kože ob nohtu (posebno pazimo pri varovancih, ki imajo sladkorno bolezen in spremembe ožilja, ker se pri njih rane slabše celijo).
- Ponovno razkužimo obnohtje in noht.
- Noge namažemo s primerno kremo.
- Če smo naredili rokavice jih odstranimo in si razkužimo roke.
- Uredimo varovanca in pospravimo pripomočke.
- Razkužimo si roke in zabeležimo opravljeno delo.



### **POMNI!**

Po vsakem umivanju noge temeljito osušimo, zlasti v predelu med prsti. Tako preprečujemo nastanek glivičnih obolenj.

Posebno pomembna je nega nog pri varovancih, ki imajo sladkorno bolezen. Z ustrezno higieno nog, primerno izbiro obutve in rednim opazovanjem nog, preprečujemo nastanek diabetičnega stopala.

Zahtevnejšo nego nog (odstranjevanje kurjih oces, vraščenih nohtov) naj opravi pediker.





## Intimna nega

Intimna nega zajema nego zunanjega spolovila (genitalij) in zadnjičnega predela (anusa).

Umivanje intimnih delov telesa s strani druge osebe večina ljudi občuti kot neprijetno. Zato moramo delati obzirno in z naravno samoumevnostjo. Če je mogoče, naj varovanec intimno nego opravi sam.

Intimni predel je zaradi svoje anatomske in fiziološke funkcije posebej izpostavljen infekciji.

Intimno nego izvajamo zjutraj in zvečer, večkrat dnevno pa:

- pri inkontinenci (nekontroliranem izločanju urina in blata) in pri trajnem urinskem katetru,
- po odvajanju blata,
- pri obolenjih in operacijah sečil, genitalij, črevesja in zadnjika (anusa),
- pri menstruaciji,
- po porodu.

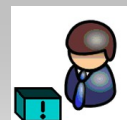
### PRIPRAVA IZVAJALCA

- Pomembno je znanje ter obziren in spoštljiv odnos do varovanca.
- Razkužimo si roke in si nadenemo zaščitne rokavice.

Primerno je, da intimno nego izvajata dve osebi. Ena oseba varovanca umiva, druga oseba drži vrč in poliva umivalno krpico.

### PRIPRAVIMO NASLEDNJE PRIPOMOČKE:

- umivalnik,
- vrč s toplo vodo,
- umivalne krpice za enkratno uporabo,
- brisačo,
- tekoče milo za intimno nego,
- rokavice,
- koš za smeti,
- nepremočljivo zaščito za posteljo,
- koš za umazano perilo,
- zaslon.



Kdaj pogosteje  
izvajamo  
intimno nego?

## PRIPRAVA PROSTORA

- Prostor naj bo topel, zapremo okna in vrata.
- Namestimo zaščitno steno.

## PRIPRAVA VAROVANCA:

- Varovanca seznanimo s postopkom intimne nege.
- Prosimo ga za sodelovanje, kar lahko, naj naredi sam.
- Namestimo nepremočljivo zaščito za posteljo.
- Varovanca namestimo v primeren položaj: leži na hrbtu, noge skrči in razpre (ginekološki položaj). Z zgornjo posteljnino naredimo zaščito od kolen proti vznožju. Od pasu do kolen zaščitimo varovanca z večjo brisačo.

Intimno nego izvajamo na različne načine, in sicer glede na sposobnost sodelovanja varovanca in glede na spol:

### Intimna nega pri ženi

- varovanka se v postelji umiva sama
- varovanko umiva bolničar negovalec – prvi način
- varovanko umiva bolničar negovalec – drugi način

### Intimna nega pri moškem

- varovanec se umiva sam
- varovanca umiva bolničar negovalec

### Intimna nega varovanca s stalnim urinskim katetrom



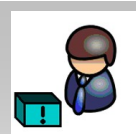
## Intimna nega pri ženi

### Varovanka se v postelji umiva sama

Pri tem načinu pripravimo poleg že navedenih pripomočkov še pripomočke za umivanje rok: vrč, tekoče milo, brisačo za roke in umivalnik.

## IZVEDBA

- Namestimo zaslon.
- Nadenemo si rokavice.
- Naredimo zaščito iz odeje in zgornje rjuhe.
- Na posteljo namestimo nepremočljivo zaščito.



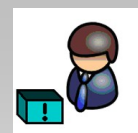
Kako poskrbiš  
za zasebnost  
pri izvajanju  
intimne nege?

- Varovanki podajamo umivalno krpico in ji omogočimo, da se sama umije z milom za intimno nego, skrbno splakne in se obriše.
- Po izvedeni intimni negi omogočimo varovanki, da si umije roke.
- Uredimo varovanko, posteljo, odstranimo zaslon, pospravimo pripomočke, umijemo in razkužimo si roke ter zabeležimo opravljeno delo.

### **Varovanko umiva bolničar negovalec – prvi način**

#### **IZVEDBA**

- Namestimo zaslon in nepremočljivo zaščito za posteljo.
- Varovanka leži na hrbtu, noge skrči in razpre (ginekološki položaj).
- Varovanka ima oblečen zgornji del pižame, z odejo je pokrita do kolen.
- Nadenemo si rokavice in vzamemo umivalno krpico.
- Pomočnik nad umivalnikom vliva vodo iz vrča na umivalno krpico in doda milo za intimno nego.
- Najprej umijemo nadsramje, nato dimeljski gubi.
- Z eno roko razpremo sramne ustnice, z drugo roko z enkratnimi potegljaji od spredaj navzad dobro umijemo spolovilo.
- Ves čas temeljito splakujemo in obračamo umivalno krpico.
- Po istem vrstnem redu namilimo, splaknemo in skrbno obrišemo spolovilo.
- Varovanko obrnemo na bok.
- Vzamemo novo umivalno krpico, s katero najprej umijemo glutealne mišice, perianalni predel in nazadnje predel okrog zadnjika (anusa).
- Po istem vrstnem redu namilimo, splaknemo in skrbno obrišemo.
- Uredimo varovanko, pospravimo material ter zabeležimo opravljeno delo.



