



Zdrávo  
sociální fakulta  
Faculty of Health  
and Social Sciences

Jihočeská univerzita  
v Českých Budějovicích  
University of South Bohemia  
in České Budějovice

T A

Č R

# Hygienická péče na lůžku

Brožura pro pečovatele,  
pacienty a příbuzné

2022



K hygienické péči na lůžku přistupujeme tehdy, kdy ji klient není schopen provádět samostatně nebo potřebuje jen částečnou pomoc, či není reálné, aby opustil lůžko.

### Předložená brožura vás seznámí s hygienickou péčí o osobu upoutanou na lůžko.

#### Důvody pro provedení hygienické péče:

- zajištění osobní hygieny;
- dosažení pocitu tělesné a duševní pohody;
- zajištění estetického vzhledu klienta;
- udržení a zlepšení ochranné funkce kůže;
- prevence vzniku proleženin;
- nácvik soběstačnosti.

#### Hygienická péče na lůžku obsahuje:

- provedení hygieny horní a dolní poloviny těla;
- hygienu genitálu;
- péči o kůži;
- péči o vlasy a nehty;
- péči o chrup a dutinu ústní;
- péči o lůžko.

V souvislosti s denní dobou, zvyklostí a aktuálním stavem klienta provádíme výše uvedené jednotlivé části hygienické péče samostatně. V případě, že by byly provedeny najednou, jedná se již o celkovou koupel na lůžku. Při vlastním provedení hygienické péče na lůžku klient leží a otáčí se pouze na boky, eventuálně může mít zvednutou podhlavní část lůžka. V případě částečně zachovalé soběstačnosti klienta je možno využít polohu vsedě s dolními končetinami ponechanými v lůžku nebo spuštěnými z lůžka podle jeho celkového stavu. Pro udržení soběstačnosti a aktivizace klienta jej necháme provádět to, co zvládne sám.

### Prostředí

Před započítím hygienické péče je potřeba zajistit přístupnost polohovatelného lůžka ze tří stran. Upravte výšku lůžka tak, abyste při práci zachovali vzpřímená záda. Důležitá je i teplota v místnosti, která se řídí přáním klienta, ale bez průvanu. Připravte si všechny potřebné pomůcky na stolek či židli tak, abyste je měli v dosahu. Seznamte klienta s plánovanou činností a sdělte způsob, jakým se bude moci do činnosti zapojit. Ujistěte se, že informacím rozumí.

#### Pomůcky k hygienické péči – rozdělení

- umyvadla na horní a dolní polovinu těla;
- mýdlo (nedráždivé, event. tekuté, mycí pěna) – viz obr. 1;
- 2 žínky;
- nádoba na oplach genitálu (PET láhev, konvička, džbánek);
- podložní mísa;
- masážní emulze, pleťové mléko;
- hřeben;
- nůžky na nehty;
- kelímek (ev. hrneček) na výplach dutiny ústní;
- kartáček na zuby;
- pasta na zuby (přípravky na péči o zubní protézy);
- trubička na pití;
- glycerinové tyčinky na ošetření dutiny ústní;
- u mužů pomůcky na holení;
- 2–3 ručníky;
- osobní a ložní prádlo;
- jednorázová podložka, inkontinentní pomůcky.



Obrázek 1 – Přípravky k hygienické péči a ochraně pokožky

Zdroj: Simulační centrum pro zdravotnické obory ZSF JU v Českých Budějovicích

## Postup

V situaci, kdy jsou jedna či více končetin poraněné, ochrnuté, svlékáme nejprve zdravou končetinu a pak postiženou. Při oblékání postupujeme obráceným postupem. Doporučujeme omývanou část těla podložit ručníkem nebo nepromokavou podložkou, abychom nezamočili lůžkoviny.

Lůžko vysuneme do správné polohy, tj. tak, aby se vaše pěsti dotýkaly lůžka, když máte paže spuštěné.

Začneme omytím obličeje, očí a uší, vodou bez mýdla. Poté přidáme mýdlo a pokračujeme omytím krku. Následuje omytí hrudníku, u žen věnujte zvýšenou pozornost místu pod prsy (snadno dojde ke vzniku opruzeniny). Postupujeme mytím paží a rukou. Paže omýváme dlouhými tahy. Pozornost věnujeme podpaží. Ruce můžeme po bezpečném umístění umyvadla do lůžka namočit do vody, očistit kartáčkem a v případě potřeby provést manikúru.

Otočíme klienta na bok od sebe (protější postranice je zvednutá, aby nedošlo k pádu, nebo tam stojí a zabezpečuje proti pádu druhá osoba). Omyjeme záda až k hýždím. Po osušení je možné záda promazat a masírovat masážní emulzí (větrovou, chladivou) a po zaschnutí otočit klienta zpět na záda.

