

# Zapewnienie higieny i bezpieczeństwa pomieszczeń i osobistego



*Opracowanie zrealizowane staraniem Regionu Emilia-Romagna - Naczelnej Dyrekcji ds. Zdrowia i Polityki Społecznej - Serwis Planowania i Rozwoju Usług Socjalnych oraz Socjalno-sanitarnych - Dział Osób Starszych i Upośledzonych w zakresie podejmowania zintegrowanych projektów mających na celu podtrzymywanie powstawania i poprawy jakości pracy asystentów rodzinnych na rzecz osób starszych i niepełnosprawnych*

*Teksty broszur zostały opracowane przy współpracy następujących autorów:*

**Federica Aleotti**, Psycholog - lokalny zakład opieki zdrowotnej (AUSL), Reggio Emilia  
**Maria Grazia Battistini**, Pracownik socjalny – Gmina Cesena (FC)  
**Silvia Bellettini**, Kierownik działalności asystenckiej - szkoła zarządzania (SAA), Modena  
**Susanna Beltrami**, Kierownik działalności asystenckiej - szkoła zarządzania (SAA), Modena  
**Andrea Fabbo**, Lekarz geriatra – lokalny zakład opieki zdrowotnej (AUSL), Modena, Distretto di Mirandola (MO)  
**Agnese Fabbri**, Pielęgniarka - Zakład Geriatrii – Oddział długoterminowej opieki po stanach ostrych i rehabilitacji ekstensywnej – Zakład szpitalny S.Orsola-Malpighi di Bologna  
**Diana Gavioli**, Asystent osoby niepełnosprawnej – lokalny zakład opieki zdrowotnej (AUSL), Modena, Distretto di Mirandola (MO)  
**Saadia Lafhimi**, Mediator językowo - kulturalny – Komisja równych szans “Mosaico” regionu Bazzano (BO)  
**Letizia Lambertini**, Koordynator Komisji Równych Szans “Mosaico” regionu Bazzano (BO)



**Eliana Lombardi**, Rehabilitantka – Zakład Geriatrii - Oddział długoterminowej opieki po stanach ostrych i rehabilitacji ekstensywnej – Zakład szpitalny S.Orsola-Malpighi, Bologna  
**Mohammed Louhui**, Presidente AMIL – Stowarzyszenie mediatorów językowo – kulturalnych w Bolonii  
**Marinella Richeldi**, Koordynator Kierownik Służb Socjalnych w Modenie  
**Eros Rilievo**, Kierownik obszaru socjalnego - Modena-dział kształcenia (MO)  
**Sara Saltarelli**, Pracownik socjalny – Spółdzielnia socjalna (Cooperativa Sociale) “Dolce” w Bolonii  
**Chiara Scarlini**, Pracownik socjalny – Gmina Mirandola (MO)  
**Roberta Sordelli**, Szef sali Zakładu chirurgii – Szpital w Bazzano (BO)

**Odpowiedzialny za projekt:**

**Simonetta Puglioli**, Dział Osób Starszych i Upośledzonych Regionu Emilia Romagna

**Tłumaczenia, ilustracje i druk:**

Tracce s.r.l.

Broszura, przetłumaczona na rosyjski-polski-angielski-arabski-rumuński-francuski-hiszpański-albański oraz w języku włoskim, może być pobrana ze strony internetowej:

<http://www.emiliaromagnasociale.it/> - dział – osoby starsze.

# Zapewnienie higieny i bezpieczeństwa pomieszczeń i osobistego

## Higiena w sypialni i łazience

### *Porządkowanie respektując przyzwyczajenia i wymagania podopiecznego*

Każdy człowiek ma swoją przeszłość i **przyzwyczajenia** (abitudini), które w miarę upływu lat stały się często prawdziwym rytuałem: mycie naczyń w określonej kolejności, układanie czystej bielizny w szufladach itp. Jeżeli starsza osoba nie jest zmuszona do leżenia w łóżku (**unieruchomiona w łóżku** - allettata), nie należy wprowadzać natychmiastowych zmian, aby nie spowodować rozdziwiewków i zachować jej **orientację** (orientamento) przestrzenną. Jeżeli zmiana posiadanych przyzwyczajień okaże się konieczna, należy starać się wprowadzić je przy współudziale podopiecznego.

