**Význam starostlivosti o hygienu**

**Osobná hygiena** je starostlivosť o seba samého a je zameraná na udržiavanie zdravia. Nedostatočná hygiena môže byť zdrojom komplikácií a dôvodom zhoršenia zdravotného stavu. Zvlášť dlhodobo ležiaci človek potrebuje zvýšenú hygienickú starostlivosť.

**Hygienická starostlivosť je dôležitá z hľadiska:**

* **zdravotného (preventívneho)** – čistá a dobre prekrvená pokožka lepšie dýcha,

 nevznikajú na nej chorobné zmeny, spareniny a preležaniny,

* **psychického** – čistý človek má pocit uspokojenia a uvoľnenia,
* **estetického** – okolie lepšie znáša čistého človeka než zapáchajúceho potom a nečistotou,
* **vypestovania hygienických návykov** – pravidelnosť hygienických návykov najmú u seniorov.

**Podľa zdravotného stavu rozdeľujeme pacientov do štyroch skupín:**

1. **chodiaci pacienti** – hygienickú starostlivosť si zabezpečujú samostatne,
2. **chodiaci pacienti odkázaní na pomoc** – vyžadujú dohľad a kontrolu počas celého hygienického úkonu,
3. **pohyblivý ležiaci pacienti** – vyžadujú pomoc pri príprave prostredia a pomôcok, ale nevyžadujú asistenciu počas celého úkonu,
4. **nepohyblivý ležiaci pacient** – pomoc je potrebná počas celého hygienického úkonu.



 

**Kontrolné otázky:**

1. Z akého hľadiska je hygiene dôležitá?
2. Akú pomoc potrebuje pohyblivý ležiaci pacient pri hygienickej starostlivosti.