OSEBNA HIGIENA

**DEFINICIJA**; **individualna higiena vsebuje izredno važna pravila za izvajanje, da se**

 **Izboljša in ohrani psihofizično zdravje.**

**PODROČJA OSEBNE HIGIENE**

* NEGA KOŽE, ORGANOV IN ORGANSKIH SISTEMOV,
* HIGIENA OBLEKE IN OBUTVE,
* TELESNA AKTIVNOST – vzgoja, športna aktivnost, zdrava rekreacija
* OBLIKOVANJE HARMONIČNE OSEBNOSTI – psihohigiena, pravilna prehrana, delo, zabava
* SPOLNA VZGOJA
* ZDRAVE ŽIVLJENSKE NAVADE

***VISOKA HIGIENSKA IN ZDRAVSTVENA ZAVEST PREBIVALSTVA***

**VELIKA POMOČ ZDRAVSTVENI SLUŽBI**

**VISOKA PRODUKTIVNOST > CILJI**

**VSESTRANSKI NAPREDEK DRUŽBE**

**KOREKTNA VZGOJA OD OTROŠKE DOBE DALJE RAZVIJA;**

* INTELIGENCO
* REDOLJUBNOST (red, hrana, vstane, higiena- zob, natančen, v šolo…)
* NATANČNOST
* KOREKTEN ODNOS DO LASTNEGA TELESA IN (anoreksija, bolimija, droge, alkohol)
* ČUT ODGOVORNOSTI DO LASTNEGA ZDRAVJA

**OSEBNO HIGIENO utemeljujejo:**

* FIZIOLOŠKO – ZDRAVSTVENI (pride do bolezni)
* PSIHOLOŠKI
* KULTURNO – ESTETSKI IN (družba narekuje norme)
* DRUŽBENO ESTETSKI RAZLOGI.

**CILJI OSEBNE HIGIENE**

* ZDRAVJE
* SAMOZAVEST
* ESTETSKI IZGLED – LEPOTA
* SPOSOBNOST
* OSEBNO ZADOVOLJSTVO
* RAZVOJ ZRELE in HARMONIČNE OSEBNOSTI

**ČISTILNE IN UTRJEVALNE KOPELI**

* UPOŠTEVATI; telo v najbolj ugodnih pogojih ostane čisto največ 24 ur – glede na aktivnost)
* POGOSTOST UMIVANJA je odvisno od narave dela.
* IDEALNA HIGIENSKA NEGA ZAHTEVA:
* Redno, vsakdanje tuširanja (zvečer)
* Racionalna uporaba mila

**OSNOVNE POTREBŠČINE ZA UMIVANJE:**

* Čista, topla voda (32- 38oc)
* Nevtralno toaletno milo
* Umivalna vrečka
* Umivalna ščetka za hrbet
* Ustrezna brisača
* Krema za obraz in telo
* Škarje
* Brivski aparat

**KONTRASTNA KOPEL**

* Okrepi in utrjuje organizem
* Izboljša kontraktilnost kožnega ožilja
* Izboljša se odpornost za prehladna obolenja
* Dobro nadomešča finsko savno
* Daje občutek ugodja

**OPOZORILO !**

Navajeni izvaja kontrastne od tople na vročo, od vroče na mlačno, od mlačne na zelo hladno –

POSTOPOMA

**POSTOPEK**

* večkrat – izmenoma izvajamo hladne in vroče tuširanje ali polive
* na koncu hladen tuš
* energično frotiranje z grobo brisačo

**USTNA IN ZOBNA HIGIENA**

* **ZOBNA GNILOBA – KARIES**
* 60 – 80 % mladih je imelo karies v 70. letih
* že leta 93' smo dosegli in celo presegli nacionalne cilje (WHO)
* zadnji epidemiološki podatki (1987 – 98') kažejo UPADANJE ZOBNE GNILOBE V SLOVENIJI
* **RAZMAJANJE oz. IZPADANJE ZOB – PARANDOTOZA**

**POMEN ZDRAVIH ZOB**

* **FIZIOLOŠKI, ZDRAVSTVENI, ESTETSKI IN DRUŽBENO – EKONOMSKI**

Zobozdravnik normalno prehranjevanje zdravi in lepi zobje

**VZROKI KARIESA**

Splošni in lokalni faktorji se med seboj prepletajo

**SPLOŠNI FAKTORJI:**

* dedna dispozicija oz. odpornost
* rasa
* klimatski pogoji
* civilizacija

**LOKALNI FAKTORJI**

* neustrezna oblika in struktura zob
* količina in kvaliteta sline
* nebiološka in razkuhana hrana
* slaba ustna higiena (uživanje sladkorja)
* pogosti gangritisi – obolenja dlesni
* obloge na zobeh
* slabe razvade

**KARIES**

* Je progresiven patološki proces, dokaj hitro se širi v globino in povzroča resne posledice: pulpitis, gangrena in zobni granulom.
* Izziva močan ustni zadah
* Deluje zelo neestetsko
* Pogosto napade že mlečno zobovje

