

Hygienický řád na lůžkových stanicích Klinického úseku ÚHKT

Režim A – transplantační režim:

Hygiena obličeje a dutiny ústní

Používejte prosím pouze destilovanou vodu.

Čištění dutiny ústní – pomocí zubního kartáčku a zubní pasty po každém jídle a před spaním:

- **zubní kartáček:** vhodný je měkký kartáček, který má malou pracovní plochu s dostatečným množstvím vláken z nylonu, např. CURAPROX, vhodné je dodržovat dobu použitelnosti kartáčku: 6-8 týdnů;
- **zubní pasta:** nejvhodnější je pasta s obsahem účinné antikariézní složky – fluoridy nebo aminofluoridy, které vytváří na povrchu zubu vrstvičku, ze které se postupně uvolňuje fluoridové ionty a tím působí neefektivněji na zuby (např. Elmex nebo Meridol);
- **technika čištění:** nejdůležitější je mechanické odstraňování povlaku z povrchu zubů, doporučuje se technika krouživými pohyby v oblasti kontaktu dásně se zubem, kdy vlákna zubního kartáčku jsou lehce šikmo skloněná k dásni. K dokonalé mechanické technice v čištění chrupu patří použití mezizubních kartáčků k čištění mezizubních prostorů v zadním úseku zubů a využití zubních vláken k čištění mezizubních prostorů v předním úseku zubů (není vhodné máte-li nedostatek krevních destiček nebo úplný nedostatek krevních elementů nebo je přítomen zánět sliznice dutiny ústní);
- **doba čištění:** tak dlouho, až jsou zuby čisté (hladké na dotyk jazyka a bez viditelných známek povlaku), obvykle se jedná o dobu 3 - 5 min.

Vyplachování dutiny ústní:

Udržujte vlhkost sliznice dutiny ústní: minimálně 5× denně vyplachujte ústa roztoky A, B (připravovanými v lékárně), o správném vyplachování a přípravě roztoku Vás poučí ošetřující personál.

Péče o zubní protézu:

- z důvodu prevence infekce je nutné zubní protézu důkladně čistit kartáčkem (vhodný je kartáček na ruce) a mýdlem, na noc je vhodné zubní protézu ponořit do antiseptického roztoku, např. roztok jedlé sody, hexidinu;
- v období snížení hodnot krevních elementů používejte zubní protézu pouze při jídle;
- v období zánětu sliznice dutiny ústní se používání zubní protézy vyhýbejte.

Péče o dutinu ústní v období zánětu sliznice dutiny ústní, kdy není možné čištění dutiny ústní zubním kartáčkem:

- zbytky potravy a povlak ze zubů a jazyka odstraňujte gázou namočenou v solném roztoku nebo v roztoku s bikarbonátem;
- dutinu ústní je nutné vyplachovat minimálně 5× denně roztoky A, B (připravovanými v lékárně);
- rty je vhodné potírat nedráždivými mastmi, např. Infadolan;
- pociťujete-li bolestivost, ihned informujte ošetřující personál a lékaře. Budou Vám podány léky proti bolesti. Bolestivost je možné někdy zmírnit také výplachy chladným solným roztokem;
- roztoky k péči o dutinu ústní Vám předá ošetřující personál.

Sprchování (sprchová růžice je odstraněna, čímž se zamezí vzniku vodního aerosolu, který může být u ohrožených jedinců zdrojem infekce):

- k omývání používejte žínku na jedno použití, bude Vám k dispozici
- hlavu umývejte každý den, nezapomínejte na prostor za ušima, meziprstní prostory na nohách a pupek;
- oblast konečníku by měla být omyta a ošetřena po každém vyprázdnění;
- mycí prostředky můžete používat dle vašich zvyklostí, doporučujeme prostředky bez parfémových přísad.

Vlasy

- pokud podstupujete chemoterapii a vypadávají Vám vlasy, doporučujeme je výrazně zkrátit, event. úplně ostříhat;
- jste-li před převodem kostní dřeně (krvetvorných buněk), měly by Vám vlasy být vždy ostříhány;

Nehty

- velmi pečlivě dbejte na pravidelné stříhání nehtů;
- meziprstní prostory u nohou po každé koupeli velmi pečlivě vysušte a po dohodě s ošetřujícím personálem použijte lokální antimykotika.

Vousy

- při holení buďte velmi opatrní, zvláště v období, kdy máte snížený počet destiček, rány více krvácí a v období útlumu krvetvorby představují možnou cestu vzniku nebezpečné infekce;
- doporučujeme raději elektrický holící strojek.

Prádlo

- ložní prádlo je měněno každý den, nebo častěji dle potřeby;
- ručník a pyžamo – výměna denně;
- spodní prádlo, ponožky, případně vlastní pyžamo (doporučujeme bavlněné) – nutná výměna denně.

Režim B – neutropenie (tzn. snížený počet bílých krvinek)

Hygiena obličeje a dutiny ústní – stejná s režimem A

Sprchování (sprchová růžice je odstraněna, čímž se zamezí vzniku vodního aerosolu)

- k omývání používejte žínku na jedno použití, bude Vám k dispozici;
- hlavu umývejte minimálně 3× týdně, nezapomínejte na prostor za ušima, mezprstní prostory na nohách a pupek;
- oblast konečníku by měla být omyta a ošetřena po každém vyprázdnění;
- mycí prostředky můžete používat podle vašich zvyklostí, doporučujeme prostředky bez parfémových přísad.

Prádlo

- ložní prádlo je měněno každý den nebo častěji dle potřeby;
- ručník a pyžamo – výměna denně;
- spodní prádlo, ponožky, případně vlastní pyžamo (doporučujeme bavlněné) – nutná výměna denně.

Péče o vlasy, nehty a vousy – shodná s režimem A

Volný režim

Prádlo

- ložní prádlo je měněno 2× týdně a dle potřeby;
- výměna ručníku denně;
- je možné mít vlastní prádlo v režimu – spodní prádlo výměna denně, pyžamo výměna minimálně 2× týdně.

Přezůvky

- z omyvatelného materiálu (platí u všech režimů).

Hygienické potřeby (jednorázové žínky, vložky, tampony, vlhčené ubrousky a jiné...) odhazujte do odpadkového koše na toaletě, v žádném případě se nesmí odhazovat do WC mísy.

WC používejte pouze v sedě, před spláchnutím přiklopte víko mísy.

Manipulace s penězi a novinami/časopisy – tyto předměty, zvláště peníze, jsou možným zdrojem infekce – doporučena je manipulace v rukavicích nebo řádné umytí rukou a následnou dezinfekci u všech režimů.

Opuštění pokoje

- Pokud opouštíte pokoj (např. na vyšetření, ozařovnu apod.) vždy použijte čistý plášť, ústenku, rukavice nebo proveďte řádnou dezinfekci rukou při odchodu a příchodu z a do pokoje – platí pro režim A + B.

Volný režim

- Řádná dezinfekce rukou při odchodu a příchodu z a do pokoje. Doporučená ochrana úst při průchodu oddělením a budovou.

Rehabilitace

- Způsob rehabilitace se stanovuje podle Vašeho zdravotního stavu a na základě ordinace lékaře;
- probíhá pod vedením fyzioterapeutů jako aktivní, pasivní, posilovací cvičení nebo speciální rehabilitační péče;
- jako součást rehabilitace můžete používat rotoped, rehabilitační šlapadla, event. další pomůcky po dohodě s fyzioterapeutem.