

 RESIDÈNCIES SIGMA SALUT	RESIDENCIES SIGMASALUD		
	PROTOCOL NORMATIU		
	PROTOCOL D'HIGIENE PERSONAL		
Revisió:	CODI:	Full 0	

 RESIDÈNCIES SIGMA SALUT	RESIDENCIES SIGMASALUD		
	PROTOCOL NORMATIU		
	PROTOCOL D'HIGIENE PERSONAL		
Revisió:	CODI:	Full 1	

1-HIGIENE DEL MALALT

❖ DEFINICIÓ:

La higiene és un sistema de principis i regles per conservar la salut

❖ OBJECTIUS:

- Proporcionar comoditat i benestar al malalt.
- Lluitar contra la infecció nosocomial.
- Detectar les necessitats alterades.
- Detectar qualsevol zona de pressió que pugui alterar la integritat de la pell

1. BANY DEL MALALT

❖ MATERIAL NECESSARI

- Roba neta: llençols, coixí, tovalloles, pijama o camisa de dormir, etc.
- Palangana amb aigua calenta a 37º C
- Esponja i sabó líquid.
- Estris per a la higiene: raspall de dents, pinta, colònia, etc.
- Bossa per la roba bruta.
- Orinal pla o ampolla.
- Guants

❖ PROCEDIMENT

- Preparació del personal
 - Rentat higiènic de mans.
 - Preparació de tot el material

 RESIDÈNCIES SIGMA SALUT	RESIDENCIES SIGMASALUD	
	PROTOCOL NORMATIU	
	PROTOCOL D'HIGIENE PERSONAL	
Revisió:	CODI:	Full 2

- Preparació del malalt
 - Preservar la intimitat del malalt.
 - Identificar el malalt.
 - Informar al malalt de la tècnica que s'ha de realitzar, demanat la seva col·laboració.
 - Oferir l'orinal pla o ampolla

❖ RECOMANACIONS

- Protegiu el malalt de les caigudes.
- Assegureu-vos que el timbre de trucada estigui a l'abast.
- Cal que presteu atenció a: axelles, zona submamària, àrea umbilical i inguinal i espais interdigitals.
- Netegeu amb un cotó el conducte auditiu i les aletes del nas, en el malalt inconscient o que no pot fer-ho sol.
- Haureu de donar massatges a les zones de pressió local (colza, talons, etc)
- Netegeu i talleu les ungles de les mans i els peus. (veure procediment)
- Assegureu-vos que el malalt està rasurat
- Exposeu solament la zona que estigueu rentant.
- Llanceu la roba bruta a la bossa de la bugaderia.
- No canseu al malalt.
- Deixeu-ho tot ordenat i net
- Renteu-vos les mans.

NOTA: L'hora del bany és un moment privilegiat de relació i observació (cal reunir les dades pertinents pels registres d'infermeria dels malalts).

 RESIDÈNCIES SIGMA SALUT	RESIDENCIES SIGMASALUD	
	PROTOCOL NORMATIU	
	PROTOCOL D'HIGIENE PERSONAL	
Revisió:	CODI:	Full 3

2. HIGIENE DELS ULLS

❖ MATERIAL NECESSARI

- Sèrum fisiològic
- 2 xeringues.
- Gases estèrils.
- Pomada epitalitzant per a conjuntiva.

❖ PROCEDIMENT

- Preparació del personal
 - Rentat de mans.

❖ EXECUCIÓ

- Carregueu les xeringues amb sèrum fisiològic.
- Obriu les parpelles del malalt amb el dit índex i el polze. Amb altra mà procediu a la neteja dels ulls.
- Tanqueu-li les parpelles i aixugeu-les suaument amb gasa estèril, evitant erosionar la còrnia.
- Utilitzeu una gasa estèril per cada ull.
- Una vegada eixugada la regió ocular, apliqueu una pomada epitalitzant el sac conjuntival inferior.
- Recolliu el material emprat.
- Procediu al rentat de mans.

