

## Úvodný program prevencie infekcií močových ciest u obyvateľov zariadení sociálnych služieb.

Súvisí s anogenitálnou hygienou, výmenou plienky a návštevou toalety.

Praktikant:

Supervízor:

Infekcia močových ciest u starších ľudí v domovoch dôchodcov je bežná infekcia, ktorej sa dá v mnohých prípadoch predísť.

Starostlivosť o starších ľudí v domovoch dôchodcov často zahŕňa úlohy súvisiace s anogenitálnou hygienou, výmenou plienky a asistenciou pri návšteve toalety. Nevzdelaný zdravotnícky personál často vykonáva tento druh úloh starostlivosti. Prispieť k prevencii infekcie močových ciest si vyžaduje znalosti, školenia a zručnosti.

Tento program bol vyvinutý ako pomôcka pre osobu, ktorá sa stará o úvodnú úlohu, ako aj pre osobu, ktorá dostáva úvodnú úlohu.

**Na strane 1** nájdete zoznam celkových podmienok, ktoré musia byť splnené, aby sa úlohy starostlivosti správne vykonávali, aby sa zabránilo infekcii močových ciest.

**Na strane 2** nájdete pokyny týkajúce sa anogenitálnej hygieny, výmeny plienky a pomoci pri návšteve toalety.

**Na strane 1 a 2** je možné označiť, kedy je šírenie a predvádzanie dobre ukončené.

**Na strane 3 a 4** nájdete podkladový materiál, ktorý môžete použiť na ďalšie vysvetlenie každej témy.

<b>Hygiena rúk: dezinfekcia rúk a umývanie rúk</b> Má sa vykonať bezprostredne pred a bezprostredne po všetkých úkonoch starostlivosti súvisiacich s anogenitálnou hygienou, výmenou plienky, asistenciou pri návšteve toalety - a po použití jednorazových rukavíc. Môže ísť o dezinfekciu alebo o umývanie rúk.	<b>Oboznámil/a</b> Dátum a podpis	<b>Vykonal/ vykonala</b> Dátum a podpis
<b>Podmienky pre bezpečnú hygienu rúk</b>  a. Nechty sú krátke, bez laku a umelých nechťov. b. Ruky a zápästia sú bez šperkov (vrátane snubného prsteňa), hodínok alebo obvazu. c. Rukávy sú krátke (nad lakeť).		
<b>Dezinfekcia rúk</b>  a. Používajte, keď sú ruky viditeľne čisté a suché. b. Použite dostatočné množstvo prípravku na báze alkoholu, aby boli ruky pri vzájomnom trení vlhké asi 20-30 sekúnd. c. Pre zdravotnícky personál ide o doplnujúci postup po umytí rúk.		
<b>Umývanie rúk</b>  a. Vykonajte vždy, keď sú ruky kontaminované ľudským materiálom (napr. výkalmi, močom) alebo ak sú mokré a vlhké po použití jednorazových rukavíc. b. Zdravotnícky personál si po umytí rúk vykoná aj ich dezinfekciu.		
<b>Bariérové preventívne opatrenia</b>	<b>Oboznámil/a</b> Dátum a podpis	<b>Vykonal/ vykonala</b> Dátum a podpis
a. Pri anogenitálnej hygieny a pri výmene plienky používajte jednorazové rukavice a jednorazovú zásteru.		
<b>Vybavenie</b>	<b>Oboznámil/a</b> Dátum a podpis	<b>Vykonal/ vykonala</b> Dátum a podpis
a. Používajte čistú pracovnú plochu. b. Používajte vždy čisté prostriedky, ako sú utierky/žinky, uterák, umývadlo, nádoba na moč, mydlo, vrece na odpadky, vrece na bielizeň.		

