



Ritterné Dr. Szabó Etelka

A jó közérzet biztosítása a higiéné betartásával



A követelménymodul megnevezése:

Egészségmegőrzés – egészségfejlesztés – egészségnevelés

A követelménymodul száma: 2328-06 A tartalomazonosító száma és célcsoportja: SzT-003-50



A JÓ KÖZÉRZET BIZTOSÍTÁSA A HIGIÉNE BETARTÁSÁVAL

ESETFELVETÉS–MUNKAHELYZET

Szociális otthonban dolgozik egy szakképzett ápolónő, aki fél a fertőzésektől, emiatt naponta többször forró vízzel fürdik és sok fertőtlenítő hatású készítményt, használ. Szorong amiatt, hogy esetleg családjának valamilyen kórokozót visz haza, és a gyermekei megbetegszenek. Néhány hónap elteltével az ápolónő bőre erősen elkezd viszketni. Kivizsgálása nem jár érdemi eredménnyel, minden leletét rendben találták. Javasolták pszichiátriai vizsgálatát.



1. ábra. Szociális otthon–a munkahely

1. feladat

Milyen bőrproblémákat okozhat a túl gyakori mosakodás?



2. ábra. A kézmosás nagyon fontos

2. feladat

Melyek azok a higiénés szabályok, amelyeket be kell tartani a szociális otthonban dolgozóknak?

<hr/> <hr/> <hr/> <hr/>



3. ábra. Betartják a higiénés szabályokat

SZAKMAI INFORMÁCIÓTARTALOM

1. A jó közérzethez hozzá tartozik elsősorban a személyes, testi, és lelki jólétünk.

Ennek eléréséhez hosszú utat kell megtennünk, ami néha nem is könnyű, sok buktatóval jár.

A higiénés magatartás felosztása:

- Személyi higiéné
- Környezeti higiéné
- Mentálhigiéné

Személyi higiéné

Talán könnyebb a személyes testi higiénéjét elérni, és életünk folyamán, a tanulási folyamatokon és szocializáción keresztül könnyen is megy.

Általánosságban minden embernek van valamiféle fogalma a higiénéről, amit sok esetben a tisztasággal azonosítanak.



4. ábra. Hogyan bánjunk a gondozottakkal

Kezdjük elsőként, amit először megtanulunk, és már gyermekkorban elsajátítunk:

- tisztálkodási szokások, ehhez elengedhetetlen, hogy naponta egyszer bő langyos, vagy meleg vízzel, szappannal vagy másfajta mosakodó szerrel egész testünket megtisztítsuk.
- a hajlatok kezelésére különösen nagy figyelmet fordítunk, elsősorban gyermekek és beteg emberek, főleg ágyban fekvők esetében. Mindig töröljük szárazra a hajlatokat, ez vonatkozik a lábujjközökre is, és esetlegesen használjunk hintőport, ami lehet izzadásgátló, vagy fertőtlenítő hatású is
- a gyakori, megfelelően elvégzett kézmosásnak igen nagy jelentősége van. A kórokozók eltávolításával megelőzhetők bizonyos fertőzések. Különös figyelmet kell fordítani az étkezések előtti, valamint WC használat utáni kézmosás szükségességére.
- a száj és fogak ápolására is fokozottan ügyelni kell. Ez is szigorúan hozzá tartozik a személyi higiéniéhez. Étkezéseket követően, de naponta kétszer mossunk fogat, amivel fogaink épségét legtovább megőrizhetjük. A lepedékképződés a fogak felszínén idővel szuvasodáshoz, fogfájáshoz, ínsorvadáshoz vezethet. Az elfogyasztott édességeket a szájban lévő baktériumok savakká bontják, amik a zománcot károsítják.

A **fogmosás** helyes technikájának elsajátítása elsődlegesen fontos feladat már gyermekkorban.

Ismerünk ugye olyan embereket, akik napjában kétszer, reggel és este is megfürdenek, van úgy, hogy csak zuhanyoznak, de legtöbbször félórát töltenek a kádban.

Ez a fajta relaxáció hasznos is lehet, ám ha nap, mint nap ismétlődik, a bőrünk szempontjából már nem annyira hasznos.



5. ábra. Jól érezzük magunkat a bőrünkben

A bőr elsődleges védő szervünk a külvilág ingereivel szemben. A bőr lényegének megértéséhez ismerni kell a normális bőr szerkezetét, működését és biokémiáját. Az ember bőre a gyomor-, bél és légúti nyálkahártya mellett a külvilággal, környezetünkkel érintkező legfontosabb szervünk. A felnőtt bőr átlagos felülete mintegy 2 m^2 , tömege zsírszövet nélkül kb. 3 kg.