Kdaj bi pri varovanki izvedel intimno nego s polivanjem?

### **Varovanko umiva bolničar negovalec – drugi način**

Priprava izvajalca, prostora in varovanke poteka enako kot pri prvem načinu. Poleg že navedenih pripomočkov si dodatno pripravimo še posteljno posodo.

#### **IZVEDBA**

- Namestimo zaslon in z nepremočljivo zaščito zaščitimo posteljo.
- Varovanka ima oblečen zgornji del pižame, z odejo je pokrita do kolen.
- Varovanka leži na hrbtu, noge skrči in razpre (ginekološki položaj).
- Nadenemo si rokavice in pod varovanko namestimo posteljno posodo.
- Preverimo toploto vode.
- Pomočnik zliva vodo po spolovilu.
- Z umivalno krpico umivamo spolovilo po že znanem vrstnem redu.
- Spolovilo dobro splaknemo in obrišemo.

- Odstranimo posteljno posodo.
- Varovanko obrnemo na bok in umijemo zadnjični predel z umivalno krpico po že znanem postopku.



### **POMNI!**

Ženo umivamo in brišemo od nadsramja proti zadnjiku (anusu). Skrbno obrišemo gube, zlasti pri debelih ženah, ki so nagnjene k potenju. Po potrebi damo med gube zloženeček. Pri inkontinentnih osebah, po odvajanju blata in v času menstruacije izvajamo intimno nego večkrat dnevno in pri tem menjamo tudi vložek.



### **Intimna nega pri moškem**

#### **Varovanec se umiva sam v postelji**

Potek je enak kot pri intimni negi žene, ko se varovanka umiva sama v postelji.

#### **Varovanca umiva bolničar negovalec**

Priprava izvajalca, pripomočkov, varovanca in prostora je enaka kot pri intimni negi žene.

#### **IZVEDBA**

- Umijemo nadsramje in dimeljski gubi.
- Pri umivanju penisa je pomembno, da pomaknemo kožico preko glavice penisa navzdol in temeljito umijemo glavico penisa.
- Skrbno umijemo moda in kožne gube.
- Po istem vrstnem redu intimni predel namilimo, splaknemo in obrišemo.
- Nadaljnji potek izvajanja intimne nege pri moškem je enak kot pri ženi.



## Intimna nega varovanca s stalnim urinskim katetrom

Pri varovancu s stalnim urinskim katetrom izvajamo intimno nego večkrat na dan. Pri izvajanju intimne nege umivamo tudi stalni urinski kateter z umivalno krpico, in to krožno stran od telesa. Pazimo, da katetra ne premikamo ali vlečemo.



## Nameščanje in odstranjevanje predloge pri inkontinenci

Inkontinenca pomeni nehoteno in nenadzorovano izločanje urina in/ali blata. Varovancu, ki je inkontinenten izberemo ustrezen pripomoček. Izberemo pravilno velikost in vpojnost predloge glede na stopnjo inkontinence.

Velikost predloge izberemo glede na telesno maso varovanca (oznake S, M, L, XL ... ali 1, 2, 3 ...).

Pred nameščanjem predloge varovancu naredimo intimno nego.

Razkužimo si roke in oblečemo rokavice.

Predlogo razgrnemo in jo glede na navodila proizvajalca prepognemo po dolžini.

Namestimo jo varovancu med nogami in jo na hrbtu poravnamo.

Varovanca obrnemo na hrbet.

Poravnamo sprednjo stran predloge in prilepimo lepilne trakove.

Preverimo, ali je predloga udobno nameščena in se dobro prilega.

Snamemo rokavice in si razkužimo roke.

Predlogo menjavamo pravočasno in redno. Indikator vlage na predlogi nam pokaže, kdaj jo je potrebno zamenjati.

Za odstranjevanje predloge uporabimo rokavice. Odstranjujemo jo s sprednje strani proti zadnjici.

Pri odstranjevanju jo zvijamo navznoter.

Odvržemo jo v samo za to namenjeno vrečo za odpadke.

Pri vsaki menjavi predloge varovanca umijemo, mu pregledamo kožo in jo po potrebi zaščitimo s kremo.

Snamemo rokavice, si umijemo roke in si jih razkužimo.



### POMNI!

Nedopustno je, da namestimo predlogo za inkontinenco varovancu, ki še lahko nadzoruje izločanje urina in blata ter nam pove, kdaj želi na stranišče. V tem primeru varovancu omogočimo, da izloča na stranišče ali mu prinesemo posteljno posodo.



Slika 8: Predloga za inkontinenco



Na spletni strani proizvajalcev in zastopnikov inkontinenčnega programa poišči različne pripomočke za inkontinenco in jih primerjaj glede na kakovost.



## **Posteljna kopel**

Posteljno kopel izvajamo vsak dan v postelji pri slabo gibljivih ali negibljivih varovancih.

Izvajamo jo v času, ko ni obiskov, pospravljanja ali hranjenja. Kadar varovanec sodeluje pri izvajanju posteljne kopeli, jo lahko opravi bolničar negovalec sam. Kadar varovanec ne more sodelovati pri posteljni kopeli, jo izvajata dve osebi, ker je tako bolj varno in se varovanec manj utruji.

Pri umivanju opazujemo stanje kože in morebitne spremembe na njej.

Pri izvajanju posteljne kopeli imamo priložnost spoznati varovanca, zato ta čas izkoristimo za pogovor z njim.

### PRIPRAVA IZVAJALCA

**Psihična priprava:**

Bolničar negovalec naj ima potrebno znanje, naj bo spočit, razpoložen in naj ima spoštljiv, obziren ter kulturnen odnos do varovanca.

