

A close-up photograph of a traditional wooden bucket, likely made of birch or similar light-colored wood. The bucket has a thick, braided rope handle that is secured with wooden pegs at the top. The background consists of vertical wooden planks, creating a warm, rustic atmosphere. A semi-transparent white rectangular box is overlaid on the center of the image, containing the title text.

Perushoito: hygieniasta huolehtiminen

Riina Lindström

Sisältö

- 
- Perushoito
 - Peseytyminen
 - Alapesu
 - Hiusten pesu ja hoito
 - Pukeutuminen
 - Suun hoito
 - Ihon päivittäinen hoito
 - Jalkojen hoito

Perushoito 1/2

= hoitoa, jolla turvataan potilaan päivittäiset toiminnot kuten puhtaudesta huolehtiminen

Esim:

- Pesut
- Ihonhoito
- Ruokailussa avustaminen
- Asentohoito
- Kuntoutuksesta huolehtiminen

Perushoito 2/2

- Perushoito ei kuitenkaan ole irrallinen toimenpide, vaan sen yhteydessä suunnitellaan hoitoa, arvioidaan hoidon toteutumista, potilaan vointia ja sen muutoksia. Havainnot kirjataan potilastietojärjestelmään.
- Hyvällä perushoidolla ehkäistään infektioita, ihorikkoja, painehaavoja ja virheasentoja.
- Aseptiikka on tärkeää, sillä huomattava osa infektioiden riskitekijöistä liittyy kajoaviin hoitoihin ja valvontalaitteisiin. Osa mikrobeista leviää hoitajan käsien välityksellä.
- Hyvällä perushoidolla saavutetaan sekä inhimillisiä hyötyjä että taloudellista etua



Pesut ja pukeutuminen

Peseytyminen 1/3

- Asiakkaat tarvitsevat usein hoitajan apua peseytymisessä ja pukeutumisessa
- Puhtaudesta huolehtimisen kyky heikkenee liikuntakyvyn ja yleiskunnon heiketessä ja leikkausten yhteydessä
- Hoitajan pitää huomioida yksilöllisesti potilaan tarpeet, toiveet ja kulttuuri
 - Ennen oli tavallista, että kerran viikossa saunottiin ja muuten peseydyttiin pesuvadin ja kauhan avulla (huom. ikääntyneiden iho)
 - Suihku voi olla monelle vanhalle epämieluisaa (huom. erityisesti muistisairaat)
 - Nuoremmat ovat tottuneet käymään suihkussa päivittäin/ lähes päivittäin

Peseytyminen 2/2

- peseytymiseen kuuluu lisäksi ihonhoito, suuhygienia, parranajo ja hiustenhoito
- peseytymiseen hyvä yhdistää mahdollisuuksien mukaan kuntoutus ja WC-käynnit
- Hoitajan tehtävänä omatoimisuuden tukeminen, pesuissa avustaminen tai peseytymisestä huolehtiminen
- Omatoimisuuden tukeminen (eli kuntouttava työote)



Peseytyminen 3/3

- suihkupesut (tarvittaessa penkki, suihkutuuoli tms.)
- vuoteen tai lavuaarin vieressä peseytyminen
- Osa- tai kokopesut
- suihkulaverilla pesut
- vuodepesut osittain tai kokonaan
- OMATOIMISUUS!



Hoitajan toiminta suihkussa/saunassa 1/3

- käsidesinfektio
- suojakäsineet
- kumisaappaat ja esiliina suojaksi
- ergonominen työskentely
- asiakkaan/potilaan intimitietin suojaus/kunnioittaminen
- aseptinen työjärjestys

Hoitajan toiminta suihkussa/saunassa 2/3

- peseytymiseen käytetään lämmintä vettä, koska kuuma vesi tuhoaa ihon pinnasta normaaliflooran
- veden lämpötilan tarkastaminen omalla/hoidettavan iholla + hoidettavan toiveen huomiointi
- pesujärjestys PUHTAAMMASTA LIKAISEMPAAN (aseptinen työjärjestys)
- pesuaineet (pesunesteet, saippua, shampoo)
 - > iho on luonnostaan aavistuksen verran hapan ja nauttii, kun sitä hoitaa sen oman pH-arvon mukaisilla tuotteilla
 - > jos ihon pH-arvo nousee lähelle emäksistä, iho voi herkistyä ja altistua ihosairauksille