❖ RECOMANACIONS

- Eviteu provocar erosions al malalt quan realitzeu totes aquestes pràctiques.
- Procureu que el malalt en coma no romangui amb les parpelles obertes a fi i afecte d'evitar ulceracions cornials.

 RESIDÈNCIES SIGMA SALUT	RESIDENCIES SIGMASALUD	
	PROTOCOL NORMATIU	
	PROTOCOL D'HIGIENE PERSONAL	
Revisió:	CODI:	Full 4

3. RENTAT DE CAP

❖ MATERIAL NECESSARI

- 2 gerros amb aigua calenta
- Sabó líquid
- 1 “rentacaps” (palangana infable especial per el rentat del cap)
- 1 tovallola
- 1 pinta
- 1 assecador
- Flocs de cotó

❖ PROCEDIMENT

- Preparació del personal
 - Rentat de mans.
 - 1 parell de guants
- Preparació del personal
 - Informeu al malalt

❖ EXECUCIÓ

- Retireu el coixí del llit
- Despulleu el pacient de cintura amunt
- Col·loqueu el “rentacaps” sota el cap del malalt
- Poseu els flocs de cotó a les orelles del malalt.
- Utilitzeu una gasa estèril per cada ull.
- Aboqueu-li poc a poc aigua al cap.
- Escorreu i poseu-li xampú. Friccioneu bé la pell del crani amb les puntes dels dits.
- Esbandiu el cabell i repetiu l'operació del rentat.
- Aixugeu el cabell amb la tovallola.
- Assequeu-lo amb l'assecador.

 RESIDÈNCIES SIGMA SALUT	RESIDENCIES SIGMASALUD PROTOCOL NORMATIU	
	PROTOCOL D'HIGIENE PERSONAL	
Revisió:	CODI:	Full 5

❖ **PRECAUCIONS I RECOMANACIONS**

- Comproveu la temperatura de l'aigua
- Eviteu mullar la roba del llit.
- No canseu el malalt.
- Recolliu i netegeu el material emprat.
- Renteu-vos les mans

4. HIGIENE DE LA BOCA

❖ **MATERIAL NECESSARI**

- Tovallola.
- 1 safata
- Palets higiènics (torunda)
- Vaselina
- Xeringues

❖ **PROCEDIMENT**

- Preparació del personal
 - Rentat de mans.
 - 1 parell de guants
- Preparació del personal
 - Informeu al malalt

❖ **EXECUCIÓ**

- Si el malalt col·labora, faciliteu-li els estris necessaris perquè pugui fer-se ell mateix la neteja bucal.
- Si el malalt no pot col·laborar:
 - Humecte els palets o torundes amb solució antisèptica.
 - Netegeu l'interior de la boca del malalt: paladar, cara interna de les galtes, genives i dents. Canvieu els palets amb freqüència.
 - Eixugueu la cara del malalt amb una tovallola
 - Lubriqueu-li els llavis.

 RESIDÈNCIES SIGMA SALUT	RESIDENCIES SIGMASALUD	
	PROTOCOL NORMATIU	
	PROTOCOL D'HIGIENE PERSONAL	
Revisió:	CODI:	Full 6

- En cas de que el malalt sigui portador de pròtesi dental, renteu-la submergint-la durant la nit amb solució antisèptica.

❖ RECOMANACIONS

- Eviteu lesionar les mucoses i el teixit gingival.
- Eviteu provocar nàusees al malalt.
- Acomodeu al malalt en una posició correcta.
- Renteu i guardeu el material emprat
- Procediu al rentat de mans.

5. HIGIENE ALS GENITALS

❖ MATERIAL NECESSARI

- 1 recipient amb aigua tèbia.
- Sabó líquid o esponja sabonosa.
- Orinal pla
- Vaselina
- Tovallola
- Solució de povidona iodada.
- Guants.