**Fizična priprava:**

Bolničar negovalec naj ima umite in razkužene roke. Biti mora urejen, nositi mora čisto delovno obleko in obutev. Pri izvajanju ustne nege, intimne nege, nege nog in nohtov (če so prisotne spremembe na nogah), naj si nadene rokavice.

### PRIPRAVIMO NASLEDNJE PRIPOMOČKE:

- umivalnik,
- enega ali dva vrča s toplo vodo,
- tekoče milo,
- umivalne krpice (štiri ali več),
- pribor za ustno nego,
- primerno kremo ali mleko za telo,
- škarje,
- glavnik,
- nepremočljivo zaščito za posteljo,
- rokavice,
- koš za smeti,
- dve brisači,
- čisto osebno perilo,
- čisto posteljno perilo,
- koš za umazano perilo,

– zaslon.

#### PRIPRAVA PROSTORA

- Poskrbimo za primerno topel prostor med 20°C in 22 °C).
- Zapremo okna in vrata.
- Namestimo zaslon (špansko steno ali paravan).

#### PRIPRAVA VAROVANCA

- Varovanca seznanimo s posegom in ga spodbudimo k sodelovanju. Kar lahko, naj varovanec naredi sam.
- Namestimo ga v položaj, primeren za izvedbo posega. Pred začetkom posega mu ponudimo posteljno posodo.

#### IZVEDBA

- Varovanca seznanimo s posegom in ga prosimo za sodelovanje.
- Ves material pripeljemo v bližino varovančeve postelje.
- Namestimo zaslon.
- Posteljo naravnamo na primerno višino.
- Iz zgornje rjuhe in odeje naredimo zaščito.
- Namestimo nepremočljivo zaščito za posteljo.
- Umivalnik, vrč, milo, krpice in brisačo položimo na razkuženo posteljno mizico.
- Umivamo s polivanjem krpice nad umivalnikom.
- Eno krpico uporabimo za umivanje brez mila, drugo za miljenje.
- Krpico redno spiramo in odlagamo na rob umivalnika.
- Po uporabi jo odvržemo v ledvičko ali koš.

#### **Vrstni red umivanja**

Pri izvajanju posteljne kopeli najprej negujemo usta, sledita umivanje obraza in umivanje do pasu, potem je na vrsti nega rok, nega nog in nazadnje intimna nega.

Vrstni red umivanja prilagodimo stanju varovanca. Če je varovanec npr. odvajal blato, potem najprej opravimo intimno nego.





## Umivanje do pasu

### Umivanje obraza

Obraz in ušesa umivamo brez mila.

- Pod glavo namestimo nepremočljivo zaščito za posteljo.
- Oči umivamo od zunanjega kota proti notranjemu.
- V dolgih potegljajih umijemo čelo, lice in brado.
- Umijemo predel okrog ust in nosu.
- Uho umivamo najprej za uhljem, nato umijemo uhelj in zunanji sluhovod; po potrebi očistimo gube uhlja in zunanji sluhovod z vatirano palčko.
- Krpico ves čas dobro splakujemo.
- Brišemo sproti po enakem vrstnem redu.
- Kožo na obrazu namažemo s primerno kremo.

Pri umivanju oči smo pozorni na spremembe, kot so prekomerno solzenje ali kak drug izcedek iz oči, znaki vnetja, pekoče oči, moteča svetloba, dvojni vid in drugo.

V primeru, da je vneto eno oko, najprej očistimo in umijemo zdravo oko. Pazimo, da ne prenašamo okužbe z enega očesa na drugo ali celo na druge dele telesa.

Pri umivanju ušes odstranimo ušesno maslo samo iz zunanjega dela ušesa. Z vatirano palčko smemo čistiti samo zunanje uho. Zaradi nevarnosti poškodbe nikoli ne vtikamo vatirane palčke globlje v uho.

### Umivanje vratu

Vrat namilimo in umivamo krožno, ga dobro splaknemo in obrišemo.

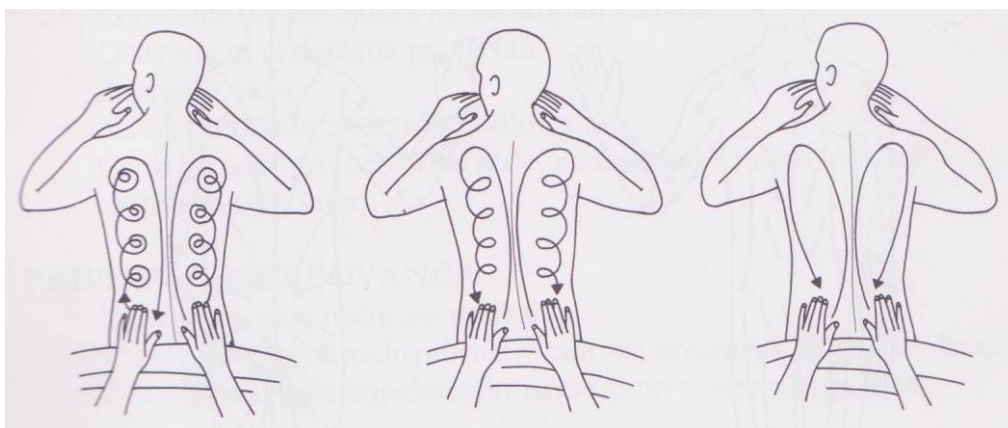
### Umivanje prsnega koša in trebuha

- Nepremočljivo zaščito za posteljo premaknemo pod hrbet.
- Odejo odgrnemo do pasu, lahko jo zaščitimo z brisačo ali podlogo.
- Slečemo zgornji del pižame.
- Pri moškem umivamo prsni koš s potezami v obliki osmice. Začenjamo od prsnih bradavic navzven, z vedno večjimi osmicami čez celotni prsni koš do ramen.
- Pri ženi umijemo dojko od bradavice navzven v krožnih potegih in zelo skrbno v gubah pod dojko. Pri tem obzirno podržimo dojko z drugo roko, na katero smo si nadeli suho umivalno krpico (dojke se ne dotikamo z golo roko!).