Mechanikus védelmet nyújt, melyet a bőr rugalmassága és szakítási szilárdsága nyújt a vongalással és dörzsöléssel szemben. A bőralatti zsírszövet feladata hogy tompítsa a felszínt ért nyomást és ütést. Az irha szakítási szilárdságát a felszínnel párhuzamosan futó vaskos rosthálózat adja.

A bőrnek igen fontos szerepe van a fényvédelemben. A napfény UV sugarai közül a 290–320 nm hullámhosszúságú UV-B sugarak biológiai hatásai a legerősebbek. E sugarak hatására a hámban aktív szabad gyökök keletkeznek, melyek az irhába kerülve ott gyulladást keltenek.

Bőrünk védő pigmentje a melanin szabad gyökképződés nélkül nyeli el ezeket a káros sugarakat.

A fényvédelem második vonalát az epidermis felső rétege a stratum corneum képezi, mely megvastagodásával védekezik.



6. ábra. A gondozás testi kontaktussal is jár

A bőr barrier funkciója igen fontos szerepet játszik a kórokozók elleni védekezésben, valamint a vegyi hatások ellen is ez védi szervezetünket. A védelem a baktériumok és gombák megtelepedésével szemben igen fontos tényező

A barrier funkció kettős, egyfelől megakadályozza a víz és az elektrolitok kiáramlását a külvilágba, másfelől a bőrbe kerülő anyagok felszívódását.

Beszélünk lipid,- és savköpenyről. Mindkettő tökéletes működése elengedhetetlen.

A lipidköpeny a bőrfelszín zsíros bevonata, ami a faggyúzsírból és a szaruzsírból áll. A citoplazma zsírtartalmú fehérjéi viaszszerű anyagokká, ceramidokká alakulnak, amik védenek a savak és lúgok ellen. Hidrofób tulajdonságuk gátolja a bőr nedvesedését.

A savköpeny – vizes fázis, ami a bőr legkülső rétegében enyhén savas kémhatású pH 4–6 közötti. A savköpenyt a verejték és a benne oldott karbonsavak adják. A savköpeny része két factor,,: a nedvességmegkötő factor, valamint a semleges szénhidrát factor. Jelentőségüket az adja, hogy ezek kapcsolják a bőrfelszíni emulsió vizes fázisát a keratinhoz. Így lesz a keratin kellően hidratált.

Tisztálkodási szokásainkra visszatérve, az előzőekben elmondottak alapján kitűnik, ha a bőrfelszínről a lúgos kémhatású szerekkel eltávolítjuk a védő barrier réteget, védtelenek leszünk a külvilág kórokozóival szemben.

A vízmegkötő faktorok nemcsak vizes és lúgos közegben oldódnak le, hanem a hőmérséklet csökkenése és a légmozgás is elősegíti ezek leválását a keratintról, viszont nagy előnyük, hogy kb. 8 óra alatt újraképződnek.



7. ábra. A megfelelő mosakodószer kiválasztása fontos

Ezen információk birtokában könnyű elképzelnünk, hogy a reggeli zuhanyozás károsabb a bőr védekező funkciójának megtartása szempontjából, mert csak estére áll helyre védő réteg.

A szaruréteg száraz, a bőrre került kórokozók kiszáradnak, elpusztulnak. A bőrfelszín savas pH-ja véd a lúgos közeget kedvelő patogén kórokozókkal szemben.

Az egészséges életmódnak, és a megfelelő napirend összeállításához ismernünk kell a bőr ezen funkciót. Ehhez tartozhat még a helyes hajápolási szokások ismerete.

A jó közérzethez hozzá tartozik, hogy hajunk, körmünk megfelelően gondozott állapotban legyen.



8. ábra. Szükséges lehet testápoló használata

Ha hajunk zsírosodásra hajlamos, szükség lehet a napi gyakoriságú hajmosáshoz, erre kifejlesztett samponok használata mellett kivitelezhető, másik megoldásként ajánlható a hígított sampon, melyet minden esetben egyszeri samponozással használjunk.

Ha a **fejbőrön rendellenességet** észlelünk, zsíros, vagy száraz korpásodást, vaskosabb felrakódást, foltos hajhullást, mindenképpen szakorvoshoz kell fordulnunk.