Pokračujeme omytím dolních končetin dlouhými tahy. Nohy omyjeme žínkou. V případě potřeby také umístíme umyvadlo do lůžka, do kterého namočíme nohy. Dobře vysušíme meziprstí a následně nohy promažeme.

Pokračujeme mytím hýždí a konečníku. Použijeme rukavice, jinou žínku, umyvadlo a vodu. Druhou žínkou omýváme genitál od shora dolů s využitím pěny nebo klienta posadíme na podložní mísu, opatrně opláchneme genitál a žínkou omýváme. Pozor dáváme na množství vody tak, aby se nedostala do třísel – snadno pak stéká do lůžka.

Po omytí každé části ji osušíme druhým ručníkem. Pokud je nutné, převlečeme lůžko. Po ukončení zajistíme klientovi pohodlnou polohu a bezpečí.

## Doporučení

Pravidelně celé tělo promazáváme tělovým mlékem. Všimáme si případných změn na kůži (začervenání, odřeniny, opruzeniny, drobné modřinky, vyrážky, otoky).

## Hygienická péče o znečištěného klienta

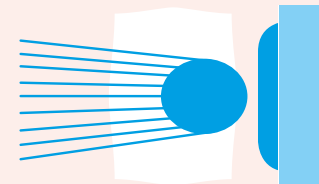
### Pomůcky

- rukavice;
- umyvadlo;
- mýdlo nebo čistící pěna;
- buničina (toaletní papír, kuchyňské papírové utěrky);
- nádoba (sáček) na odpad;
- ochranný krém;
- vlhčené hygienické ubrousky;
- inkontinentní pomůcky;
- ložní prádlo.

### Postup

Připravíme všechny pomůcky tak, abychom na ně dosáhli. Pokud má klient plenu, uvolníme ji.

Otočíme klienta na bok. Hrubou nečistotu odstraňujeme buničinou nebo papírem. Použité odhazujeme do připravené nádoby (sáčku) na odpad. Mokrou žínkou (možno i v kombinaci s čistící pěnou) omyjeme hýždě, konečník, zkontrolujeme i vnitřní stranu stehen. Po omytí osušíme, zkontrolujeme stav pokožky. Hýždě, vnitřní stranu stehen, křížovou oblast ošetříme tenkou vrstvou ochranného krému. Přiložíme čistou plenu, otočíme klienta na druhý bok, kde provedeme totéž (odstranění hrubé nečistoty, omytí, osušení, nanesení tenké vrstvy ochranného krému). Poté upevníme plenu, zkontrolujeme její těsnost a „neškrcení“ pleny na těle. Upravíme lůžko, uklidíme pomůcky a vydezinfikujeme si ruce.



## Péče o vlasy

Vlasy myjeme jednou za 1 až 2 týdny, nebo podle potřeby. Pro klienta jde o náročnou a namáhavou proceduru. Proto ji uskutečňujeme, jen když se na to klient cítí. Pokud je to možné, klient sedí na lůžku, drží si umyvadlo na klíně a vlasy myjeme tak jako obvykle, třeba nad vanou.

Pokud klient není schopen sedět, myjeme vlasy v lůžku.

### Pomůcky

- 2 umyvadla a 1 nádoba na vylévání vody;
- místo umyvadla je možné použít nafukovací vaničku na mytí vlasů, která je i s odtokem, je možné pořídit i spršku;
- gumová (igelitová) podložka s textilní podložkou nebo savou podložkou;
- 2 ručníky;
- nádobu na polévání (PET láhev, džbánec);
- šampon, kondicionér, hřeben;
- fén na vlasy.

## Příprava

Pomůcky si připravíme na stolek k naší dominantní ruce. Do nádoby nebo PET láhve napustíme teplou vodu. Lůžko zdvihne do výšky našich natažených paží s rukama v pěst. Klienta posuneme níže do nožní části lůžka, aby bylo místo na vložení umyvadla. Polštář přeložíme a vložíme pod jeho hrudník a ramena. Přes polštář položíme gumovou a plátěnou podložku (ev. jednorázovou savou podložku), abychom chránili lůžko před namočením. Je možné kolem krku klienta odzadu dopředu krku a přes ramena upevnit ručník, aby voda nestékala po jeho těle. Před mytím vlasy rozčešte.

## Postup

Pokud máme vše připraveno, položíme klienta tak, aby hlava přesahovala podložený polštář a vlasy byly nad vloženým umyvadlem. Jednou rukou nabíráme vodu a druhou rukou přidržujeme jeho hlavu. Poléváme tak, aby se všechny vlasy namočily. Pak nanese šampon. Doporučujeme šampon naředit do hrnku s vodou, snadněji se šamponuje – zasáhne všechny vlasy. Věnujeme pozornost týlu hlavy, kde se pokožka a vlasy nejvíce potí. Pak oplachujeme do té doby, než se šampon vyplaví. To opakujeme dvakrát, pokud není klient příliš slabý. Stejným způsobem použijeme i kondicionér.