- Trebuh umivamo prečno ali krožno v smeri urinega kazalca; skrbno umijemo popek.
- Po istem vrstnem redu milimo, splakujemo in skrbno obrišemo kožo.
- Kožo namažemo z mlekem za telo ali drugo primerno kremo.
- Varovanca pokrijemo.

### Umivanje hrbta

- Varovanca obrnemo na bok; lahko se tudi usede v postelji.
- Slabotnega varovanca ob trebuhu podpremo z blazino.
- Odgrnemo hrbet in poravnamo odejo tako, da so drugi deli telesa pokriti.
- Hrbet milimo, splakujemo in brišemo z dolgimi potegljaji ob hrbtenici navzgor in preko lopatic navzdol.
- Hrbet namažemo s primerno kremo.
- Varovancu oblečemo zgornji del pižame in ga pokrijemo.



Slika 9: Različni načini umivanja hrbta (masažni potegi)

### Umivanje rok

Roke umijemo po že znanem postopku in jih namažemo s kremo.

### Umivanje nog

Noge umijemo po že znanem postopku in jih namažemo s kremo.

### Intimna nega

Za intimno nego vedno vzamemo svežo krpico. Izvajamo jo po že znanem postopku, kožo v intimnem predelu zaščitimo s primerno kremo.

### UREDITEV VAROVANCA

- Varovanca oblečemo.
- Nato ga počesemo, lahko tudi naličimo, če to dopušča zdravstveno stanje.
- Posteljemo posteljo in ga namestimo v udoben položaj.

## UREDITEV PRIPOMOČKOV

- Umivalnik in vrč očistimo ter ju razkužimo.
- Pripomočke za enkratno uporabo zavržemo.
- Pripomočke pospravimo na svoje mesto.
- Očistimo ali razkužimo posteljno mizico in voziček za nego.

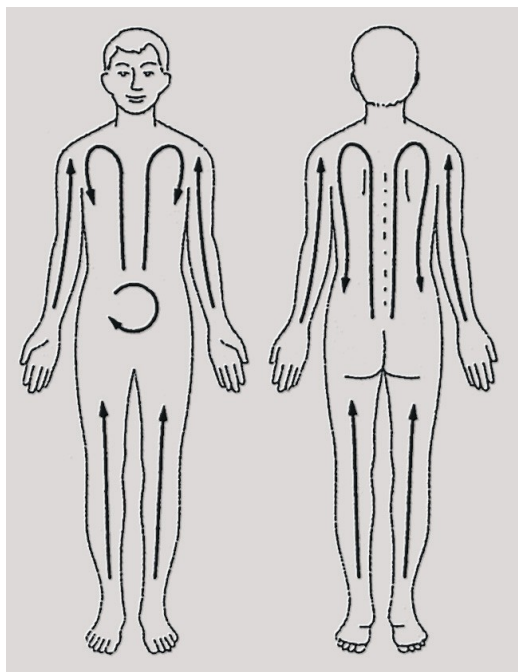
## UREDITEV PROSTORA

Pospravimo in uredimo okolico varovanca in sobo prezračimo.

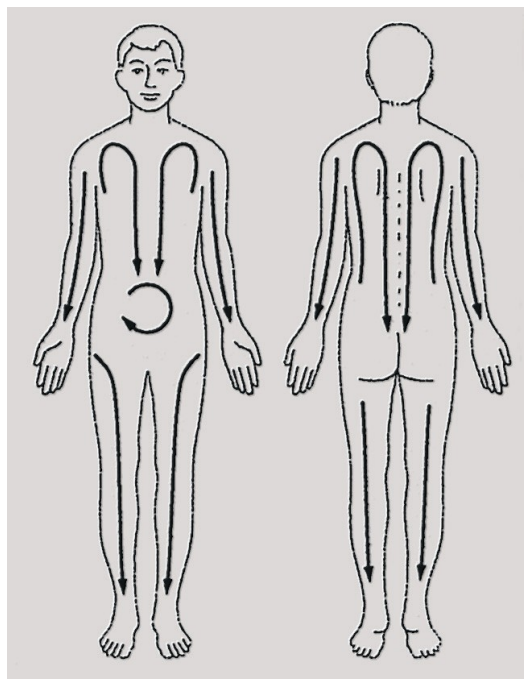
## UREDITEV IZVAJALCA

- Umijemo si roke in jih razkužimo.
- Zabeležimo opravljeno delo.

Obstajajo tudi drugi načini umivanja, kot je npr. umivanje v smeri rasti dlak, ki deluje pomirjujoče.



Slika 10: Umivanje s prikazanimi potegi varovanca poživlja



Slika 11: Umivanje v smeri rasti dlak varovanca pomirja



## **Prhanje varovanca**

Prha je manjši prostor s pršno kabino in pršno kadjo, ročno prho in držali ob straneh, za katera se varovanec lahko prime. Pred kabino naj bodo stol, ogledalo, obešalna kljuka in koš za smeti.

Prhanje ima prednost pred kopanjem, ker je bolj higiensko (zaradi tekoče vode). Varovanec se lažje sam prha, kar mu daje občutek samostojnosti.

Prednosti prhanja so:

- manjša možnost infekcije,
- varovanec je bolj zaščiten pred padci, opeklinami in utopitvijo,
- za varovanca je manj naporno kot kopanje v kopalni kadi, ker ni vzpenjanja v kad,
- varovanec lahko pod prho stoji, sedi ali leži.



