**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.

[](https://www.google.sk/url?esrc=s&q=&rct=j&sa=U&url=https://www.hartmann.info/sk-sk/produkty/starostlivos%C5%A5-o-pacientov/hygienick%C3%A9-pom%C3%B4cky-pre-pacientov-a-person%C3%A1l&ved=2ahUKEwjS95HQo9z0AhXDhf0HHZ0IC4oQqoUBegQIDBAB&usg=AOvVaw2AssScgP4LbNtXjnlklSch)

[](https://www.google.sk/url?esrc=s&q=&rct=j&sa=U&url=https://dennikn.sk/1781207/umyvanie-ruk/&ved=2ahUKEwixzfTIpNz0AhX4g_0HHRZXA_8QqoUBegQIBBAB&usg=AOvVaw0TR_mNUQh6ZUHdUCfC7x_h)

**Kontrolné otázky:**

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