Hoitajan toiminta suihkussa/saunassa 3/3

- ihon kuivaus (huomioidaan erityisesti ihotaipeden kuivaus hautumisen takia)
- ihon rasvaus, "talkkaus", Cavilon®; perusvoiteen valinta käytön mukaan (ihon suojaaminen, ongelmien ehkäisy vai hoito), hiivasieni-infektoiden hoitoon "sienilääkkeet" (huom. interaktiot!)
- vaippa-alueen kanssa tarkkuutta



Kasvojen pesujärjestys

1. Pese pesulapulla silmät ulkoreunasta sisäkulmaan päin
2. Otsa
3. Posket
4. Kaula
5. Suun ja sierainten ympäristö

Alapesu

- Päivittäin
- Ehkäisee tulehduksia, hajuja
- Pesuun riittää pelkkä lämmin vesi
- Voi tehdä vessanpöntöllä, suihkutuolilla tai vuoteessa
 - Bidee
 - Pesulaput tai puhdistuspyyhkeet
- Suihkutus/ pesu puhtaasta likaiseen eli etupuolelta takapuolelle
- Kuivaus taputtelemalla

Hiusten pesu ja hoito 1/2

- hiusten päivittäinen kampaaminen ja harjaaminen vilkastuttavat päänahan verenkiertoa, saattavat päänahan rasvan hiusten latvoihin ja saavat hiukset näyttämään huolitelluilta
- pesu päivittäin-viikoittain; yksilöllisyys, tarpeet
- normaali pesu tai esim. tehohoidossa hiustenpesumyssyllä





Hiusten pesu ja hoito 2/2

- shampoon valinta hiuspohjan tyypin mukaan, jos mahdollista
- ennen sampoon laittamista hiukset kastellaan
- sampoota 1-2 tl verran -> levitys tasaisesti hiuspohjaan
- sormenpäillä päänahan hieronta ja huolellinen huuhtelu
- hoitoaine mielellään pyyhekuiviin hiuksiin, ei päänahkaan, vaan hiuksiin
- lopuksi huuhtelu viileällä vedellä ja ehkä paplarit



Parranajo ja -hoito

- henkilökohtaisten tapojen ja toiveiden huomioiminen
- parranajovälineet henkilökohtaisia (mutta laitoksissa myös yhteisiä välineitä -> desinfiointi)
- omatoimisuuden tukeminen, tarpeen mukaan avustaminen
- hyvä tehdä suihkun jälkeen, jolloin ihohuokoset ovat auki ja partakarvat pehmeät
- Parta ajetaan kasvun myötäisesti eli ei vastakarvaan
- Huomioi: ihon infektiot, sieni-infektiot, follikuliitti

Pukeutuminen

- Omat vaatteet ja oma tyyli: persoonallisuus
- Oma mieluisat vaatteet lisäävät viihtyvyyttä ja turvallisuuden tunnetta
- Vaatehuolto voi kotihoidossa tai hoivakodeissa kuulua hoitajan tehtäviin
- Lisäksi vaatteiden pitäisi vastata hoidon vaatimuksia (esim. oikean kokoiset ja malliset)
- Hygienihaalarin käyttö ei oikein ole sopivaa puuhaa



Vuoteen sijaaminen

- Heräämisen jälkeen makuuhuoneen ja vuoteen tuuletus
- Vuoteen annetaan kuivahtaa eli älä petaa heti, kun sieltä on noustu
- Pöyhi tyyny (ja peitto) niin pysyy kuohkeana
- Vuode sijataan ja suojataan päiväpeitolla