Slika 12: Oprema prhe z držali in preklopnim sedežem

Varovanec se lahko prha sam ali pa mu pomagamo, kolikor je potrebno. Med prhanjem varovanca opazujemo stanje kože, njegovo dihanje, mišični tonus, zavest in splošno počutje. Prhati začnemo vedno od nog navzgor. Umivamo po znanem postopku.

Prho razkužimo pred prhanjem in po njem.

#### PRIPRAVA IZVAJALCA

- Umijemo si roke in jih razkužimo.
- Nadenemo si nepremočljiv predpasnik.

#### PRIPRAVA PROSTORA

- Kopalnica naj bo ogreta na 22 °C.
- Pršna kad naj bo očiščena in razkužena.
- Zapremo okna.
- Na tla položimo neдрsečo podlogo.
- Če se bo varovanec prhal sede, namestimo v pršno kad stol, ki ga zaščitimo s podlogo.

#### PRIPRAVA VAROVANCA

- Varovanca seznanimo z načinom umivanja.
- Ugotovimo, kateri način prhanja je zanj najprimernejši (stoje, sede ali leže).
- Pospremimo ga v kopalnico in ga namestimo v ustrezen položaj.

#### PRIPRAVIMO NASLEDNJE PRIPOMOČKE:

- milo,
- dve večji brisači,
- dve umivalni krpici,
- zaščito za stol,
- nedrsečo podlogo za tla,
- rokavice,
- nepremočljiv predpasnik,
- sveže perilo za varovanca,
- ledvičko,
- kremo za nego kože,
- glavnik,
- pribor za nego nohtov,
- koš za umazano perilo.

#### IZVEDBA

##### **Prhanje varovanca stoje**

- Varovanca pospremimo do prhe.
- Oblečemo nepremočljiv predpasnik.
- Varovancu pomagamo pri slačenju in vstopanju v pršno kabino.
- Nastavimo primerno temperaturo vode, kar preverimo na zapestju.
- Prhamo od nog proti glavi.
- Varovancu podajamo namiljene krpice ali pa ga (zlasti na nedostopnih mestih) umijemo mi.
- Umivamo po istem vrstnem redu kot pri posteljni kopeli.
- Varovanca ves čas opazujemo.
- Po prhanju varovanca dobro obrišemo – ali pa se obriše sam – in ga namažemo z losionom za telo.
- Varovancu pomagamo pri oblačenju, ga počesemo in uredimo.
- Primerno urejenega varovanca pospremimo v sobo.
- Če smo varovancu umili lase, mu jih v sobi posušimo in mu uredimo pričesko.
- Če je potrebno, varovancu uredimo nohte.
- Razkužimo si roke.
- Pospravimo prostor, prho očistimo in jo razkužimo.
- Razkužimo si roke.
- Zabeležimo opravljeno delo.

### **Prhanje varovanca sede**

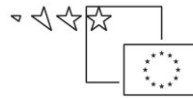
- Pri težje gibljivih varovancih pomaga pri prhanju več oseb.
- Varovanca pospremimo do prhe, če težko hodi, ga peljemo z invalidskim vozičkom.
- Oblečemo nepremočljiv zaščitni predpasnik.
- Na stol namestimo zaščito.
- Varovancu pomagamo pri slačenju in sedanju na stol.
- Nadaljnji potek dela je enak kot pri prhanju stoje.



Slika 13: Sedeči voziček za prhanje

### **Prhanje varovanca leže**

Negibljivega ali slabo gibljivega varovanca prhamo na posebnem vozičku za prhanje v kopalnici. Prhata dve osebi (ali več), ki se primerno zaščitita. Varovanca prhamo po že znanem postopku, ga skrbno obrišemo, zavijemo v večjo brisačo ali rjuho in odpeljemo v sobo, kjer ga oblečemo. Če smo varovancu umili lase, mu jih posušimo in mu uredimo pričesko. Varovančevo posteljo preoblečemo v čisto posteljnino.



Slika 14: Kopalni voziček za prhanje varovanca leže



**POMNI!**

Pri prhanju varovanca najprej preveri temperaturo vode. Prhaj vedno od nog navzgor. Varovanca med prhanjem stalno opazuj!





## Kopanje varovanca

Varovanca kopamo v kopalni kadi v kopalnici, ki mora biti primerno opremljena. S kopanjem očistimo in osvežimo telo. Namen kopanja sta lahko tudi pomiritev telesa in zdravljenje, kadar vodi dodamo zdravilne učinkovine.

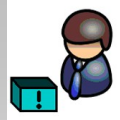
Varovancu po potrebi pri kopanju pomagamo. Največkrat je potrebna pomoč pri vstopanju in izstopanju iz kopalne kadi. Premeščanje varovanca iz postelje v kopalno kad prilagodimo njegovim sposobnostim gibanja.

### Oprema kopalnice

V opremo kopalnice v domu za ostarele ali v bolnišnici sodijo:

- kopalna kad, ki je dostopna vsaj s treh strani, dvignjena od tal in opremljena z držali,
- kopalno dvigalo,
- osebno dvigalo za premeščanje varovanca,
- sedeči kopalni voziček,
- kopalni voziček za ležečega varovanca,
- pripomočki za umivanje glave, kot sta prha in frizersko stojalo,
- sedež za kopalno kad,
- držala na steni kopalnice,
- podloga za kopalno kad, ki preprečuje drsenje,
- neдрseča zaščita za tla,
- zavesa za prho in zaščitna folija, ki omogočata kopanje z mavcem,
- zvonec v dosegu roke,
- pripomočki za nego: milo, šampon, sušilnik za lase, krema za telo, umivalne krpice, brisače, perilo, nepremočljiv predpasnik in rokavice.

Na domu varovanca mora biti kopalnica opremljena z ustreznimi pripomočki, ki omogočajo varnost.



Kako poskrbimo za varnost varovanca pri kopanju v kopalni kadi?