<b>Anogenitálna hygiena</b> <b>Vykonajte minimálne 1-krát denne</b>	<b>Oboznámil/a</b> Dátum a podpis	<b>Vykonal/ vykonala</b> Dátum a podpis
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ženy: <ul style="list-style-type: none"> <li>» Umývajte v smere od otvoru močovej trubice - zvnútra von. Pri každom umývaní použite novú žinku. Opláchnite mydlo.</li> <li>» Umyte aj zostávajúcu oblasť. Umývajte smerom k análnemu otvoru. Na každé umývanie použite novú žinku. Opláchnite mydlo.</li> <li>» Dobre osušte pokožku.</li> </ul> </li> </ul>		
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Muži: <ul style="list-style-type: none"> <li>» Opatrne stiahnite predkožku.</li> <li>» Umyte žalud' penisu v smere od otvoru močovej trubice - zvnútra von, pri každom umývaní použite čistú žinku. Opláchnite mydlo.</li> <li>» Umyte zvyšnú plochu penisu a mieška. Umývajte smerom ku konečníku. Na každé umývanie použite čistú žinku. Opláchnite mydlo.</li> <li>» Stiahnite predkožku opatrne späť na miesto.</li> <li>» Dobre osušte pokožku.</li> </ul> </li> </ul>		
<b>Výmena plienky</b>	<b>Oboznámil/a</b> Dátum a podpis	<b>Vykonal/ vykonala</b> Dátum a podpis
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Vymieňajte minimálne 3-krát denne.</li> <li>• Snažte sa vymeniť plienku čo najskôr po vymočení.</li> <li>• Opláchnite pokožku "plienkovej oblasti".</li> <li>• Vyberte správnu veľkosť plienky.</li> </ul>		
<b>Návšteva toalety (vyprázdnenie močového mechúra)</b>	<b>Oboznámil/a</b> Dátum a podpis	<b>Vykonal/ vykonala</b> Dátum a podpis
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Snažte sa, aby obyvateľ mohol použiť toaletu (ak je to možné vzhľadom na jeho fyzický a psychický stav).</li> </ul> <p>Asistujte pri zaistení:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>» správnej polohy v sede na vyprázdnenie močového mechúra.</li> <li>» dostatočného časového priestoru a pocitu bezpečia.</li> </ul>		

**IMAGINE**



# PODKLADOVÝ MATERIÁL

Hygiena rúk (dezinfekcia rúk alebo umývanie rúk s následnou dezinfekciou) je základom účinnej prevencie infekcií. Z tohto dôvodu je dôležité vykonávať hygienu rúk správnym spôsobom a v správnom čase aj vo vzťahu k prevencii infekcie močových ciest.

## Podmienky pre účinnú hygienu rúk

Šperky, umelé nechty, laky na nechty a dlhé rukávy nepriaznivo ovplyvňujú efektívnu hygienu rúk, pretože sú zásobárňou mikroorganizmov. Po hygiene rúk mikroorganizmy z týchto predmetov zostanú a môžu sa prenášať medzi ľuďmi.

## Dezinfekcia rúk

Hygiena rúk sa musí vykonávať bezprostredne pred a bezprostredne po všetkých úkonoch starostlivosti súvisiacich s anogenitálnou hygienou, výmenou plienky a asistenciou pri návšteve toalety.

Vo väčšine prípadov hygieny rúk je prvou voľbou dezinfekcia rúk. Túto metódu možno použiť na viditeľne čisté a suché ruky. Štúdie ukázali, že trenie rúk s dezinfekčným prípravkom počas 20 - 30 sekúnd usmrť väčšinu mikroorganizmov na rukách.

## Umývanie rúk

Túto metódu hygieny rúk použijete, keď boli vaše ruky kontaminované ľudským materiálom (napr. výkalmi, močom), keď sú mokré a keď máte vlhké ruky po použití jednorazových rukavíc. Umývanie rúk vykonávajte aspoň 20 sekúnd, aby ste tak odstránili väčšinu mikroorganizmov na rukách.

Zdravotnícky personál musí umývanie rúk vždy doplniť aj ich dezinfekciou.

## Bariérové preventívne opatrenia

Pomoc obyvateľovi pri anogenitálnej hygieny, výmena plienky a pomoc pri návšteve toalety sú úkony starostlivosti spojené s rizikom kontaminácie rúk a pracovného odevu výkalmi a močom.