**PARADENTOZA**

* pomeni obolenje, ko je okvarjen »obešalni aparat« – dlesen zoba
* prizadeti zobje se postopoma razmajejo in na videz nepoškodovani izpadejo
* faktorji paradentoze so podobni kot pri kariesu
* karies lahko pospeši razvoj paradentoze

**PROFILAKSA**

* začetek pri bodočih starših - pravi odnos
* prenatalna zaščita (zametki zob nastajajo v 6. tednu nosečnost)
* ustna higiena dojenčka
* pravilna prehrana
* navajanje otroka na uporabo zobne ščetke
* redno in sistematično čiščenje zob (zvečer in zjutraj, ter po hrani)
* izpiranje ust po vsakem obroku
* pogosto uživanje čvrste, fibrozne hrane
* redni kontrolni pregledi

**NA NAČIN ŽIVLJENJA VPLIVAJO:**

* DRUŽBENE
* EKONOMSKE (koliko imamo finančnih sredstev)
* SOCIALNE in (v katerem obdobju sem, starost, spol)
* KULTURNE ZNAČILNOSTI OKOLJA (katoliki)
* POSAMEZNIKOVE OSEBNOSTNE ZNAČILNOSTI (sramežljivi, vase zaprti)
* NJEGOV ODNOS DO ZDRAVJA
* NJEGOVA DEJAVNOST ZA ZDRAVJE

**SODOBNI ČLOVEK**

* Nima pravilnih prehrambenih navad
* Je telesno neaktiven
* Se vdaja razvadam (alkohol, tobak, narkomanija)
* Je duševno nepripravljen na strese

**USTVARITI POGOJE, DA SE POSAMEZNIK LAHKO ODLOČI ZA ZDRAV NAČIN ŽIVLJENJA.**

**ZDRAVJE NA RAVNI POSAMEZNIKA;**

Uspešen poskus premagovanja telesnih, duševnih in socialnih težav vsak dan

**HIGIENA ROK**

* UMIVANJE
* RAZKUŽEVANJE
* NEDOTIKANJE
* NEGA

**UMIVANJE ROK**

* **Z MILOM**; nevtralno, tekoče – v dozator nalivamo milo, vendar je pomembno, da vsakič, ko milo nalijemo dozator speremo. Voda mora biti kvalitetna pitna voda, temperature 32-38 oC. pripomočki za nego nohtov, negovalna krema
* **RAZKUŽEVALNO UMIVANJE** (k milu primešamo razkužilo)
* **RAZKUŽEVANJE**

**KDAJ UMIVAMO ROKE:**

* **takoj po umazanju!**
* **Pred začetkom dela**
* **Med delom**
* **Po vsakem stiku z bolnikom**
* **Pred odhodom z dela**
* **Pred in po jedi**
* **Po uporabi WC**
* **Če se dotikamo obraza (nosu, ust, las)**
* **Če kihamo, kašljamo, se vsekujemo**
* **Posebej pred aseptičnimi posegi (odstranimo vso floro)**

**KAJ MORAMO IMETI ZA UMIVANJE:**

* **tekočo pitno toplo vodo**
* **umivalnik brez zamaška**
* **pipo brez mrežice**
* **enoročno mešalno**
* **baterijo na komolčno odpiranje ali fotocelico**
* **mikrobiološko – neoporečno milo na magnetnem nosilcu ali lističih ali mikrobiološko neoporečno tekoče milo – v čisti, razkuženi ali sterilni posodi na komolčno odpiranje**
* **čiste papirnate brisače ali čiste brisače iz blaga za 1x uporabo, zložene v zaščitni omarici**
* **vrečko in posodo za odlaganje umazanih brisač**
* **razdelilec za razkužilo in za sredstvo za nego rok, lahko tudi krema v tubi za enkratno uporabo**

**ČAS UMIVANJA**

* **HIGIENSKO**; OSNOVNO : 1 - 2 min

 ; MED DELOM : 30s – 1 min

* **KIRURŠKO**; PRED OPERACIJO: 2 - 4 min

 ; MED OPERACIJO: 1 – 2 min

**KDAJ!**

**TAKOJ PO UMAZANJU!**

**RAZKUŽEVANJE**

* **največ se uporabljajo alkoholna razkužila, ki ga nanesemo na dobro umite roke**
* **nikoli ne uporabljamo razkužila, če ne pišejo lastnosti, čas delovanja, koncentracija**
* **razkužila so lahko samo v originalni embalaži ali embalaži z neodstrenljivo etiketo**

***MEDICINSKE ROKAVICE***

**NAMEN;**

* **zaščita osebja pred kužnimi organizmi – bakterijami**
* **zaščita kirurške rane pred infekcijo**
* **preprečevanje okužbe osebja in pacientov**

**VRSTE;**

* **sterilne kirurške lateks rokavice**
* **sterilne lateks preiskovalne**
* **ne sterilne lateks preiskovalne**

**POZOR;**

* **medicinske rokavice kupujemo pri najboljšem proizvajalcu**
* **preverimo rok uporabe**
* **pozorni smo na debelino, namembnost, kvaliteto snovi proti drsenju**
* **rokavice se morajo prilegati roki**
* **onesnažene rokavice dajemo med odpadke glede na vrsto in jih takoj odvržemo v smeti**

