

AKO PREDCHÁDZAŤ INFEKCIU MOČOVÝCH CIEST U STARŠÍCH ĽUDÍ V ZARIADENIACH SOCIÁLNYCH SLUŽIEB



Získajte informácie o:

- Hygiene rúk
- Bariérových ochranných prostriedkoch a iných druhoch vybavenia
- Anogenitálnej hygieny
- Výmene plienok
- Vyprázdňovaní močového mechúra
- Močovým katétrom

**SPRÁVNY SPÔSOB
ROBÍ ROZDIEL**

**Máte „hviezdu“ kvalitu hygieny? Zistite, či sa počet hviezdčiek
Vašej kvality hygieny zvýši po prečítaní tohto letáku.**

Starší ľudia v zariadeniach sociálnych služieb sú vystavení závažnému riziku vzniku infekcií močových ciest. Prijatím niekoľkých jednoduchých opatrení môžete zlepšiť kvalitu hygieny a pomôcť predchádzať infekciám močových ciest. Tento leták Vám môže pomôcť zachovať alebo zlepšiť základné postupy, ktoré preukázateľne znižujú riziko infekcií močových ciest u starších ľudí v zariadeniach sociálnych služieb.

**Na titulných stranách nájdete témy s krátkym vysvetlením.
Na zadných stranách sú texty, ktoré tieto odporúčania podporujú.**

1. Mody L, Krein SL, Saint S, Min LC, Montoya A, Lansing B, et al. A targeted infection prevention intervention in nursing home residents with indwelling devices. *National Institutes of Health*; 2015.
2. Meddings J, Saint S, Krein SL, Gaies E, Reichert H, Hickner A, et al. Systematic review of interventions to reduce urinary tract infection in nursing home residents. *National Institutes of Health*; 2017.
3. Omli R, Skotnes LH, Mykleitun A, Bakke A, Kuhry E, Midtjell K. Pad per day usage, urinary incontinence, and urinary tract infections in nursing home residents. *National Institutes of Health*; 2010.
4. Raz R, Stamm WE. Recurrent urinary tract infections in postmenopausal women. *National Institutes of Health*; 2000.
5. Chenoweth CE, Gould CV, Saint S. Diagnosis, management, and prevention of catheter-associated urinary tract infections. *National Institutes of Health*; 2013.
6. World Health Organization. *Infection prevention and control*. Geneva: World Health Organization; 2020.



Co-funded by
the European Union

Co-funded by the European Union, eu4health programme, project id 101079838. Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union and/or the European Health and Digital Executive Agency (HaDEA). Neither the European Union nor the granting authority can be held responsible for them.



HYGIENA RÚK

CHRÁŇTE OBYVATEĽA PRED
INFEKCIOU MOČOVÝCH
CIEST VYKONANÍM:

- DEZINFEKČIE RÚK
- UMÝVANIA RÚK



IMA  **INE**

Otočte stranu a získajte ďalšie informácie



PRENOS BAKTÉRIÍ Z RÚK DO MOČOVÝCH CIEST MÔŽE SPÔSOBIŤ INFEKCIU MOČOVÝCH CIEST

DOBRA KVALITA HYGIENY RÚK VYŽADUJE DOBRÉ PODMIENKY:

Predpokladom optimálnej hygieny rúk sú neporušená pokožka, rukávy nad lakťom, čisté krátke nechty bez laku, prsty bez šperkov a predlaktia bez náramkových hodínok alebo šperkov.

SPRÁVNA VOĽBA:

Na čistých a suchých rukách je prvou voľbou dezinfekcia rúk.

Pri viditeľne znečistených alebo mokrych rukách a po pomoci obyvateľovi pri návšteve toaliet sa odporúča umyť si ruky a následne ich vydezinfikovať.

SPRÁVNY OKAMIH:

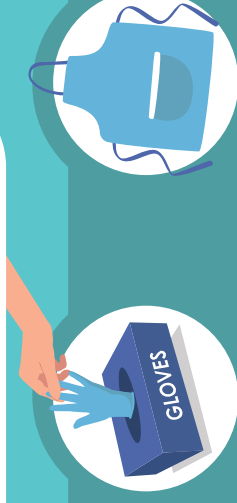
Hygienu rúk sa musí vykonať:

- Pred a po všetkých úkonoch súvisiacich s anogenitálnou hygienou, výmenou plienok a manipuláciou s permanentným močovým katétrom.
- Po použití jednorazových rukavíc.