## Kopanje varovanca v kopalni kadi

### PRIPRAVA IZVAJALCA

Uredimo svoj videz, razkužimo si roke ter si nadenemo nepremočljiv predpasnik in rokavice.

### PRIPRAVA PROSTORA

- Kopalnico uredimo in pripravimo pripomočke.
- Kopalnico ogrejemo na 22 °C ter zapremo okna.
- Kopalno kad z nedrsečo podlogo očistimo in jo razkužimo.
- V kopalno kad natočimo primerno toplo vodo (od 36°C do 37 °C).
- Na dosegu rok naj bo delujoč zvonec.

### PRIPRAVA VAROVANCA

Varovanca pospremimo do kopalnice ali ga v kopalnico odpeljemo z invalidskim vozičkom.

### IZVEDBA

Preverimo temperaturo vode z vodnim termometrom in z roko. Temperaturo vode vedno preverimo tudi z lastno roko, saj so vodni termometri lahko nezanesljivi in je voda premrzla ali pretopla.

Preden gre varovanec v kopalno kad, naj še sam z roko preveri temperaturo vode, šele nato ga previdno spustimo vanjo.

Varovanec naj si vse, kar lahko, umije sam, na primer obraz, zgornji del telesa, roke, intimni predel.

Obraz naj si opere s čisto, tekočo vodo in ne z vodo iz kadi.

Paziti moramo na vrstni red umivanja. Za telo uporabljamo eno umivalno krpico, drugo za intimni predel.

Lase operemo na koncu kopanja, razen če ne uporabljamo zdravilnega šampona, ki mora nekaj časa delovati. V tem primeru na lase najprej nanese šampon in jih prekrijemo z brisačo.

Kopanje naj traja 10 do 20 minut. Kadar varovanec nima zdravstvenih težav, ga lahko pustimo nekaj časa samega, da lahko uživa v kadi. Pogoj je zvonec na dosegu rok, s katerim je navadno povezana vrstica nad kadjo.

Po možnosti končamo kopanje s hladnim, a ne mrzlim tušem. Težje gibljivemu varovancu pomagamo iz kopalne kadi, navadno tako, kot smo mu pomagali pri

vstopanju vanjo, samo v nasprotnem vrstnem redu. Če se varovanci ne morejo dvigniti iz kadi, najprej spustimo vodo, da odteče.

Varovanca zavijemo v ogreto brisačo, ga posedemo na stol in dobro obrišemo. Namažemo ga s kremo za telo, mu oblečemo sveže perilo in mu posušimo lase. Las nikoli ne sušimo, ko je varovanec v kopalni kadi.

Uredimo mu nohte na rokah in nogah.

Po potrebi mu nataknejo čista očala, nakit, uro ali mu vstavimo slušni aparat.

Po kopanju naj varovanec počiva vsaj pol ure.

Če postane varovancu slabo ali se ne more dvigniti iz kadi, najprej spustimo vodo iz kadi in pokličemo pomoč.

Med kopanjem varovanca ves čas opazujemo, skrbimo za njegovo varnost in spremljamo potek kopanja.

### **Nevarnosti pri kopanju**

Kopanje obremenjuje krvni obtok, zato nikoli ne kopamo varovanca, ki se je ravnokar najedel in ima poln želodec.

Če je varovanec srčni bolnik, je bolje, da ga tuširamo ali pa naj mu voda sega samo do pasu

Pri kopanju stalno opazujemo varovanca, posebno še, če ima obolenje srca in ožilja, sladkorno bolezen ali mu pretijo napadi, npr. epileptični.

Možne nesreče preprečimo tako, da nikoli ne postavljamo električnih aparatov v bližino vode (npr. sušilnik za lase, prenosni grelni aparat ipd.).

Z mokrimi rokami ne smemo uporabljati električnih naprav.

Nevarnost zdrsa ali padca preprečimo z nedrsečo podlogo za tla in primerno obutvijo.

Pozorni moramo biti na morebitni nastanek opeklin zaradi vroče pipe.

Nevaren je lahko tudi npr. zdrs namiljene roke z ročaja pri prhanju ali kopanju.



**POMNI!**

### **Varovanca nikoli ne puščamo samega v kopalnici!**

Pri znakih motenj krvnega obtoka (bledici, slabosti, hitrejšemu utripu) takoj prekinemo kopanje, pokličemo pomoč (prek zvonca) in izpustimo vodo iz kadi. Varovancu nikoli ne sušimo las v kopalni kadi!



## Zdravilne kopeli

Zdravilne kopeli niso namenjene higieni telesa, temveč pomagajo pri zdravljenju. Uporabljamo jih za kopanje celega telesa, npr. pri revmatičnih obolenjih, ali pa samo za določen del telesa. Za zdravilne kopeli ne uporabljamo mila, temveč vodi dodamo zdravilno učinkovino: seneni drobir, izvleček zelišč, morska sol in drugo.



## Umivanje las

K osebni higieni sodi tudi umivanje las. Lase umivamo, ko varovanca tuširamo ali kopamo. Kadar to ni mogoče, jih umijemo v postelji. Umivanje las lažje izvajata dve osebi. Pred umivanjem las vedno zamašimo ušesa z vato ali ušesnimi čepki.

Pripravimo si pripomočke za umivanje las:

- primeren šampon za lase,
- brisače,
- čepke ali kosme vate za ušesa,
- dva vrča s toplo vodo (na zapetju preverimo temperaturo vode),
- večje nepremočljivo platno ali polivinil za zaščito postelje,
- frizersko posodo oziroma platno ali polivinil z rjuho za »žleb«, po katerem odteka voda v vedro,
- vedro,
- glavnik,
- sušilnik za lase,
- zaščito za tla,
- nepremočljiv predpasnik za negovalca.