9. ábra. Gyógysamponokból is óriási a választék

A körmök megfelelő ápoltsága, a műkörmök használata, és ezek rendszeres gondozása elengedhetetlen a mindennapi életben, és az egészségügyben különösen. Általánosságban ajánljuk a kézkörmök rövidre vágását, különösen gyermekek, és betegek esetében, amit hetente egyszer végezzünk el. A lábkörmök esetében a sarkokat ne vágjuk ki, mert ezzel a körömbenövés esélyét növeljük.

Környezeti higiéné

Tágabb értelemben bele tartozik a település, amelyen az egyén él. Ez lehet falusi környezet, ahol a kezeletlen szennyvíz, a mezőgazdasági vegyszerek, a nem megfelelően kezelt hulladék, az emberi és állati fekáliák okozhatnak problémákat, megbetegedéseket. A nagyvárosi környezetben a túlzott beépítettség, a légmozgás akadályozottsága magasabb hőmérsékletet és alacsonyabb páratartalmat eredményez. A közlekedés, valamint az ipari tevékenység miatt a légszennyezettség is nagyobb.

A környezeti higiénéhez sorolható a lakások állapota, hogy milyen anyagból épült, milyen fűtési lehetőséggel van ellátva. Megfelelő módon szellőztethető-e, ami megakadályozza a páralecsapódást, a gombásodást.

A **penészgombák** gyakori légúti allergének.

A nem megfelelő műszaki állapotú kályhák, és kazánok, komoly veszélyt jelenthetnek az egészségre, a káros égéstermékek légtérbe juttatásával.

A **füstgázban** lévő szénmonoxid évente számos halálos mérgezést okoz.

A környezeti higiénehez tartozik a mellékhelységek tisztán tartása, a WC-k fertőtlenítése.

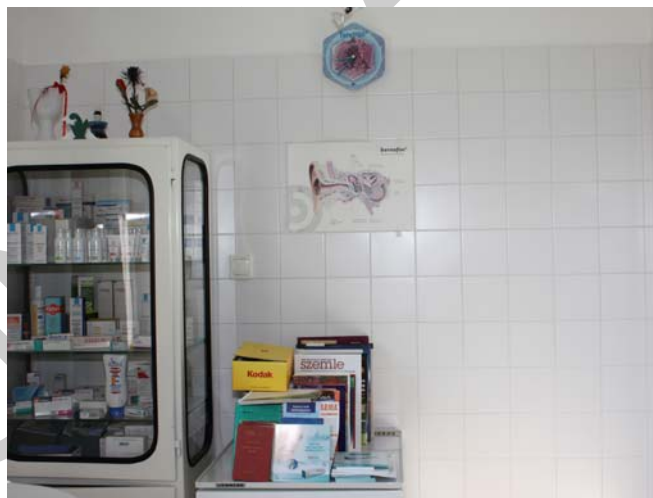
A poros, koszos környezet elősegítheti a poratkával szembeni szensibilizációt. Ez napjainkban igen fontos kérdés.

A lakásban tartott háziállatok gondozására is fokozott figyelmet kell fordítanunk, mert az állatszőrre allergiás betegek száma is egyre növekszik.

Az egészségügyi intézmények higiéneje nagy figyelmet kell fordítani.

A vizsgáló, kezelő helyiségeknek a falai, és padlózata jól tisztántartható, fertőtleníthető kell, hogy legyen.

Kiemelendő az egészségügyben dolgozók munkahelyi ruházatának tisztán tartása.



10. ábra. A vizsgáló fala lemosható, könnyen tisztán tartható

Az országos Epidemiológiai Központ módszertani kiadványa szerint higiénés kézfertőtlenítést kell végezni:

- A beteg fizikális vizsgálata előtt és után
- A mindennapos beteggondozás, ápolás előtt és után
- A beteg ételmezése előtt
- A gyógyszerelés előtt

- A mindennapos beavatkozások előtt (próbareggeli, duodenális szondázás, gyomormosás, beöntés, katéterezés, stb.)
- Injekciózás előtt
- Csapolások előtt
- Műszeres vizsgálat előtt és után (EKG, EEG, endoszkópia, ultrahangvizsgálat stb.)
- Művesekezelés előtt
- Infúziós kezelés előtt és után
- Peritoneális dialízis előtt és után
- Sebkötyözés, sebellátás előtt illetve után
- Váladékokkal, váladékfelfogó eszközökkel való munka után
- WC-használatot követően
- Fertőtlenítő munka befejezése után
- Fertőző beteg vizsgálata, ellátása, ápolását követően
- Szennyes textíliával való munka után, valamint
- Minden olyan esetben, mikor a kéz szennyeződött vagy szennyeződhetett



11. ábra. Munka után fontos a tisztálkodás

Mentálhigiéne

A **mentálhigiéne** a lelki egészség megőrzésével és védelmével foglalkozó tudományág.