IMA**INE**

BARIÉROVÉ OCHRANNÉ PROSTRIEDKY A OSTATNÉ VYBAVENIE

CHRÁŇTE OBYVATEĽA PRED INFEKCIOU
MOČOVÝCH CIEST POUŽÍVANÍM:



Jednorazových rukavíc
Jednorazovej zástery

ČISTÉHO VYBAVENIA AKO SÚ:

- UMÝVACIE UTIERKY /ŽINKY
- UTIERÁKY
- UMÝVADLO
- NÁDOBA NA VYPRAZDŇOVANIE MOČOVÉHO VAKU PRI PERMANENTNOM MOČOVOM KATÉTRI

IMAGINE

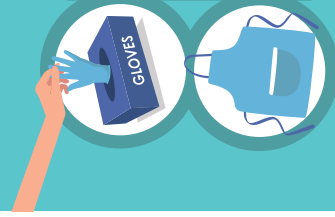
Otočte stranu a získajte ďalšie informácie



PRENOS BAKTÉRIÍ Z PRACOVNÉHO ODEVU A VYBAVENIA DO MOČOVÝCH CIEST MÔŽE SPÔSOBIŤ INFEKCIU MOČOVÝCH CIEST.

Bariérové ochranné prostriedky a ostatné vybavenie musia byť čisté a nesmú sa používať opakovane na iné úlohy alebo pre iných obyvateľov, aby sa zabránilo prenosu mikroorganizmov.

Aby bol pracovný postup bezpečný, musia sa všetky bariérové ochranné prostriedky a ostatné vybavenie umiestniť na čistú pracovnú plochu pred úkonmi ako sú výmena plienok, vykonávanie anogenitálnej hygieny a manipulácia s permanentným močovým katétrom.



Jednorazové rukavice sa musia meniť pri prechode z nečistej úlohy na čistú úlohu.

Jednorazové rukavice a jednorazové zástery sa musia po každom jednotlivom použití zlikvidovať.

IMA  **GINE**

ANOGENITÁLNA HYGIENA

NEZABUDNITE NA VAŠU HYGIENU RÚK BEZPROSTREDNE
PRED A PO VYKONANÍ ANOGENITÁLNEJ HYGIENY.



ANOGENITÁLNU HYGIENU VYKONAJTE
DENNE A PRI KAŽDEJ VÝMENE PLENKY.



Žena

Vykonajte anogenitálnu
hygienu smerom od otvoru
močovej trubice - zvnútra von.



Muž

Opatrne stiahnite predkožku.
Umyte žalud' penisu v smere od
otvoru močovej trubice -
zvnútra von.
Opatrne stiahnite predkožku
späť na miesto.

Permanentný močový katéter

Umyte močovú hadičku v
smere od otvoru močovej
trubice - zvnútra von.

IMA **INE**

Otočte stranu a získajte ďalšie informácie





Je dôležité umývať otvor/vyústenie močovej rúry v smere od otvoru močovej rúry - zvnútra von.

Otvor močovej rúry je vstupnou bránou pre baktérie, ktoré sa ľahko prenášajú močovými cestami a môžu viesť k infekcii močových ciest.

Dôležité je tiež vykonávať anogenitálnu hygienu denne a pri každej výmene plienky, pretože mokrá a/alebo výkalmi znečistená plienka poskytuje vhodné prostredie pre množenie baktérií.

IMAGINE

VÝMENA PLIENKY



NEZABUDNITE NA HYGIENU RUK BEZPROSTREDNE PRED A PO VYKONANÍ ANOGENITÁLNEJ HYGIENY.

PLIENKU VYMIENAJTE MINIMÁLNE 3-KRÁT DENNE. SNAŽTE SA VYMEŇIŤ PLIENKU MOČENÍM ČO NAJSKÔR PO ŇOM.

POSTUPNE ZISTITE PŘIBLIŽNÉ ČASY POČAS DŇA, KEDY SA PLIENKA STANE MOKROU, ABY STE MOHLI POMÔČŤ PRI NÁVŠTEVE TOALETY AKO ALTERNATÍVY K POUŽÍVANIU PLIENOK NA MOČENIE - AK JE TO MOŽNÉ.



- UDRŽUJTE ANOGENITÁLNU OBLASŤ ČISTÚ.
- VYBERTE SPRÁVNU VEĽKOŠŤ PLIENKY.

IMAGINE

Otočte stranu a získajte ďalšie informácie





Mnohí starší obyvatelia domovov dôchodcov trpia inkontinenciou moču a používajú plienky.

Baktérie prenesené z mokrej alebo výkalmi kontaminovanej podložky na kožu sa môže ďalej preniesť do močových ciest a spôsobiť infekciu močových ciest.