Jednorazové rukavice a jednorazovú zásteru používajte iba pre konkrétny výkon - a po jeho skončení ich vyhodte.

Začínajte výkon v jednorazových rukaviciach a jednorazovej zástere a vyzlečte si ich hneď po jeho dokončení. Považujte použité jednorazové rukavice za znečistené, za zdroj prenosu infekcie, rovnako ako neumyté ruky bez rukavíc.



## Vybavenie

Pred vykonaním týchto úkonov starostlivosti je dôležitá príprava. Preventívne bariérové prostriedky a ostatné vybavenie musia byť umiestnené na čistej pracovnej ploche v blízkosti obyvateľa (napr. na polici alebo na pracovnom stolíku). Použitie plochy, ktorá sa dá ľahko vyčistiť, minimalizuje prenos mikroorganizmov na obyvateľa.

Mnohé druhy mikroorganizmov môžu prežívať na povrchoch a materiáloch, najmä ak sú vlhké. Z tohto dôvodu je dôležité používať čisté vybavenie, ktoré je buď správnym spôsobom vyčistené alebo ide o prostriedky na jedno použitie. Používanie vreca na odpad a vrecia na bielizeň v primeranej blízkosti úkonu starostlivosti je tiež dôležitým spôsobom, ako zabrániť kontaminácii okolia mikroorganizmami z použitého vybavenia alebo zo znečistených tkanín a bielizne obyvateľa.

## Anogenitálna hygiena

Väčšinu infekcií močových ciest spôsobujú baktérie pochádzajúce z čreva alebo z anogenitálnej oblasti kože daného človeka. Je preto dôležité vykonávať anogenitálnu hygienu správnym spôsobom – a správnym smerom, aby sa zabránilo prenosu týchto baktérií do citlivej dolnej časti močových ciest. To platí pre ženy aj mužov.

## Výmena plienky

Mnohí starší ľudia v domovoch dôchodcov majú inkontinenciu moču a z tohto dôvodu používajú plienky. Je známe, že inkontinencia moču súvisí so zvýšeným rizikom vzniku infekcie močových ciest. Je tiež dobre známe, že množstvo baktérií sa zvýši, ak sa nachádzajú v teplom a vlhkom prostredí. Z tohto dôvodu sa odporúča meniť plienku čo najskôr po tom, ako sa plienka navlhčí močom alebo znečistí výkalmi - alebo aspoň 3-krát denne.

Správna veľkosť plienky je taká veľká, ako je potrebné, a taká malá, ako je možné.

## Návšteva toalety (vyprázdnenie močového mechúra)

Reziduálny (zvyškový) moč je množstvo moču, ktoré zostáva v močovom mechúre po vymočení. Je známe, že reziduálny moč súvisí so zvýšeným rizikom vzniku infekcie močových ciest, pretože sa v ňom zvyšuje množstvo baktérií. Schopnosť vyprázdnenia močového mechúra sa môže zlepšiť v závislosti od spôsobu, ako človek sedí na toalete, a od času, ktorý na nej strávi. Je dôležité, aby zdravotnícky personál bol pri tom nápomocný. Zabezpečte priamy kontakt nôh obyvateľa s podlahou napr. s pomocou stolčeka. Pomáhajte pokojnou fyzickou prítomnosťou na optimalizáciu pocitu bezpečia a času potrebného na vyprázdnenie močového mechúra.

## References

- World Health Organization. Infection prevention and control. Hand hygiene. Geneva: World Health Organization; 2020.
- Omli R, Skotnes LH, Romild U, Bakke A, Mykletun A, Kuhry E. Pad per day usage, urinary incontinence, and urinary tract infections in nursing home residents. Age Ageing. September 2010;39(5):549–54.
- Chenoweth CE, Gould CV, Saint S. Diagnosis, management, and prevention of catheter-associated urinary tract infections. National Institutes of Health; 2013.