❖ PROCEDIMENT

- Preparació del personal
 - Rentat de mans.
 - 1 parell de guants
- Preparació del personal
 - Informeu al malalt de la tècnica que s'ha d'aplicar.
 - Respecteu l'intimitat del malalt.
 - Oferiu-li l'orinal pla o ampolla per si desitja orinar o defecar.
 - Col·loqueu-lo en decúbit supí.

 RESIDÈNCIES SIGMA SALUT	RESIDENCIES SIGMASALUD	
	PROTOCOL NORMATIU	
	PROTOCOL D'HIGIENE PERSONAL	
Revisió:	CODI:	Full 7

❖ **EXECUCIÓ:**

5. a. Higiene dels genitals de l'home

- Poseu-vos els guants.
- Col·loqueu-li l'orinal pla.
- Aboqueu una mica d'aigua tèbia als genitals del malalt.
- Ensaboneu i assequeu successivament començant pel penis, escrot, i la zona anal.

Penis:

- Abaixeu el prepuci i ensaboneu-li.
- Ensaboneu el gland amb l'esponja.
- Eixugueu-lo i assequeu-lo suaument.
- Torneu el prepuci al seu lloc per tal d'evitar edemes.
- Utilitzeu vaselina en cas de dificultat.

Zona anal:

- Gireu el malalt de costat i realitzeu el rentat.
- Eixugueu-lo correctament.
- Acomodeu el malalt damunt de roba neta.
- Deixeu-ho tot ordenat i net
- Renteu-vos les mans

❖ **RECOMANACIONS**

- En cas de que el malalt porti una sonda o col·lector d'orina, desinfecteu el penis amb sol·lució de povidona iodada.
- Acomodeu al malalt en una posició correcta.

5. b. Higiene dels genitals de la dona

- Poseu-vos els guants.
- Col·loqueu-li l'orinal pla.
- Separeu els llavis majors i aboqueu una mica d'aigua tèbia a la zona genital de la pacient.
- Humecteu l'esponja amb aigua i sabó, i renteu els genitals començant per:
 - Meat urinari.

 RESIDÈNCIES SIGMA SALUT	RESIDENCIES SIGMASALUD	
	PROTOCOL NORMATIU	
	PROTOCOL D'HIGIENE PERSONAL	
Revisió:	CODI:	Full 8

- Llavis menors i després majors; esbandiu-lo aigua tèbia. Adigueu-los suaument.

❖ RECOMANACIONS

- Realitzeu el rentat de dalt a baix i de dins cap en fora.
- En cas de que la malalta porti una sonda vesical, desinfecteu amb sol·lució de povidona iodada.
- Acomodeu al malalt en una posició correcta.

6. HIGIENE Y CURA DE LES UNGLES

❖ MATERIAL NECESSARI

- Tovallola.
- Palangana.
- Sabó.
- Raspall d'ungles d'un sol ús o individualitzat.
- Talla-ungles.
- Cotó.
- Acetona.
- Crema suavitzant.

❖ PROCEDIMENT

- Preparació del personal
 - Rentat de mans.
 - 1 parell de guants
- Preparació del personal
 - Informar al malalt del que se li ha de fer.

❖ EXECUCIÓ

- Si el malalt col·labora: proporcioneu al malalt el material necessari per realitzar la higiene i cures de les mans i els peus, ajudant-lo en les accions que no pugui fer ell mateix.
- Si el malalt no pot col·laborar:
 - Trèieu l'esmalt, si n'hi ha, de les ungles.

 RESIDÈNCIES SIGMA SALUT	RESIDENCIES SIGMASALUD	
	PROTOCOL NORMATIU	
	PROTOCOL D'HIGIENE PERSONAL	
Revisió:	CODI:	Full 9

- Poseu-li les mans o els peus en aigua sabonosa.
- Netegeu-li bé les ungles amb el raspall.
- Eixugueu-li les mans i els peus amb una tovallola.
- Talleu-li les ungles. (Si cal)
- Poseu-li crema suavitzant
- Recolliu el material.
- Renteu-vos les mans.