### *Używanie rękawiczek i fartucha*

Podczas świadczenia zabiegów opiekuńczych należy nosić **rękawiczki** (guanti). Stanowią one podwójne zabezpieczenie: dla nas samych i dla podopiecznego. Kontakt skórny sprzyja bowiem przenoszeniu mikroorganizmów, które u starszych osób łatwo powodują choroby (patogeny). Używanie fartucha ochronnego zaleca się zawsze wtedy, gdy możliwy jest kontakt z **zainfekowanymi** (infetti), płynami biologicznymi pochodzącymi również z pozostałych części ciała: na przykład podczas kąpieli lub natrysku podopiecznego.

### *Wietrzenie lokali podczas nieobecności podopiecznego lub gdy jest on dobrze zabezpieczony przed przeciągiem*

Bardzo ważny jest dostęp światła i wietrzenie lokali, ponieważ pozwala na usunięcie mikroorganizmów z otoczenia. Wilgoć, kurz i brud sprzyjają bowiem rozwijaniu się **bakterii** (batteri). Częste wietrzenie lokali umożliwia zmniejszenie wilgoci w domu, zaś światło słoneczne lepiej uwidacznia ewentualny brud, którego nie widać przy sztucznym oświetleniu. Należy jednak uważać podczas wietrzenia, aby nie pozostawić podopiecznego **w przeciągu** (corrente), po kąpieli, albo gdy jest spocony oraz uważać, żeby do pomieszczenia nie wleciały niebezpieczne **insekty** (insetti) czy nawet zwierzęta: komary, bąki, koty...

### ***Skażenia ekologiczne mieszkań: główne źródła, konsekwencje dla zdrowia***

Lokale mieszkaniowe są wyposażone w wygody, które jednak mogą stać się dla ludzi źródłem zagrożenia. Wcześniej powiedzieliśmy już o roli wietrzenia. Trzeba jednak bardzo uważać również na substancje znajdujące się w domu. Na przykład detergenty muszą być przechowywane w miejscach trudno dostępnych, aby nie pomylić ich z napojami lub pożywieniem. Również lekarstwa mogą stać się niebezpieczne, jeżeli przez pomyłkę będą przyjmowane w godzinach lub ilościach innych niż przepisane. Z tego powodu należy zawsze sprawdzać zawartość ilościową pojemników, ale przede wszystkim pilnować, aby produkty nie stanowiące pożywienia były zawsze trudno dostępne.

### ***Zabezpieczenie przed zagrożeniem (rischio) elektrycznym***

Domowa instalacja elektryczna może stać się niebezpieczna, a nawet śmiertelna, jeżeli nie będzie eksploatowana we właściwy sposób. Nigdy nie należy się zbliżać z płynami, a przede wszystkim z wodą, do elektrycznych urządzeń gospodarstwa domowego lub gniazdek elektrycznych. Nie należy też przeciążać instalacji elektrycznej włączając równocześnie kilka urządzeń - na przykład odkurzacz i pralkę, aby nie spowodować całkowitego wyłączenia prądu aż do chwili jego ponownego podłączenia przy pomocy właściwego **wyłącznika** (interruttore).

### ***Zabezpieczenie przed niebezpieczeństwem z powodu gazu***

Gaz jest kolejnym źródłem energii, które może spowodować nawet śmiertelne wypadki. Należy bardzo uważać, aby pokręta piecyka i palników były zakręcone, gdy gaz się nie pali. Dobrze jest też zakręcać na noc główny kurek dopływu gazu, który doprowadza gaz do kuchenki. Nigdy nie wolno zapalać światła, jeżeli czujemy w domu zapach gazu, lecz natychmiast szeroko otworzyć okna i oddalić obecne tam osoby. Jeżeli w pobliżu mieszkania czuć zapach gazu, należy zawiadomić firmę, która go dostarcza.

### ***Zabezpieczenie przed upadkiem (cadute): rady praktyczne***

Należy unikać past i detergentów odkażających, które wygładzają posadzkę i uważać, aby starsza osoba nie chodziła po posadzce jeszcze wilgotnej.