Megőrzése nemcsak egészségügyi feladat, hanem a társadalom, a gazdaság fejlődésének is alapját képezi.

A jó közérzethez hozzá tartozik az egészségtudatos életvitel.

A technika és a tudomány fejlődése már a XX. Században kitágította az emberi megismerhetőség lehetőségeit. A szerves és szervetlen világ legkisebb összetevőiről új ismereteket szerezhettünk.

A lelki élet jelenségei és problémáinak ismerete, a test mellett a lélek egészségének megőrzése is előtérbe került.

Életünk a társadalomban makro-, és mikrokörnyezetben zajlik, ahol a munkahely és a család hatása erősen érvényesül. A közösségekben, ahol a legtöbb időt töltjük – a munkahelyen –, a jobb és színvonalasabb teljesítményért tudatosan küzdünk.

"Óriási léptekkel halad előre a kóros lelki jelenségek megismerése: a pszichopatológia, valamint a lelki gyógyítás tudománya: a pszichoterápia. A modern gyógyszerek a farmakopszichológia új tudományát is kialakították.

Az alapvető pszichológiai és lelki egészségvédelmi ismeretek megszerzése legalább olyan fontos, mint a mindennapi élet testi ismereteinek, fizikai higiéniájának elsajátítása.

Tudjuk, hogy a vérkeringés központja a szív. Az agyvelő és az idegrendszer legfontosabb élettani sajátosságaival kapcsolatos ismeretek (különösen a feltételes reflex tana) az elmúlt években többé-kevésbé átmentek a mindennapi köztudatba. Ilyen ismeretekre van szükség immár előítéletektől mentesen, az érzelmi problémák, konfliktusok, a szeretet, a gyűlölet, a szerelem, az emberi jellem, a szorongás területein.

"Az emberek akkor érzik jól magukat, ha egyrészt a feszültségek, másrészt az oldottság egyensúlya jellemzi őket. Ekkor beszélünk **kiegyensúlyozottságról**.

Ha találkozunk egy kiegyensúlyozott vagy kiegyenlített emberrel, harmonikus benyomást szerzünk róla. "

A harmónia szó görög eredetű szó, illeszkedést jelent. Általában mondhatjuk hogy a harmónia állapota tartósan nem tartható fenn. Újra és újra kibillenünk ebből az állapotból, és nyugtalanok, idegesek leszünk. Ha ez a diszharmónia tartósan fennáll, haragba csaphat át, vagy agresszív illetve depresszív reakciók alakulnak ki.

2. A stressz és a pszichoszomatikus betegségek

"Sok ember már csekély külső ok nélkül is kibillen egyensúlyából, ahogy a nyelv kifejezi: kiborul, kibukik, összeomlik, kinn van a vízből, teljesen kivan, elege van. Ezek mind túlfeszítettség és görcsös állapot jelei: az egyensúly megbomlott. A görcsös állapotok több életenergiát fogyasztanak, az ésszerűtlen munka a funkció károsodásához vezet, gyors kimerüléshez és idő előtti elhasználódáshoz. Ezeket a folyamatokat Selye alapos feldolgozás után a stressz fogalommal jelöli."

A **stresszről** általánosságban az a vélemény, hogy ártalmas, romboló hatású és végül majdnem mindig testi vagy szellemi kárt okoz.

Azt is tudjuk, hogy az adrenalin és a noradrenalin termelődését nemcsak a stressz idézi elő.

Izgalommal és örömmel járó tevékenységek, mint a sportolás, a szex is felszabadítja ezeket a mellékvesében termelődő hormonokat.

Ha a stressz túllép bizonyos egyénileg igen különböző mértékű küszöbön, akkor káros testi és szellemi tünetek léphetnek fel. Ilyenkor jelentkeznek a szorongással, depresszióval, alvászavarokkal kapcsolatos tünetek. Az ilyenkor alkalmazott nyugtatók és altatók, bár azonnali hatást fejtenek ki, mégis a problémákat megoldani nem tudják. Viszont megszokást, rászokást idéznek elő.