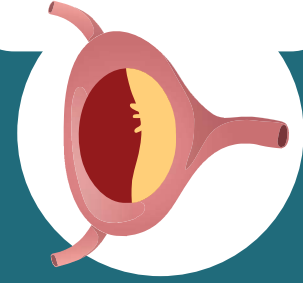
Veľkosť plienky je zvolená správne vtedy, keď plienka dokáže absorbovať očakávané množstvo moču do jej nasledujúcej výmeny.

IMAGINE

VYPRÁZDŇOVANIE MOČOVÉHO MECHÚRA

NEZABUDNITE NA HYGIENU SVOJICH RÚK BEZPROSTREDNE
PRED A PO ASISTENCII PRI NÁVŠTEVE TOALETY.

SNAŽTE SA, ABY OBYVATEĽ NAVŠTÍVIL TOALETU MINIMÁLNE 3-KRÁT DENNE (AK JE TO
MOŽNÉ VZHLADOM NA JEHO FYZICKÝ A PSYCHICKÝ STAV).



- Pomáhajte pri vyprázdňovaní močového mechúra zabezpečením dostatočného času a dobrej polohy v sede.
- Ak je to možné, zväzte možnosť techniky trojitého vymočenia.
- Zväzte potrebu USG vyšetrenia močového mechúra (zobrazenie množstva reziduálneho moču) – ak je to možné.

IMAGINE

Otočte stranu a získajte ďalšie informácie



Objem reziduálneho moču po vymočení môže súvisieť napr. s vysokým vekom, inkontinenciou, zníženou pohyblivosťou a ťžápchou (obstipáciou). Reziduálny moč, ktorý ostane v močovom mechúre, je vhodným prostredím pre množenie baktérií.

Poučenie o potrebe vytvorenia dostatočného časového priestoru a pomoc osobám, aby sa pri vyprázdňovaní močového mechúra cítili bezpečne, môžu zabrániť zadržiavaniu reziduálneho moču.

Trojité vymočenie znamená, že sa pokus vyprázdniť močový mechúr trikrát za sebou opakuje, namiesto jedného vymočenia. To môže prispieť k tomu, že močový mechúr bude lepšie vyprázdnený.



ZAVEDENIE A STAROSTLIVOSŤ O MOČOVÝ KATÉTER



HYGIENU RÚK VYKONAJTE BEZPROSTREDNE PRED A PO ZAVEDENÍ MOČOVÉHO KATÉTRA A BEZPROSTREDNE PRED A PO MANIPULÁCII S MOČOVÝM KATÉTROM.

- Zaviesť močový katéter môže iba vyškolený zdravotnícky pracovník.
- Pri zavádzaní katétra zaistíte aseptickú techniku.
- Posudzujte denne u klienta prítomnosť bolesti alebo dyskomfortu.
- Čistíte ústie močovej rúry a kontrolujte, či jeho okolie nie je začervenané alebo podráždené.
- Skontrolujte, či katéter v mieste vstupu neobsahuje inkrustovaný materiál a či adekvátne zabezpečuje drenáž moču.
- Katéter, ktorý už nie je potrebný, je nutné odstrániť.

IMAGINE

Otočte stranu a získajte ďalšie informácie





Pri zavádzaní močového katétra je dôležité dodržať aseptickú techniku. u Vykonaťe anogenitálnu h.y gienu. Zahodte rukavice a vykonajte hygienu. rúkedP vezadením katétra vytvoríte sterilné pole použitím sterilných rukavic, špongie a sterilného katétra.

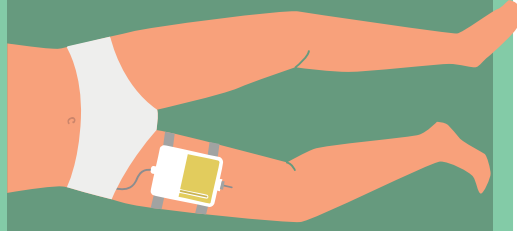
Nedotýkajte sa predmetov v sterilnom poli nesterilnými rukami alebo nesterilnými predmetmi.

Zabezpečte, aby ste nekontaminovali katéter a aby sa jeho špička nedotkla kože pred jeho zavedením do močovej rúry. Ak sa katéter náhodou kontaminuje, vyhodte ho a použite nový, sterilný.

Aj pri dodržaní adekvátnej hygieny zavedený močový katéter zvyšuje riziko infekcie močových ciest. Preto sa močové katétre majú používať iba ak sú medicínsky nevyhnutné a majú sa odstrániť, keď už nie sú potrebné.