- Dywaniki w kuchni i w łazience muszą być wyposażone pod spodem w siatkę **przeciwpoślizgową** (antiscivolo), jednak w każdym razie nie są one zalecane, jeżeli starsza osoba niezbyt dobrze widzi, ale jeszcze potrafi samodzielnie poruszać się po domu.
- Zaleca się, aby podopieczny również i w domu zamiast pantofli, nosił buty, które dobrze trzymają stopę podczas chodzenia.
- Jeżeli starsza osoba zaczyna mieć trudności z chodzeniem lub **utrzymaniem równowagi** (problemi di equilibrio), należy zwrócić się do lekarza, aby stwierdził możliwość zastosowania właściwego **sprzętu** (ausili): laski, chodzika, itp.; używanie krzeseł do podpierania się podczas chodzenia zwiększa ryzyko upadku.

# Zapewnienie higieny i poczucia pewności siebie

## *Codzienna higiena osobista*

- Rano: mycie przed śniadaniem powoduje „przebudzenie się” organizmu oraz respekt dla własnej godności osobistej. Również wtedy gdy podopieczny jest unieruchomiony w łóżku, zabiegi higieny osobistej należy świadczyć przed podaniem śniadania.
- Wieczorem: także przed położeniem się do snu należy wykonać zabiegi pielęgnacyjno-higieniczne, które przygotowują organizm do spokojnego wypoczynku.

**Higiena skóry** (twarz - ciało - włosy) **i błon śluzowych** (usta, otwory nosowe, pochwa itd.)

- Należy utrzymywać w czystości ciało starszej osoby, usuwając ewentualne nieprzyjemne zapachy;
- Zabiegi higieniczne pozwalają na sprawdzanie stanu skóry, a stwierdzenie ewentualnych zmian może zapobiec powstawaniu **odleżyn**<sup>1</sup> (lesioni da decubito) i **infekcji** (infezioni). Właściwa higiena i nawilżanie skóry powoduje, że jest ona elastyczna i czysta, co zmniejsza ryzyko jej uszkodzenia. W każdym razie, jeżeli na skórze podopiecznego pojawią się plamy, **pęcherzyki** (vescicole), **zaczernienia** (arrossamenti) lub dziwny kolor, przed zastosowaniem jakiegokolwiek środka należy powiadomić lekarza rodzinnego.
- Dobre samopoczucie i oddziaływanie wzmacniające na organizm/psychikę. Starsza osoba nie przestaje być człowiekiem i dlatego, nawet jeśli traci inicjatywę lub zdolność samodzielnego wykonywania zabiegów higienicznych, należy ją stymulować i pomagać jej, aby czuła się czysta i zadbana tak, jak tego pragnie każdy z nas, ale zawsze w poszanowaniu jej przyzwyczajzeń osobistych: na przykład określony rodzaj mydła, kremu do twarzy lub dezodorantu.

## **Kąpiel/natrysk**

Jak często? 2 razy w tygodniu, ale w każdym razie według woli podopiecznego. Wybór między kąpielą czy natryskiem jest uzależniony od wyposażenia łazienki i stopnia samodzielności starszej

<sup>1</sup> Odleżyny to uszkodzenie skóry wywołane u osób unieruchomionych w łóżku długotrwałym uciskiem w tym samym punkcie (np. w strefie krzyża, pośladków, pięt). Uszkodzenie to ze zwykłego zaczernienia może przekształcić się w prawdziwą ranę (głęboką i trudno zablizniającą się).

osoby. Osobom, które mają kłopoty ze wzrokiem, chociaż **poruszają się** (deambulazione) samodzielnie lub nie są samodzielne częściowo, potrzebna jest pomoc przy wejściu do wanny czy pod natrysk, aby zapobiec upadkowi i udzielić pomocy podczas mycia trudno dostępnych części ciała. Mycie należy zaczynać od części ciała najbardziej czystych: głowa, twarz, kończyny górne, tułów (piersi i plecy), genitalia czyli **części intymne** (parti intime), oraz kończyny dolne. Jeżeli nie zostały wyrażone preferencje, należy używać mydła obojętnego. Później podopieczny musi zostać dobrze wytarty, szczególnie w miejscach, w których stykają się części ciała: **pachy** (cavo ascellare), fałdy brzucha, **pachwina** (inguine), wewnętrzna strona ud, skóra między palcami stóp. W osuszeniu nie tylko włosów, ale i ciała można pomóc sobie suszarką nastawioną na letnią temperaturę.