Zaščitimo tla. Posteljo zaščitimo z nepremočljivo podlogo. Kadar nimamo na razpolago frizerske skledе, namestimo varovanca diagonalno po postelji, tako da je glava na robu. Pod ramena in hrbet mu damo vzglavno blazino ali pa mu pod vrat podložimo zvito brisačo. Ušesa zamašimo z ušesnimi čepki ali vato. Pod glavo namestimo frizersko posodo ali naredimo »žleb« iz rjuhe in platna. Odtok vode speljemo v vedro. Navlažimo lase in naneseemo šampon. S prsti obeh rok šamponiramo lase po sredini lasišča od čela do zatilja. Glavo

previdno dvignemo z eno roko in šamponiramo zatilje, nato še lasišče ob straneh. Lasišče masiramo z blazinicami prstov. Navadno ponovimo postopek šamponiranja. Lase dobro splaknemo in jih zavijemo v brisačo. Odstranimo frizersko posodo oziroma »žleb«. Varovanca namestimo v udoben položaj. Razčešemo in posušimo lase. Sušilnik za lase držimo tako, da zrak piha prek naše roke, ker tako preprečimo sušenje las s prevročim zrakom. Oblikujemo pričesko glede na željo varovanca. Dolge lase uredimo tako, da varovanca ne tiščijo pri ležanju ali jih z oskrbovančevo privolitvijo skrajšamo.

Lase lahko umivamo varovancu v postelji tudi sede, kadar lahko upogne glavo naprej ali navzad.



Slika 15: Umivanje las v postelji



Slika 16: Frizerska skleda za umivanje las varovancu v postelji



## Nega brkov in brade

Če zmore, naj se varovanec brije sam. Varovanci, ki jemljejo zdravila proti strjevanju krvi, veliko aspirina ali imajo bolezenske motnje v strjevanju krvi, naj uporabljajo električni brivnik.

Načini britja:

- mokro britje,
- suho britje (električni aparat).

Pripravimo pripomočke za britje: britvico, brivsko kremo, tampone, losion po britju, umivalnik, vrč s toplo vodo, umivalno krpico, brisačo, zaščito za varovanca in ogledalo.



Slika 17: Britje brade

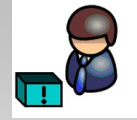
Kožo obraza navlažimo z vodo in nanjo nanesemo brivsko peno. Kadar uporabljamo za nanos pene ali kreme tampone, uporabimo za vsak nanos nov tampon.

Za vsak poteg z britvico kožo napnemo in brijemo previdno v smeri rasti dlak.

Varovanec naj napne kožo okrog ust.

Pazimo na kožne izrastke ali materina znamenja, da jih ne poškodujemo!

Po končanem britju obraz umijemo, ga obrišemo in na kožo nanesemo losion.



Kaj je pomembno pri britju?



## OBLAČENJE IN SLAČENJE

Bolničar negovalec naj poskrbi, da ima varovanec na voljo čisto perilo in obleko, ki je primerna letnemu času. Obleka naj bo iz naravnih materialov, pralna, ustreznih krojev in velikosti. Pri oblačenju upoštevamo želje varovanca in njegove potrebe.

Velikokrat, zlasti v domačem okolju, je starostnik oblečen pomanjkljivo in neustrezno. V tem primeru mu pomagamo tako, da ločimo oblačila, ki so v vsakdanji uporabi, od tistih, ki jih oblači le občasno. Perilo naj ima zloženo na vidnem mestu, da ga takoj najde in zlahka vzame.

Varovanec včasih varčuje in se mu zdi škoda denarja za novo obleko, zato dolgo časa nosi ena in ista oblačila, čeprav se mu postava in drža spremenita. Kadar živi sam, se dogaja, da tudi perila ne menjava redno, ker ima občutek, da to ni potrebno.

Varovancu pomagamo pri oblačenju in slačenju, kadar sam tega ne zmore. Pri tem upoštevamo, da starejši ne zmorejo sunkovitih in krožnih gibov v sklepkih, ker jim lahko povzročajo bolečino.

Varovanca oblačimo tako, da najprej nagubamo rokave in oblečemo roke, nato nagubamo srajco in jo povlečemo čez rahlo upognjeno glavo. Srajco poravnamo po telesu.

Hlače oblečemo tako, da nagubamo hlačnice, jih namestimo na noge in potegnemo do pasu.

Težko gibljivega ali negibljivega varovanca slečemo tako, da nagubamo srajco od hrbtnege dela do vratu. Varovanec naj rahlo upogne glavo. Srajco povlečemo čez glavo in nato preko rok.

Kadar je obolela ali prizadeta varovančeva roka, najprej slečemo zdravo roko in nato prizadeto. Oblačimo pa najprej prizadeto in nato zdravo roko.

Varovancu obujemo nogavice, ki naj bodo primerno elastične in iz naravnih materialov. Posebej moramo biti pozorni, da nogavice in dokolenke nimajo pretesne elastike.



Kako oblečemo varovanca, če ima poškodovano roko?



## Obutev

Poleg oblačenja in slačenja je pomembna tudi ustrezna obutev. Obutev naj bo udobna, iz naravnih materialov in s primerno visoko peto. Če je potrebno, naj ima trd opetnik in ortopedski vložek. Izbira pravilne obutve pripomore k varni hoji in boljšemu občutku za ravnotežje. S pravilno obutvijo olajšamo gibanje. Najbolje je, da varovanec zaradi sprememb na stopalu nosi čevlje, izdelane pri čevljarju.

Natikači za varovanca niso primerni, ker v njih nog ne dviguje, temveč z njimi podrsava in ker je hoja v natikačih negotova.

Za hojo po stanovanju izberimo kakovostno obutev ali copate, ker je varovanec večji del časa obut v njih. Varovancu priskrbimo žlico s podaljšanim ročajem, s čimer zelo olajšamo obuvanje, namesto navadnih vezalk pa naj se čevljev zapevja na ježka.





## PONOVIMO

Pojasni, kako upoštevamo zasebnost varovanca.