MANIPULÁCIA S MOČOVÝM VAKOM PERMANENTNÉHO MOČOVÉHO KATÉTRA

NEZABUDNITE NA HYGIENU SVOJICH RÚK BEZPROSTREDNE
PRED A PO VYPRÁZDNEŇÍ MOČOVÉHO VAKU.

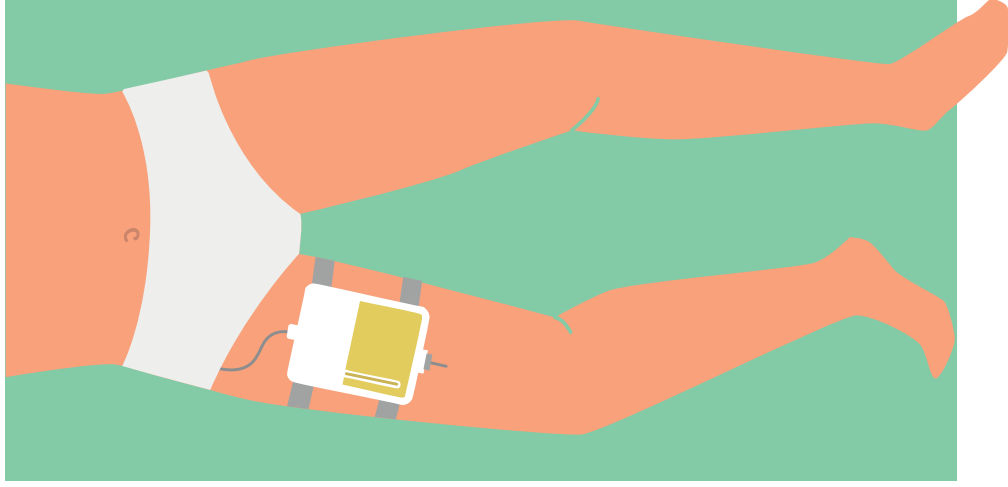


- Umiestnite močový vak vo výške pod úrovňou močového mechúra alebo nanajvýš v jeho úrovni.
- Zabráňte kontaminácii močového vaku od podlahy.
- Správne zafixujte hadičku močového vaku tak, aby ste zabránili jej prekrúteniu, ťahaniu a tlaku na močový vak a samotnú hadičku.
- Pri výmene močového vaku použite vždy nový, dosiaľ nepoužitý močový vak

IMAGINE

Otočte stranu a získajte ďalšie informácie





Je dôležité zabezpečiť, aby sa pri odtoku z močového vaku nevytváral spätný tok. Tomu sa dá predísť, ak je močový vak umiestnený vo výške pod úroveň močového mechúra alebo nanajvýš na jeho úrovni.

Jednoduché pravidlo požaduje, že močový vak sa nesmie dotýkať podlahy, pretože baktérie z podlahy sa môžu preniesť cez močový vak do močových ciest.

Hadička močového vaku musí byť správne upevnená, aby sa predišlo jej prekrúteniu, ťahaniu a tlaku, pretože to môže spôsobiť vznik malých poškodení sliznice v močových cestách, čo zvyšuje riziko infekcie.

Pri výmene močového vaku sa miesto jeho spojenia s katétrom ľahko kontaminuje, čo môže spôsobiť infekciu močových ciest. Tomu sa dá predísť tým, že pri výmene sa vždy použije nový, dosiaľ nepoužitý močový vak.

IMAGINE

VYPRÁZDŇOVANIE MOČOVÉHO VAKU PERMANENTNÉHO MOČOVÉHO KATÉTRA

NEZABUDNITE NA HYGIENU SVOJICH RÚK BEZPROSTREDNE
PRED A PO VYPRÁZDŇENÍ MOČOVÉHO VAKU.

NEZABUDNITE SI NAVLIEČŤ ČISTÉ JEDNORAZOVÉ RUKAVICE A
ČISTÚ JEDNORAZOVÚ ZÁSTERU.

- Vyprázdňte močový vak, keď je naplnený maximálne do $\frac{3}{4}$.
- Použite čistú nádobu.
- Po vyprázdnení močového vaku utrite výtokové miesto čistou papierovou alebo podobnou utierkou.



IMA**INE**

Otočte stranu a získajte ďalšie informácie



Dbajte na vyprázdňovanie močového vaku, už keď je naplnený maximálne do $\frac{3}{4}$, aby ste zabránili stagnácii moču v hadičke a spätnému toku moču.

Používanie čistej nádoby, ako je napríklad nádoba na moč alebo vedro, zabráňuje kontaminácii špičky katétra.

Kvapky moču obsahujú baktérie.

Ich odstránenie prispieva k zníženiu rizika prenosu baktérií.



IMAGINE