Vuodevaatteiden vaihto

- Vuodevaatteet vaihdetaan 1-2 viikon välein
- Usein esim. osastolla suihkupäivänä vaihto
- Kaikki vuodevaatteet pois ja pyykkiin
- Peiton ja tyynyjen tuuletus (tai tarvittaessa pesu)
- Huomioi ergonomia (sängyn nostaminen)
- Aluslakana tiukasti patjan päälle, ei saa jäädä ryppyjä
- Kiinnitä poikkilakanan suojus ja poikkilakana tai liukulakana
- Tyynyliina ja pussilakana
- Muista desinfioida kädet loppuksi

Suihkutuoli



Suihkulaveri



Pesukinnas ja pesulappu



Pesuvoide ja pesumyssy



Pesumyssyn käyttöohje:

- Käyttö

- Avaamaton pakkaus lämmitetään mikrossa (600W) 30 sekunnin ajan pakkaus kerrallaan, voidaan lämmittää myös vesihauteessa.
- Avaa varovasti paketti ja aseta pesumyssy päähän siten, että kaikki hiukset peittyvät
- Hiero varovasti vähintään 3 minuuttia, kunnes hiukset ovat läpimärät. Riisu myssy.

Hiukset annetaan kuivua itsestään tai kuivataan normaaliin tapaan.

- Huom!

- Ennen käyttöä testaa lämpö ja jäähtyä jos on liian kuuma.
 - Ole erityisen varovainen, jos käytetään huonosti reagoivalla potilaalla, sylilapsella tai hyvin herkkäihoisella.
 - Myssyä ei saa uudelleen lämmittää.
- Hävitetään sekajätteenä.



Suunhoito

Suuhygienia

- hampaiden ja suun terveys vaikuttavat yleisen terveyden (sydänsairaudet jne.) ja hyvinvoinnin lisäksi ruokailuun
- kohdistuu hampaisiin, ikeniin, proteeseihin, suun limakalvoon, kieleen, huuliin ja hengityksen hajuun
- tavoitteena pitää suu ja hampaisto puhtaana + syljeneritys runsaana, jotta limakalvo pysyy terveenä (kosteat ja vaaleanpunaiset)
- ikääntyneellä syljeneritys vähenee, limakalvot kuivuu -> suun kuivuminen, kipeytyminen, makuaistin heikkeneminen, syömisen vaikeutuminen, infektioherkkyys
- lääkkeet saattavat myös aiheuttaa kuivumista



Suun hoito 1/2

- Säännöllinen käynti suuhygienistillä tai hammaslääkärillä
- Hampaiden pesu aamuin illoin mieluusti sähköhammasharjalla
 - Hoitaja pesee tai avustaa
 - Fluorihammastahnaa herneen kokoinen määrä
 - Kielen puhdistus
 - Suuta ei välttämättä tarvitse huuhtoa

Suunhoito 2/2

- Proteesien pesu päivittäin
 - Proteesiharja ja puhdistukseen tarkoitettu aine
 - Voi tehostaa 1 x vko puhdistustabletti
 - Proteesia käyttävillä enemmän mikrobeja suussa
 - Kannattaa harjata vesiastian päällä, koska voi tipahtaa
 - Myös suu harjataan pehmeällä harjalla
- Hammasproteesien sopivuus pitää ajoittain tarkistaa: voiko syödä, hymyillä, puhua, kipuja jne.
- Proteesin käyttö altistaa suun sieni-infektiolle
 - Tällöin proteesi yöksi suolaveteen (1rkl suolaa lasilliseen vettä) 2 viikon ajan
 - Ellei punoitus parane tänä aikana -> lääkärin apuja tarvitaan

Kuiva tai kipeä suu

- normaalisti sylkeä erittyy 0,5-1 l / vrk
- sylki huuhtelee suuta ja hampaiden pintoja
- kuiva suu altistaa suun infektioille (bakteeri- ja sieni-infektiot), pahanhajuiselle hengitykselle, suun haavaumille, hampaiden reikiintymiselle
- juominen ensisijaisesti
- pureskelu lisää syljeneritystä, tarv. keinosylki tai muut syljeneritystä lisäävät aineet
- kuivia suun limakalvoja ja huulia / suupieliä voi myös voidella ruokaöljyllä tai Ceridal®-ihoöljyllä
- lääkityksen tarkastaminen!
- tehostettu suunhoito (esim. syöpäpotilaat)