Po wytarciu i osuszeniu należy ubrać starszą osobę w czystą bieliznę i odzież. Aby utrzymać skórę w zdrowym stanie i zapobiec jej uszkodzeniu, przed ubraniem dobrze jest posmarować całą skórę kremem nawilżającym lub olejkiem migdałowym. Teraz należy dobrze wytrzeć i przewietrzyć łazienkę, aby uniknąć poślizgnięcia i usunąć wilgoć. Można kąpać lub poddawać natryskowi również osoby całkowicie niesamodzielne, posługując się specjalnymi „**hamakami**“ (solle vapersona) do podnoszenia, które później należy uprać i wysuszyć. Korzystania z tego sprzętu uczą pracownicy socjalni.

Jest bardzo ważne, aby podczas zabiegów higienicznych, szczególnie kąpieli czy natrysku, zawsze pamiętać, że następuje naruszenie intymności podopiecznego; prawie wszystkie starsze osoby są bardzo **wstydlive** (pudore) i dlatego dobrze jest nie żartować i nie zachowywać się zbyt swobodnie podczas świadczenia pomocy w kąpieli. Poszanowanie ciała jest wyrazem szacunku dla człowieka.

- Osoba pomagająca przy kąpieli czy natrysku musi zawsze nosić rękawiczki jednorazowe i fartuch nieprzemakalny, aby zabezpieczyć się przed płynami biologicznymi. Korzystanie z gąbki lub rękawicy z włosia jest pomocne podczas mycia energicznego, ale nieagresywnego, które daje miłe uczucie **masażu** (massaggio), sprawiające przyjemność wielu starszym osobom. Po zakończeniu kąpieli trzeba jednak bardzo dobrze wypłukać i wysuszyć gąbkę, która w przeciwnym razie może stać się siedliskiem **grzybów** (funghi) i bakterii, zagrażających i opiekunce, i podopiecznemu.

- Dobrze jest umieścić w brodziku lub na dnie wanny dywanik przeciwpoślizgowy, ponieważ woda z mydłem zwiększa możliwość upadku. Podobnie jak gąbka, także i dywaniki muszą później zostać wymyte i wysuszone.

### ***Higiena ciała osoby unieruchomionej w łóżku***

Mimo obecności odpowiedniego wyposażenia, niektóre osoby nie mogą skorzystać ani z wanny, ani z natrysku, ani nawet usiąść na fotelu czy w wózku. W przypadkach takich całe ciało musi zostać poddane zabiegom higienicznym, włącznie z kąpielą, które odbywają się na łóżku. Dla osób takich częsta kąpiel jest szczególnie ważna i bardzo potrzebna, ponieważ **tarcie** (sfregamento) skóry o pościel, obecność złuszczonego naskórka, pot i wzajemne obcieranie części ciała zwiększają niebezpieczeństwo powstania odleżyn. Aby móc wykonać kąpiel w łóżku, materac musi być przykryty **ceratą** (tela cerata), która zapobiegnie jego zamoczeniu. Kolejność mycia jest taka sama jak wcześniej opisana, ale trzeba posługiwać się wodą w dzbanku i musi być ona często zmieniana, aby usunąć resztki mydła. Również i w tym przypadku należy zwrócić uwagę na dokładne osuszenie skóry i jej nawilżenie kremem lub oliwką z migdałów.

### ***Higiena części intymnych***

Musi odbywać się 2 razy dziennie oraz zawsze wtedy, gdy w wyniku **wypróżnienia** (evacuazioni) lub obecności wydaliny biologicznych będzie to konieczne. Osoba w pełni lub częściowo samodzielna musi być zachęcana i nadzorowana podczas czynności, które jest w stanie wykonać samodzielnie. Podopieczny unieruchomiony w łóżku lub w wózku musi zostać zastąpiony podczas podmywania i mycia poszczególnych części ciała. Do podmywania w łóżku są potrzebne: rękawiczki jednorazowe, **basen** (padella), dzbanek, detergent, ręcznik. Po założeniu rękawiczek jednorazowych, ustawia się basen, do którego należy wlać trochę wody i namydla krocze z przodu do tyłu. Trzeba bardzo dobrze wypłukać ciało, aby nie pozostawić resztek mydła. Na koniec osusza się je tamponując ręcznikiem, aby zapobiec zaczerwienieniom i uszkodzeniom naskórka. Przed założeniem pieluchomajtek ważne jest dobre **nawilżenie** (idratatore) skóry kremem nawilżającym lub oliwką. Gdy podmywa się kobietę, podczas mycia, które zawsze odbywa się z góry w dół krocza, należy rozsunąć **wargi sromowe większe** (grandi labbra). Kiedy natomiast podmywa się mężczyznę należy ściągnąć **napletek** (prepuzio)