Razloži, zakaj je pomembna osebna higiena varovanca.

Pomisli, kako preprečiš nelagodje in strah varovanca pri izvajanju osebne higiene.

Opiši, kaj opazujemo pri negi kože in vidnih sluznic? Na katere spremembe moramo biti pozorni?

Zakaj je higiena ustne votline pomembna za človekovo zdravje?

Opiši pravilno tehniko čiščenja zob.

Razloži, na kaj moramo biti posebno pozorni pri umivanju zobne proteze.

Drug drugemu umivajte zobe. Opiši svoje občutke, ko ti je druga oseba umivala zobe.

Kateri način umivanja rok bi izbral za varovanca, ki je dobro gibljiv v postelji?

Opiši postopek striženja nohtov na rokah.

Kdaj varovancu umivamo roke?

Kateri način umivanja nog bi izbral za varovanca, ki je dobro gibljiv v postelji?

V katerih primerih bi svetoval, da gre varovanec k pedikerju?

Katero osebno varovalno opremo bi uporabil-a pri negi nog, če ima varovanec glivično obolenje in spremembe na koži nog?

Na kaj moraš biti pozoren-na pri striženju nohtov na nogah?

Pozanimaj se, kako neguješ noge varovancu, ki ima sladkorno bolezen.

Razloži pravilen postopek izvajanja intimne nege pri ženi in pri moškem.

Kateri način izvajanja intimne nege bi izbral za varovanko, ki je dobro gibljiva v postelji?

Pojasni, kdaj moramo pogosteje izvajati intimno nego.

Kako zmanjšamo možnost okužbe pri varovancu s stalnim urinskim katetrom?

Opiši, kako se počutiš, ko izvajaš intimno nego.

Opiši pravilni potek umivanja varovanca pri posteljni kopeli.

Opiši, kako poskrbiš za varnost varovanca pri prhanju.

Razloži, kako bi oprhal varovanca, ki težko stoji.

Pojasni, kako poskrbimo za varnost varovanca pri kopanju.

Primerjaj in utemelji prednosti oz. slabosti prhanja in kopanja varovanca.

Opiši postopek umivanja las varovancu v postelji.

Opiši postopek britja brade.

Razloži, kako bi oblekel varovanca, ki ima poškodovano desno roko?

Razloži posebnosti oblačenja varovanca pri možganski kapi.

Kakšna je primerna obutev?

Zakaj je pomembna pravilna izbira obutve za varovanca?



## MEDPREDMETNO POVEZOVANJE

Povezava z modulom Varovanje zdravja in okolja, vsebinski sklop Varovanje zdravja: izdelaj nalogo z naslovom Skrb za zdravje kože.

Povezava z modulom Varovanje zdravja in okolja, vsebinski sklop Higiena: problemski pouk na temo Preprečevanje okužb in Pogoste okužbe kože.

Povezava z modulom Anatomija in fiziologija: skupinsko delo na temo Zgradba in, naloge kože.

Povezava s predmetom Tuji jezik: v angleščini ali nemščini poišči besede, ki se nanašajo na osebno higieno in oblačenje.



Pojdi v šolsko knjižnico in se pozanimaj o razpoložljivem video gradivu, ki prikazuje izvajanje osebne higiene (higiena ustne votline, posteljna kopel, intimna nega, nameščanje predloge pri inkontinenci) in pomoč pri oblačenju varovanca.



- Barden I., Vogel A. in Wodraschke G. (2002). *Hauskrankenpflege*. Stuttgart: TRIAS.
- Barovič V. (1999). *Patologija, patološka fiziologija in osnove interne medicine*. Ljubljana: Državna založba Slovenije.
- Blunier E. (2002). *Lehrbuch Pflegeassistentz*. Druga izdaja. Bern: Verlag Hans Huber.
- Dragaš A. Z. (1996). *Oralna bakteriologija*. Ljubljana: Državna založba Slovenije.
- Drobne J. in Mohar P. (2004). *Vzgoja za zdravje*. Celje: Mohorjeva družba.
- Fink A. in Černelč M. (2005). *Pomoč in oskrba 1*. Ljubljana: Državna založba Slovenije.
- Fink A., Mohar P. in Sečnik A. (2004). *Domača nega*. Celje: Mohorjeva družba Celje.
- Fink A., Pikovnik E. (2008). *Zdravstvena nega pacienta 1: Priprava na delo, urejanje postelje, osebna higiena pacienta* (DVD medij). Šmartno pri Litiji: Zdravstveno izobraževalno društvo.
- Hastings D. (1990). *Nega na domu*. Ljubljana: Državna založba Slovenije.
- Ivanuša A., Železnik D. (2002). *Standardi, aktivnosti zdravstvene nege*. Maribor: Visoka zdravstvena šola.
- Juchli L. (2000). *Pflege*. Stuttgart, New York: Thieme, deveta izdaja.
- Kisner N., Rozman M., Klasinc M. in Pernat S. (2003). *Zdravstvena nega 1*. Maribor: Obzorja.
- Timby B. (1996). *Fundamental Skills and Concepts in Patient Care*. Philadelphia; New York: Lippincott, šesta izdaja.
- Tyrer P. (1988). *Kako bolje spimo*. Ljubljana: Mladinska knjiga.
- Urbančič D., Gradišek A. (1989). *Osnove zdravstvene nege bolnika*. Ljubljana: Državna založba Slovenije.
- Urbančič V., Slak. M. *Pregled diabetičnega stopala*. Slike številka 3 do 6. Pridobljeno 12.6.2009 iz <http://www.endodiab.org/pregled.htm>
- Zupančič R. (2009). *Vzdrževanje protetičnih izdelkov – Zbornik predavanj*. Ljubljana: Zbornica zdravstvene in babiške nege Slovenije, Sekcija medicinskih sester v vzgoji in izobraževanju.