

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- 38°C)
- 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 kontraktibilnost 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 tuširanja 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 paradentozе so podobni kot pri kariesu
- karies lahko pospeši razvoj paradentozе

PROFILAKSA

- začetek pri bodočih starših - pravi odnos
- prenatalna zaščita (zametki zob nastajajo v 6. tednu nosečnosti)
- 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 pravih prehrabnih navad
- ◆ Je telesno neaktiven
- ◆ Se vdaja razvadam (alkohol, tobak, narkomanija)
- ◆ Je duševno nepripravljen na stresse

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**; nevtralnno, tekoče – v dozator nalivamo milo, vendar je pomembno, da vsakič, ko milo nalijemo dozator speremo. Voda mora biti kvalitetna pitna voda, temperature 32-38 °C. 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 vsekujeemo**
- **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 naneseemo 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 neodstreljivo 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 množenju 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

KRMA

PTICE
GLODALC
I

ŽIVILA
RASTLINSKEG
A

POPULACIJ
E
DOMAČIH

VODA

ODPLAKE

ČLOVEK

MESO
PERUTNIN
A
MIEKO

PROIZVODI