z żółędzi, umyć ją, po czym ponownie napletek naciągnąć, aby zapobiec zacerwienieniom i opuchnięciom.

### ***Higiena jamy ustnej***

Konieczne musi odbywać się 2 razy dziennie - rano i wieczorem oraz zawsze wtedy, kiedy pojawią się zmiany na  **błonie śluzowej jamy ustnej** (mucosa orale) lub pozostają resztki jedzenia.

- Rękawiczki, szczoteczka, pasta do zębów i płyn do płukania są konieczne do higieny jamy ustnej.
- Higiena protezy dentystycznej (**sztuczna szczęka** - dentiera): jeżeli podopieczny nosi kompletną lub częściową protezę dentystyczną, trzeba ją wyjąć w celu dokładnego wymycia szczoteczka; wieczorem należy włożyć protezę do odpowiedniego naczynia, ale przed włożeniem do ust musi ona zostać wypłukana. Sposób postępowania: Należy włożyć rękawiczki jednorazowe i starając się, aby podopieczny był spokojny, wsunąć do jego jamy ustnej palec wskazujący lub środkowy oraz kciuk i jednocześnie dotknąć podniebienia oraz przedniej strony zębów celem wyjęcia górnej części protezy. Część dolną wyciąga się chwytając zęby kciukiem i palcem wskazującym też od strony zewnętrznej.
- Błonę śluzową jamy ustnej należy płukać **płynem do zębów** (collutorio), ale w przypadku prawdopodobieństwa, że podopieczny mógłby go połknąć lub wciągnąć nosem, należy jamę ustną przetrzeć **gazą** (garze) zamoczoną w płynie. Gaza musi zostać owinięta wokół palca wskazującego i po zamoczeniu trzeba nią przecierać podniebienie, wierzch i spód języka i wewnętrzną stronę policzków, wymieniając gazę po każdym przetarciu, dopóki nie będzie ona kompletnie czysta.

### ***Higiena oczu***

Również oczy muszą być regularnie myte każdego rana, a także gdy pojawi się **wydzielina** (secrezioni).