Tény, hogy nemcsak testi-, lelki egészségünk is saját kezünkben van, és csak mi tehetünk érte, hogy meg is maradjon. Ehhez viszont ismernünk kell, azokat, lehetőségeket, melyek a mai világban viszonylag könnyen hozzáférhetőek.

Kétségtelen, hogy a túlzott stressz közvetve, vagy közvetlenül szerepet játszik kóros állapotok kialakulásában, úgy, mint a dohányzás, az alkoholizmus, a depresszió, idegkimerültség, emésztési zavarok, gyomorfekély, valamint már meglévő betegségek súlyosbításához.

A lelki egészség megromlásának egyik legsúlyosabb következménye a depresszió. A szorongásos depressziós állapot jelentősen fokozza mind a fertőző, mind a krónikus nem fertőző betegségek kockázatát.



12. ábra. A várószoba még üres

A depresszió az öngyilkosság elsőszámú kockázati tényezője.

Az idegrendszert két csoportra osztjuk:

- Szomatikus idegrendszer – mely felelős az akaratlagos funkciók irányításáért, úgy, mint például a mozgás.

- Vegetatív idegrendszer – mely irányítja a test automatikus funkcióit, ide tartozik a légzés, szív működés, emésztés, hormontermelés stb.

Két fő ága a szimpatikus és paraszimpatikus rendszer egymással ellentétes irányban fejtik ki hatásukat

A szimpatikus erősíti a funkciókat, a szervezet megvédése a feladata, "menekülési reakciót idéz elő". Általa gyorsul a szívverés, a légzés, emelkedik a vérnyomás, és vér koleszterinszintjét is emeli.

A paraszimpatikus rendszer lassítja ezeket a működéseket viszont a gyomorra, bélrendszerre serkentő hatással van. Elmondhatjuk tehát, hogy ez a rendszer végzi a betegségek utáni felépülést.

Minden egyes embernél más vált ki stresszt, esetleg izgalmat vagy egyszerű lelkesedést.

Vagyis mindig a szubjektív élmény határozza meg, hogy ki mit tekint életében stressznek.

Milyen stresszfajtákat ismerünk?

- Környezeti stressz
- Szociális stressz
- Egyéni stressz
- Munkahelyi stressz"

Megkülönböztetünk pszichoszomatikus reakciókat, ahol az izgalmas élmény hatására a szívünk gyorsabban ver, de ez az állapot hamar helyreáll.

Pszichoszomatikus betegségekről akkor beszélünk, ha egy lelki zavar tartósan fennáll, és valamely szerv területén kóros elváltozást okoz.

3. A pszichoszomatikus betegségek problematikája

Ma már konkrét bizonyítékok vannak arra, hogy a kóros testi-lelki kölcsönhatásokban a lelki tényezők a betegség során egy időben vagy sok esetben túlsúllyal szerepelnek.

Az elmúlt évtizedekben a lelki túlsúllyal jelentkező szervi betegségeknek jól körülírt csoportját sikerült identifikálni. Elsősorban az előbbieken említett vegetatív idegrendszerrel szoros kapcsolatban kialakuló betegségek tartoznak ide.

Mentális tényezőkből eredő fiziológiás működészavaroknak illetve máshová nem osztályozott sajátos szimptomáknak nevezték korábban a pszichoszomatikus betegségeket, melyek ma már egyre nagyobb teret kapnak az orvostudományon belül is.

Álljon itt felsorolásként a korábbi két entitás :

Mentális tényezőkből eredő fiziológiai működészavarok:

- Csontváz-izomrendszer
- Légzőrendszer
- Szív-érrendszer
- Bőr
- Gyomor-bélrendszer
- Nemi mirigyek
- Sajátos érzékszervek
- Egyéb

Máshová nem osztályozott sajátos szimptómák és szindrómák:

- Dadogás és hebegés
- Anorexia nervosa
- Tic
- Sztereotíp ismétlődő mozgások
- Az alvás specifikus zavarai
- A táplálkozás egyéb és külön megjelölés nélküli zavarai
- Enuresis
- Enkopresis (incontinentia alvi)
- Psychalgia

4. A relaxáció mint gyógyító módszer

" A relaxáció napjainkban divatos kifejezéssé vált, de sokszor teljesen hibásan használják.

A "lazítás"-t minden alaposabb megfontolás nélkül ajánlják a fáradt, feszült, ideges embereknek, a neurotikus, a pszichoszomatikus betegeknek, a csont-, izomrendszeri károsultaknak.