❖ RECOMANACIONS

- En cas de no poder introduir els peus en l'aigua, apliqueu una compresa amb l'aigua calenta i sabonosa.
- Talleu les ungles dels peus en línia recta.
- Talleu de forma ovalada les ungles de les mans. No les deixeu massa curtes ja que poden produir talls.
- Tingueu cura especial d'eixugar entre els dits, sobre tot els peus.

Procureu no produir ferides en els pacients diabètics, o aquells que pateixen una malaltia vascular perifèrica.

7. BANY DEL MALALT NO ENLLITAT

❖ MALALT NO ENLLITAT

- MATERIAL NECESSARI
 - Tovallola.
 - Sabó líquid.
 - Crema hidratant.
 - Pijama o camisa de dormir
 - Un assecador de cabell.
 - Aigua a temperatura adequada.
 - Necessari personal.

 RESIDÈNCIES SIGMA SALUT	RESIDENCIES SIGMASALUD	
	PROTOCOL NORMATIU	
	PROTOCOL D'HIGIENE PERSONAL	
Revisió:	CODI:	Full 10

➤ **PREPARACIÓ DEL MALALT**

- Recomaneu-li que pari atenció especial a rentar-se els espais submamaris, zona de l'aixella i l'inguinal, regió perineal i umbilical, i que, si cal, es renti el cap.
- Que es renti les mans abans i després de cada àpat.
- Que es renti la boca després de cada àpat.

❖ **MALALT ENLLITAT**

➤ **MATERIAL NECESSARI**

- Roba neta: llençols, coixí, tovalloles, pijama o camisa de dormir, etc.
- Palangana amb aigua calenta a 37º C
- Sabó líquid.
- Crema hidratant.
- Pinta, colònia, etc.
- Bossa de roba bruta
- Guants

➤ **Preparació del personal**

- Rentat de mans.
- Preparació de tot el material

➤ **Preparació del personal**

- Identificar el malalt.
- Informar al malalt del que se li ha de fer.
- Preservar la intimitat del malalt

❖ **EXECUCIÓ**

- Acomodeu el malalt en la postura adequada.
- Desvestiu el malalt
- Comenceu rentant als ulls solament amb aigua
- Renteu, assequeu la cara, orelles i coll i mans.
- Rentat de:
 - Braços, començant per la part distal
 - Aixelles i tòrax

 RESIDÈNCIES SIGMA SALUT	RESIDENCIES SIGMASALUD		
	PROTOCOL NORMATIU		
	PROTOCOL D'HIGIENE PERSONAL		
Revisió:	CODI:	Full 11	

- Abdomen i angonals.
 - Cames i peus, començant per les parts distals.
 - Realitzeu l'higiene dels genitals segons el procediment anteriorment indicat.
 - Col·loqueu el malalt de costat. Renteu i aixugeu la part posterior del coll, l'espatlla, els glutis i les cames.
 - Friccioneu l'espatlla.
 - Canvieu la roba del llit.
 - Poseu-li el pijama o camisa.
 - Atenció als cabells: respalleu i pentineu de manera que 'obtingui una perfecta desimboltura dels cabells. Cal fer-ho tots els dies.
 - Deixeu-ho tot ordenat i net.
 - Rentat higiènic de mans.
- ❖ RECOMANACIONS
- Cal que tingueu en compte el control de la temperatura de l'aigua i la temperatura ambiental, ja que en la gent gran la sensibilitat és diferent.

 RESIDÈNCIES SIGMA SALUT	RESIDENCIES SIGMASALUD PROTOCOL NORMATIU	
	PROTOCOL D'HIGIENE PERSONAL	
Revisió:	CODI:	Full 13