**HIGIENA NOG**

**Zdrave in čvrste noge omogočajo**

* **USPEŠNO PRODUKTIVNOST**
* **REKREACIJO IN**
* **UŽIVANJE ŽIVLJENSKIH RADOSTI**

**POSEBNO POZORNOST ZAHTEVA STOPALO!!!**

( 26 malih koščic – 125 g)

***TEŽAVE Z NOGAMI***

**POSLEDICA;**

* **Vpliva mode**
* **Prevelike teže**
* **Slabe obutve**
* **Slabe nege in**
* **Dedne dispozicije**

**TEŽAVE SE KAŽEJO KOT;**

* **Ozeblost**
* **Hladnost**
* **Znojenje (epidermofitija)**
* **Na ven upognjen palec**
* **Druge okvare; vraščen noht, razjede**

**PLOSKO STOPALO posledično povzroči:**

* **Umetne procese**
* **Deformirane sklepe**
* **Težko hojo**
* **Hujše spremembe motijo statiko celega telesa**

**PROFILAKSA**

* **Ukrepi že v nosečnosti**
* **Veliko gibanja po naravnih tleh in telesno aktivnost**
* **Redno umivanje in nega nog (uporaba kreme)**
* **Nohte na nogi strižemo ravno**
* **Že malega otroka navajamo na higieno in nego nog**
* **Zdrava obutev (menjavanje zračenja)**
* **Kontrastne kopeli**
* **Redno preoblačenje nogavic**
* **Dvignjena noga med počitkom**

**DELOVNI ČEVELJ;**

* **ločimo delovno in zaščitno obutev**
* **škornji preobuvanje**
* **ortopedski čevelj (nogo popravlja)**
* **kdo potrebuje delovno obutev (fiziološki delovni čevelj)**

**KAKŠEN MORA BITI FIZIOLOŠKI DELOVNI ČEVELJ:**

* **segati mora nad gleženj**
* **mora se dati pritrditi**
* **višina pete 3-5 cm**
* **zračen**
* **iz primernega materiala**

**NALEZLJIVE – NENALEZLJIVE BOLEZNI**

 **Leta 1926 je bilo zadnje leto, ko so bile nalezljive bolezni najpogostejši vzrok splošne umrljivosti.**

**Danes pa so kronične degenerativne bolezni na prvem mestu kot vzrok splošne umrljivosti prebivalstva.**

**EPIDEMIOLOGIJA – se je ukvarjala z nalezljivimi boleznimi, danes pa se ukvarja z nalezljivimi in nenalezljivimi boleznimi.**

**RAZLIKE MED NALEZLJIVIMI IN NENALEZLJIVIMI BOLEZNIMI**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | **NALEZLJIVE**  | **NENALEZLJIVE** |
| **INKUBACIJA** | **kratka** | **Dolga** |
| **TRAJANJE BOLEZNI** | **kratka** | **Dolga** |
| **BOL. SPREMEMBE, POSLEDICE** | **Pozdravijo, reverzibilne okvare** | **Se ne pozdravijo, so ireverzibilne okvare** |
| **INVALIDNOST** | **redka** | **Stalnica** |
| **KDO ZBOLI** | **mladi** | **Starejši** |
| **IZGUBA DELOVNIH DNI** | **kratkotrajna** | **Stalna** |
| **SMRT** | **redka** | **Velika, pogosta** |
| **VZROK NASTANKA** | **Točno določen** | **Ni znan, imamo več vzrokov** |
| **FINANČNA SREDSTVA** | **Vedno na voljo** | **Redko namenska** |
| **ODNOS LJUDI** | **Ravnajo pametno** | **Fatalistično, panično** |
| **NASTANEK** | **Biološki agensi****(povzročitelji)** | **Fizikalno kemični in psihološki agensi** |

**INFEKCIJA in INTOKSIKACIJA**

**INFEKCIJA – kadar se s hrano zaužiti MO razmnožijo v telesu.**

**INTOKSIKACIJA – na množeni MO sproščajo toksine v hrano, ki jo nato zaužijemo, zaužiti toksini povzročijo obolenje.**

**IZVOR = žival, ki je bolna, MO v hrani**

**PRENOS = po zraku, hrani, vodi, z dotikom, preko predmetov, z vmesnim gostiteljem (malarija – komar)**

**VSTOPNO MESTO = usta, dihala, poškodovana koža, sluznica**

**VIRULENCA, NAPADALNOST**

**ODPORNOST GOSTITELJA= če ima bolnik že kakšno kronično obolenje je odpornost manjša**

**KROŽENJE SALMONEL V OKOLJU**

**ŽIVILA**

**RASTLINSKEGA**

**IZVORA**

**PTICE**

**GLODALCI**

**INSEKTI**

# KRMA

PROIZVODI

ČLOVEK

MESO

PERUTNINA

MLEKO

JAJCA

# ODPLAKE

# VODA

**POPULACIJE**

**DOMAČIH**

**ŽIVALI**