13. ábra. A rendelőben elsajátítható a relaxáció

Relaxáció összefoglaló néven azokat a gyógyító eljárásokat nevezzük, amelyek a pszichotónus áthangolása segítségével a pszichovegetatív egyensúly kialakítására törekednek.

Relaxáción orvosi értelemben pszichoszomatikus gyógyító eljárást értünk, melyben az izomtónus-szabályozásnak van alapvető szerepe.

Fiziológiailag a relaxáció önmagában is pihentető, regeneratív hatású.

Pszichológiailag kellemes emocionális állapotot, feszültségmentes nyugalmat jelent.

Az autogén tréning keletkezése és története

Az autogén tréninget Schultz kezdte alkalmazni az 1920 évektől kezdve. A módszer lényege saját erőből merítő, saját aktivitást felhasználó, rendszeresen, tréningszerűen végzett gyakorlat. Ennek önmagunkra irányuló passzív figyelemmel, és belső koncentrációval kell végbemenni ahhoz, hogy a teljes ellazultság szomatikus és pszichés értelemben létrejöjjön.

A jól végzett gyakorlás eredménye az ún. "organikus átkapcsolás" nyugalmi tónusra, mely azt jelenti, hogy a gyakorlottság birtokában szervezeti és pszichés működéseinket szabályozni, uralni vagyunk képesek, aktuális szándékainknak, céljainknak megfelelően.

Korunk embere az élettempó felgyorsulása, a munkahelyi-, személyes (családon belüli) elvárások nyomása alatt fokozott feszültségben él. A nyugalmat, a kiegyensúlyozottságot keresi, leginkább a harmóniára törekszik.

"Az **autogén tréning** a stressz leküzdésének feltehetőleg leghatékonyabb módszere, melyet nyugaton fejlesztettek ki. Egyszerű mentális gyakorlatok sorából áll, melyekkel kikapcsolható a test stresszes "ellenszegülés-elmenekülés" mechanizmusa."

Az autogén tréning **megfelelően képzett terapeuta irányítása mellett** könnyen elsajátítható módszer.

Előnyei:

- Könnyen megtanítható
- Bármilyen körülmények között elvégezhető (munkahely, közlekedési eszköz, stb.)
- Csoportosan is gyakorolható így időmegtakarítást jelent az egészségügyi intézetekben

A pozitív gondolkodás, mint az öngyógyítást elősegítő módszer

A **pozitív gondolkodás** azt jelenti, hogy pozitív módon használjuk fel tudatalattink szuggerálhatóságát.

A tudat a jéghegyhez hasonlíthatóan két részből áll: a csúcsa, amit a tudatos résznek vagy éber tudatnak nevezhetünk, a napi döntéshozatalban segít és az olyan helyzetekben is, amikor a racionális gondolkodásra van szükségünk: mit cselekedjünk?, és hogyan csináljuk? , ezekre a kérdések adja meg a választ.

A jéghegy nagyobb részét azonban a tudatalatti rész teszi ki. Ez a megtanult viselkedések ismételhetségének központja.

A tudatos és tudatalatti között a kapcsolat igen szoros. Amit egyszer már átélünk, megtapasztaltunk az átkerül a tudatalattiba, és akár évtizedekkel később is hasonló szituáció átélésekor azonnal a felszínre kerül, és viselkedésünket befolyásolja.

Érdekessége a tudatalatti működésének, hogy az átélt eseményt kísérő érzelem függvényében, mindig erősebb a rögzülés.

Ha viselkedésünket vagy teljesítő képességünket akarjuk befolyásolni, akkor a tudatalattinkkal kell dolgoznunk. Ezért új, pozitív gondolatokat kell választanunk magunknak, amelyeket tudatosan és folyamatosan mondogatunk, ismételnünk kell a tudatos elménknek, míg azok meggyökeresednek a tudatalattinkban.

A tudatalatti képes a neki küldött negatív gondolatokat, vágyakat és elképzeléseket a valóságosra lefordítani. Ezt a folyamatot kell az ellenkezőjére fordítanunk ahhoz, hogy pozitív eredményeket érhessünk el.

Nézzünk egy egyszerű példát.

Felkészült a vizsgára a tananyagot megtanulta, mégis nagyon fél, hogy megbukik. Már napok óta csak azt mondogatja magában, Mi lesz ha megbukok? Elmegy a vizsgára és valóban olyan tételt húzott, amiről semmi a világon nem jut eszébe. Természetes, hogy megbukik.