V případě, že je umyvadlo příliš plné, vylijeme do připravené nádoby.

Klienta upravíme do příjemnější polohy, vlasy ručníkem vysušíme a pokračujeme fénováním.

## Péče o chrup a dutinu ústní

Péče o dutinu ústní je velmi důležitá. Zajišťuje klientovi komfort a předchází riziku zánětu nebo plísňovým komplikacím na sliznici dutiny ústní. Zuby čistíme nejméně dvakrát denně.

### Pomůcky

- kartáček na zuby (jaký klient používá);
- zubní pasta;
- ústní voda;
- kelímek s vodou;
- ručník;
- nádobka na vyplivnutí;
- v případě zubní náhrady: roztok na omývání, nalepení;
- v případě, kdy není možné použít běžnou zubní péči, používáme molitanové štětičky a vlhčené štětičky s glycerinem a citronovou příchutí (viz obr. 2);
- jelení lůj, balzám na rty.



Obrázek 2 – Vlhčené štětičky ke specifické péči o dutinu ústní

Zdroj: Simulační centrum pro zdravotnické obory ZSF JU v Českých Budějovicích

## Příprava

Klienta posadíme či uložíme do zvýšené polohy nebo otočíme na stranu. Dáme kolem krku ručník nebo podložíme hlavu, abychom nenavlhčili prádlo. Pomůcky připravíme tak, abychom je měli v dosahu.

## Postup

Před započítím hygienické péče dutinu ústní zkontrolujeme pro zbytky potravy nebo změny na sliznici dutiny ústní. Pokud má klient zubní protézu, vyjmeme ji. Klienta se snažíme aktivně zapojit do jednotlivých úkonů. Postupujeme takto:

- necháme klienta vypláchnout ústa;
- navlhčíme kartáček a nanese zubní pastu;
- přední plochu zubů čistíme tahy od zdola nahoru;
- zadní plochu zubů čistíme tahy od zdola nahoru;
- kousací plochu zubů čistíme krouživými tahy;
- klienta necháme vypláchnout ústa a osušíme ústa;
- klientovi můžeme vypláchnout ústa ústní vodou a ošetřit rty balzámem na rty.

V případě, že má klient zubní protézu, nezapomeneme ji na noc vyndat, po omytí vodou mýdlem a kartáčkem opláchnout a vložit do vody. Ráno nebo v průběhu dne před vložením do úst ústa zkontrolujeme pro zbytky potravy nebo změny na sliznici.

### Použité zdroje

- Hygiena. SOSDomácípéče.cz Pomoc pro pečující. [online] [2021-11-11]. Dostupné z: <https://www.sosdomacipece.cz/pece/hygiena>
- Hromádková, D., Priehodová, H., 2017. Brožura pro neformální pečující, Praha: Česká asociace pečovatelské služby, 62 s.
- Rady a tipy pro pečující. ESFR. [online] [2021-11-11]. Dostupné z: <https://www.esfcr.cz/documents/21802/8073393/1291.pdf/a01b6337-dc11-473a-95c2-12f54e7bd63a?version=1.0&t=1519290852450>
- Trešlová, M., Dolák, F., a kol., 2021. Fyzická manipulace s pacienty při ošetrovatelské péči. České Budějovice: ZSF JU v Českých Budějovicích, 106 s.
- Vytejšková, R., Sedlářová, P., Wirthová, V., Otradovcová, I., Holubová, J., 2011. Ošetrovatelské postupy v péči o nemocné I (Obecná část). Praha: Grada, 228 s.

### Kontaktní osoba:

**PhDr. Věra Stasková, Ph.D.**  
**Jihočeská univerzita v Českých Budějovicích**  
**Zdravotně sociální fakulta**  
**Ústav ošetrovatelství, porodní asistence**  
**a neodkladné péče**  
**J. Boreckého 1167/27, 370 11 České Budějovice**  
**Email: staskova@zsf.jcu.cz**

*Tento dokument byl vytvořen za podpory výzkumného projektu TAČR č. TL03000518 Technologické agentury ČR, program ÉTA: „Podpora neformálních pečovatелů v Jihočeském kraji prostřednictvím audiovizuálních prostředků včetně virtuální reality.“*  
*Vedoucí projektu: doc. Ing. Iva Brabcová, Ph.D.*  
*Veškerá práva podle předpisů na ochranu duševního vlastnictví jsou vyhrazena.*

T A  
Č R

Tento projekt je spolufinancován se státní podporou Technologické agentury ČR v rámci programu ÉTA  
[www.tacr.cz](http://www.tacr.cz)



Zdravotně  
sociální fakulta  
Faculty of Health  
and Social Sciences

Jihočeská univerzita  
v Českých Budějovicích  
University of South Bohemia  
in České Budějovice