Tehostettu suun hoito

- esim. tehohoito, saattohoito
- **suun mekaaninen puhdistus** x 2/ vrk (= limakalvojen, kielen, hampaiden ja niiden välipintojen puhdistaminen sekä hampaattoman suun ja proteesien puhdistaminen -> klooriheksidiini/fluorihammastahna, kynäote, 45° kulma, monikerroshammasharja, 1–2 min, suunta/eteneminen, vanu- tai vaahtomuovitikku, henkilökohtaisuus/kertakäyttöisyys)
- **suun kemiallinen puhdistus**
 - suun dekontaminatio tukee suun ja hampaiden mekaanista puhdistusta sekä suun terveyden ylläpitämistä ja vähentää suun mikrobikuormaa ja ehkäisee hiivasienitulehduksia
 - > klooriheksidiinipohjainen suunhoito, 2–3 cm 1 % Corsodyl-geeliä tai 10–15 ml 0,12–0,2 % Corsodyl-liuosta vähintään kaksi kertaa päivässä)
 - valmistetta EI laimenneta eikä sen kanssa käytetä hammastahnaa!



Päivittäinen ihonhoito ja jalkojen hoito

Päivittäinen ihonhoito

- Ihonhoito edistää terveyttä ja ehkäisee sairauksia
- Hoitajan tehtävänä tarkkailla ja edistää puhtautta asiakkaan / potilaan yksilöllisten tarpeiden mukaan
- Ikäihmisten suihkupeseytyminen / saunominen kerran tai kaksi viikossa, vuodepesuissa iholle jätettävät pesuvoiteet
- Huomioitava kuitenkin yksilöllisesti esim. hoidettavien pesut inkontinenssin yhteydessä
- Tarvittaessa ihon rasvaus perusvoiteella
- Älä rasvaa kainaloita, rintojen alusia, nivustaipeita tai varpaiden välejä (hautuu)

Ihon tarkkailu

- Ihoa havainnoimalla saadaan tietoa ihon hyvinvoinnista ja elintoiminnoista
- Ihon tarkkailu korostuu, jos erittäminen ei ole hallinnassa (uloste, virtsa, oksennukset) tai on tiettyjä sairauksia, kuten DM



Jalkojen hoito 1/2

- hoitoon (omahoitoon) kuuluu jalkojen pesu, kuivaus ja rasvaus, kynsien tarkastus, jalkojen voimistelu (diabeetikot!), sukkien ja kenkien valinta sopiviksi
- erityishuomio diabeetikoiden lisäksi verenkiertohäiriö- ja reumapotilaiden jalkoihin
- jalkojen pesu vedellä, raspaus harkiten, varvasvälien huolellinen kuivaus, ihon kunnon tarkastus

Jalkojen hoito 2/2

- tarvittaessa varvasväleihin lampaanvillaa kosteuden imemiseen ja varvasvälien tuuletukseen. Voi käyttää myös talkkia ja/ tai varvassukkia.
- ei varvasvälien rasvausta, muuten rasvaus tarpeen mukaan
- varpaankynsien leikkaus kulmia pyöristämättä (eli suoraan)
- sukkien, jalkineiden, tukipohjallisten jne. valinta
- jalkavoimistelu: ylläpitää ja parantaa jalkaterän ja varpaiden nivelten liikkuvuutta ja jalkalihasten toimintaa
- Tarvittaessa jalkaterapeutille



Varvasjumppa

1. Isovarpaan painaminen lattiaan (voi tehdä istuen tai seisten). Varpaan alle voi laittaa vaikkapa vaahtomuovipalan, jotta näkee, tapahtuuko mitään.
 2. Varpaiden haritus. Istuen tai seisten, varpaat koko ajan lattiaa vasten.
 3. Varpaiden kipristys.
 4. Nilkan liikkeet. Koukista nilkkaa 90 asteen kulmaan ja takaisin lattiaan.
- Jalkojen kohoasento välillä.