Viszont ha a pozitív gondolkodás előnyeivel indul, hogy folyamatosan azt mondogatja magának. Felkészültem, megtettem mindent, ami lehetséges, sikeresen fogok vizsgázni. Ebben az esetben minden valószínűség szerint jó jegyet kap.

Összefoglalásként válasz a felvetett esetre. Bár esetünkben szakképzett ápolónőről van szó, mégis gyakorlati ismeretei hiányosak a bőrfertőtlenítést, és bőrápolást illetően. Sajnos pszichésen is kissé labilis, mivel szorongásai vannak a kórokozókkal szemben. Tudnia kellene, hogy a kültakarón át fellépő megbetegedések megelőzhetők a munkahelyi fertőtlenítő eljárások alkalmazásával. Ezen fertőtlenítőszer, baktericid, fungicid, virucid tulajdonságokkal rendelkeznek, és megfelelően védenek a kórokozókkal szemben, ha a személyi fertőtlenítésre és ezen belül a kézfertőtlenítésre érvényes előírásokat betartja. Ha ezeket, a szabályokat nem ismeri, akkor nem tud az ápolottnak sem megfelelő segítséget nyújtani. A pszichés problémáit nem tudja önállóan megoldani szükség van szakember segítségére, különben szervi pszichoszomatikus betegséget fog kapni.



14. ábra. A fertőtlenítőszeres ismerete fontos

TANULÁSIRÁNYÍTÓ

Az egészségügyben dolgozó szakembereknél a kommunikációs képesség igen fontos dolog.

A páciensekkel sokszor több lehetőségük van beszélgetni, mint magának az orvosnak.

A tananyag a jó közérzethez tartozó személyi, környezeti, és mentálhigiéné kérdéseivel foglalkozik.

A tananyag elsajátításához Önnek elsőként a felvetett eset kapcsán feltett kérdésekre kellene választ adni önállóan vagy társával konzultálva.

Következő lépésben a szakmai információtartalmat lépésről, lépésre fel kell dolgoznia.

Ha azokhoz a részekhez ér, melyek szorosan kapcsolódnak az esetfelvetéshez, álljon meg, és gondolja újra a problémát.

Próbálja magát beleélni, mit tenne Ön annak érdekében, hogy az új kolléganőjét megfelelőképpen tudja segíteni, felvilágosítani.

Úgy tud eredményesen tanulni, ha az egymással összefüggő információtartalmakat össze tudja kapcsolni, ehhez az elméleti ismereteken sorban kell haladnia.

Az esetfelvetések után szereplő kérdésekre próbálja meg egyedül, vagy társával konzultálva megadni a választ, majd a fejezet végén az összefoglalásban megtalálja a kérdésekre a válaszokat, és ellenőrizni tudja saját magát.

Ha a tananyag végén lévő önellenőrző feladatokat eredményesen megoldotta, akkor sikerrel elvégezte a kitűzött feladatot.

ÖNELLENŐRZŐ FELADATOK

1. feladat

Írja le a személyi higiénehez tartozó ismereteket!

MUNKANYELVI ANYAG

2. feladat

Sorolja fel, mi tartozik az egészségügyi intézmények környezeti higiénejehez!

MUNKANYELVI ANYAG

MEGOLDÁSOK

1. feladat

A személyi higiénehez szorosan hozzá tartozik a test tisztántartása, naponta egy alkalommal az egész testet langyos vízzel le kell mosni. Különös gondot kell fordítani a hajlatok tisztán tartására, szárazra, törlésre, a lábujjak közeit is szükséges ápolni, izzadás esetén hintőporral, izzadásgátlóval kezelni. Étkezések előtt és WC használat után igen fontos az alapos kézmosás. A személyi higiénehez hozzá tartozik a száj és a fogak ápolása, a napi kétszeri fogmosás. A haj és körmök ápolása, heti egyszeri hajmosás és körömvágás szükséges.

2. feladat

Egészségügyi intézmények környezeti higiéneéhez tartozik, hogy a vizsgáló, és kezelőhelyiségek falainak moshatóknak, fertőtleníthetőknak kell lenniük. A padlózat jól tisztántartható kell legyen. A mosdóknál fertőtlenítő hatású kézmosószereket kell alkalmazni. Az egészségügyben dolgozó személyzetnek a ruházatát megfelelően kell kezelni, és tisztának kell lennie.