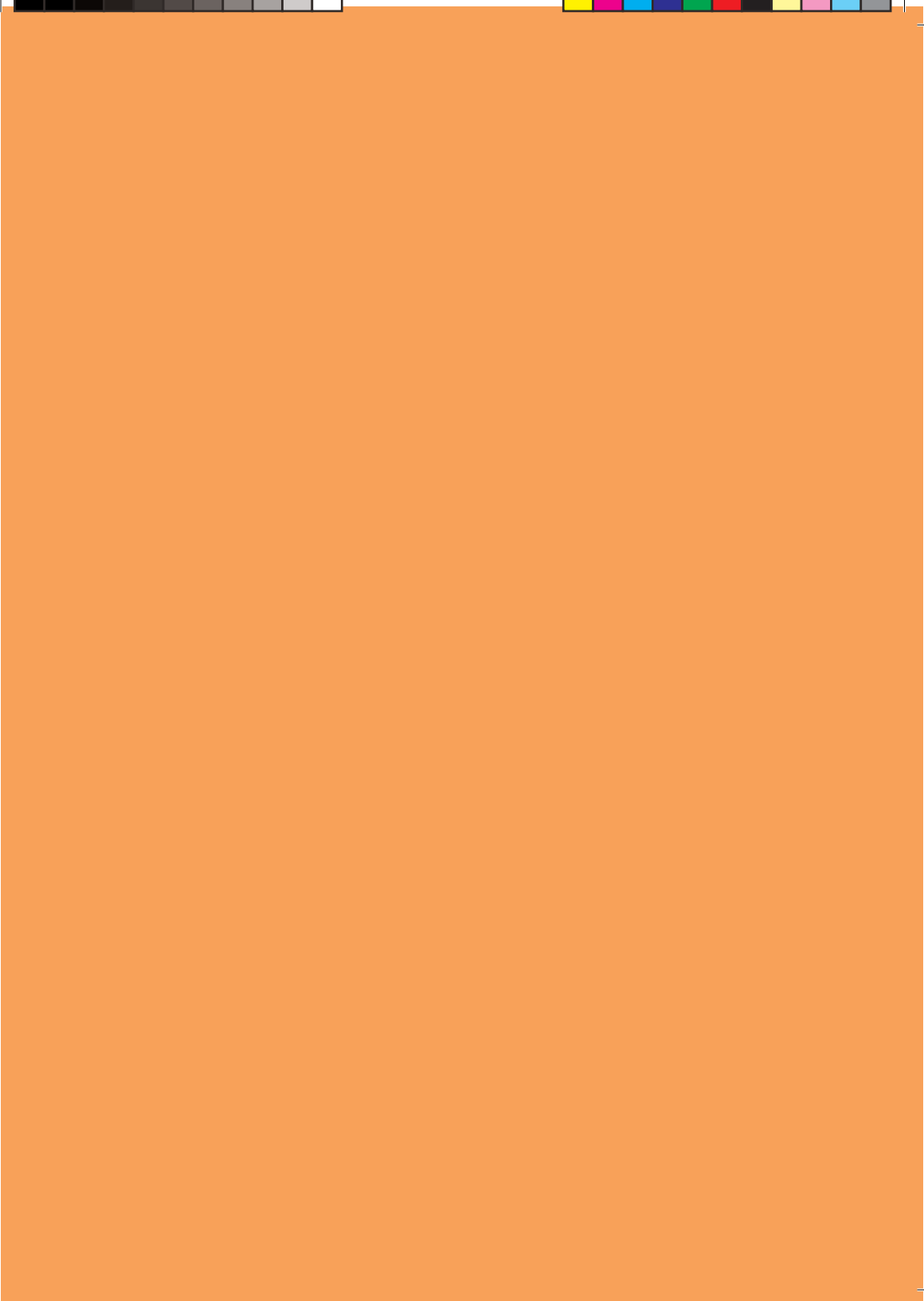
- Są potrzebne: rękawiczki jednorazowe, woda, ewentualnie woda borowa, gaza lub czyste waciki. Nigdy nie należy używać tego samego wacika do mycia obojga oczu. W przypadku zwiększenia ilości wydzieliny, zacerwienia lub jakichkolwiek odchyień od normy należy zawiadomić lekarza przed powzięciem jakiegokolwiek inicjatywy.

### ***Higiena materiałów sanitarnych***

Wszystkie kawałki płótna, ręczniki i pościel, które służyły podopiecznemu, muszą być często prane, jak również zawsze po zabrudzeniu płynami biologicznymi (krew, kał, mocz ....). Czysta bielizna musi być ułożona porządnie, ale oddzielnie w szafie lub szufladach: pościel z pościelą, ręczniki z ręcznikami, majtki z majtkami, podkoszulki z podkoszulkami itd.

Dzbanki, kaczki męskie, baseny i miski po każdym użytkowaniu muszą zostać umyte **wodnym roztworem chloranu sodowego** (varechina), mniej lub bardziej rozcieńczonym. Jeżeli na naczyniach tych byłby kamień, należy go usunąć przed ich umyciem. Podczas wymiany pieluchomajtek lub podkładu albo prześcielenia łóżka należy bardzo uważać, aby nie pozostawić zagnieceń uwierających podopiecznego. Właściwa higiena ciała, dokładne nawilżanie skóry, dbałość o stan łóżka w znacznym stopniu zapobiegają odleżynom. Należy zawsze myć ręce przed włożeniem i po zdjęciu rękawiczek jednorazowych!

Higiena oraz zabiegi - także kosmetyczne - stanowią podstawową potrzebę ludzką, która daje **wiarę w siebie** (autostima) i dobre samopoczucie.





 Regione Emilia-Romagna  
ASSESSORATO ALLE POLITICHE SOCIALI  
[www.emiliaromagnasociale.it](http://www.emiliaromagnasociale.it)