3. feladat

A tartós stressz hatására a szervezetben a védekezőképesség csökken, fertőzések alakulhatnak ki. Káros szenvedélyek jöhetnek elő, mint a dohányzás alkoholfogyasztás emelkedése. Szervi panaszokat is okozhat a tartós stressz: emésztési panaszokat, gyomorfekélyt, és a már meglévő betegségeket súlyosbítja. A depresszió kialakulásában is komoly szerepe van a stressznek, és az öngyilkosság elsősorú kockázati tényezője a depresszió.

4. feladat

Az autogén tréning a legkönnyebben megtanulható, és megtanítható relaxációs módszer. Előnyei közé tartozik, hogy bárhol, bármilyen helyzetben alkalmazható, munkahelyen, közlekedési eszközön, ágyban elalvás előtt. Csoportosan tanítható, és gyakorolható, ami költséghatékonyságot eredményez az egészségügyi intézmény részére.

IRODALOMJEGYZÉK

FELHASZNÁLT IRODALOM

Tompa Anna: Népegészségtani ismeretek, Semmelweis Kiadó, 2006.

Nagymajtényi László: Népegészségtan, Szegedi Egyetemi Kiadó, 2006.

Dr. Bombai Lászlóné: Egészségtani és gondozási ismeretek, OKKER Oktatási Iroda, 1995.

DR. Hárdi István: Lelki élet lelki bajok, Medicina könyvkiadó, Budapest, 1982.

Dr. Kai Kermani: Autogén tréning, Maecenas Könyvek, Budapest, 1996.

Krapf: Az autogén tréning gyakorlata, Springer Hungarica, 1992.

Vera Peiffer: Pozitív gondolkodás, Hunga-Libri és Budapest-Print, 2004.

Dr. Császár Gyula: Pszichoszomatikus orvoslás, Medicina Könyvkiadó, Budapest, 1980.

Dr. Bagdi Emőke – Dr. Koronkai Bertalan: Relaxációs módszerek, Medicina Könyvkiadó, 1978.

AJÁNLOTT IRODALOM

Tompa Anna: Népegészségtani ismeretek, Semmelweis Kiadó, 2006.

Nagymajtényi László: Népegészségtan, Szegedi Egyetemi Kiadó, 2006.

Dr. Bombai Lászlóné: Egészségtani és gondozási ismeretek, OKKER Oktatási Iroda, 1995.

Dr. Kai Kermani: Autogén tréning, Maecenas Könyvek, Budapest, 1996.

Vera Peiffer: Pozitív gondolkodás, Hunga-Libri és Budapest-Print, 2004.

A(z) 2328–06 modul 003–as szakmai tankönyvi tartalomeleme felhasználható az alábbi szakképesítésekhez:

A szakképesítés OKJ azonosító száma:	A szakképesítés megnevezése
54 789 01 0000 00 00	Gyógyászatisegédeszköz-forgalmazó
52 720 01 0010 52 01	Általános asszisztens
52 720 01 0010 52 02	Fogászati asszisztens
52 720 01 0010 52 03	Gyógyszertári asszisztens
54 725 02 0010 54 01	Citológiai szakasszisztens
54 725 02 0010 54 02	Elektronmikroszkópos szakasszisztens
54 725 02 0010 54 03	Hisztokémiai, immunhisztokémiai szakasszisztens
51 542 01 0010 51 01	Ortopédiai kötszerész és fűzőkészítő
51 542 01 0010 51 02	Ortopédiai műszerész
54 725 03 1000 00 00	Orvosi laboratóriumi technikai asszisztens
54 725 03 0100 31 01	Egészségügyi laboráns
52 725 02 0010 52 01	Boncmester
52 725 02 0010 52 02	Műtőtechnikus
52 725 02 0100 33 01	Gipszmester
52 725 02 0100 33 02	Műtőssegéd
54 726 01 1000 00 00	Rehabilitációs tevékenység terapeuta
54 726 01 0100 51 01	Gyógyfoglalkoztató
52 725 04 1000 00 00	Radiográfus

A szakmai tankönyvi tartalomelem feldolgozásához ajánlott óraszám:

14 óra

MUNKANYAG

A kiadvány az Új Magyarország Fejlesztési Terv
TÁMOP 2.2.1 08/1-2008-0002 „A képzés minőségének és tartalmának
fejlesztése” keretében készült.

A projekt az Európai Unió támogatásával, az Európai Szociális Alap
társfinanszírozásával valósul meg.

Kiadja a Nemzeti Szakképzési és Felnőttképzési Intézet
1085 Budapest, Baross u. 52.

Telefon: (1) 210-1065, Fax: (1) 210-1063

Felelős kiadó:
Nagy László főigazgató