



NASVETI ZA BOLNIKE

Zakaj so čiste roke pomembne? Zdravniki in medicinske sestre vsak dan skrbijo za bolnike, pogosto z dotikanjem bolnikov in njihove okolice. Pri nujenju zdravstvene oskrbe tvegajo širjenje okužb, če ne skrbijo za higieno rok!

Kaj imamo v mislih s pojmom 'okužba'? Okužba, ki je pridobljena ob zdravstveni oskrbi s prenosom vaših lastnih mikroorganizmov ali mikroorganizmov drugih bolnikov, imenujemo bolnišnična okužba. Higiena rok je najbolj enostaven in najbolj učinkovit način za zmanjšanje bolnišničnih okužb. Čeprav je higiena rok enostavna, zdravstveni delavci lahko včasih pozabijo na to ali pa so prezaposleni, da bi jo izvedli.

Kako lahko pomagate? Pri izboljšanju higiene rok lahko sodelujete tudi bolniki. Sodelovanje se začne z zbiranjem informacij o tem problemu in načelih dobre prakse higiene rok. Vi in vaši svojci lahko opomnite zdravstvene delavce, naj se ne dotikajo vaše kože ter kritičnih mest (npr. katetrov), če si pred tem niso razkužili rok.

ALI STE VEDELI?

Če preprosto opomnite ali prosite vašega zdravnika ali medicinsko sestro oziroma ostale zdravstvene delavce, naj si razkužijo roke pred stikom z vami, boste pomagali preprečiti okužbo, ki bi jo lahko pridobili med bolnišnično oskrbo.

Ti nasveti vam bodo pomagali razumeti, kako sodelovati pri izboljšanju higiene rok, medtem ko ste deležni zdravstvene oskrbe.

Štiri stvari, ki jih lahko storite vi ali vaši svojci:

1. **Vprašajte, ali obstaja program izboljšanja higiene rok, ki vključuje bolnike.** Če obstaja, vprašajte za dodatne informacije in pokažite zanimanje za sodelovanje.
2. **Ne bojte se vprašati, kakšna je praksa higiene rok v ustanovi.** Medtem ko se zdravstveni delavci trudijo po svojih najboljših močeh, da vam nudijo najboljšo oskrbo, imate vi vso pravico, da preverite, če se načela dobre prakse higiene rok tudi izvajajo. To lahko izrazito pripomore k vaši varnejši oskrbi.
3. **Opazujte, če je v sobi prisotno razkužilo, umivalnik, milo, brisače ali če zdravstveni delavci nosijo prenosljiva žepna razkužila.** Če ne, vljudno vprašajte, zakaj pripomočki za higieno rok niso prisotni in zahtevajte razkužilo na alkoholni bazi, ki bo nameščeno ob postelji.
4. **Če so pripomočki za higieno dostopni,** se zahvalite zdravnikom, medicinskim sestram in ostalim zdravstvenim delavcem, ko jih vidite, da opravljajo higieno rok, predno se dotaknejo vas ali vaših kritičnih mest (katetrov, drenaž, obližev ran, ipd).

Naslednji poudarki vam bodo pomagali razumeti prave trenutke in pravi način, da opozorite vaše zdravnike, medicinske sestre ali ostale zdravstvene delavce o higieni rok:

KDO?

Zdravniki, medicinske sestre in drugi zdravstveni delavci, ki se vas dotikajo. Tudi vaši svojci naj si ob prihodu razkužijo roke, še posebej pred dotikom z vami in pred odhodom od vas.

KAJ?

Ko zdravstveni delavci vstopijo v območje, kjer prejimate zdravstveno oskrbo (npr. ob vaši postelji), jih lahko prosite da si razkužijo roke z razkužilom na alkoholni bazi, preden se dotaknejo vas ali vaših kritičnih mest (katetrov, drenaž, obliži ran). Lahko pa se jim v naprej zahvalite, da si bodo razkužili roke ter jih s tem vljudno opomnite na higieno rok.

KDAJ?

Pet pomembnih trenutkov, ko bi morali opomniti zdravstvene delavce o higieni rok:

1. preden se vas kdorkoli dotakne,
2. preden zdravstveni delavci opravljajo čist/aseptičen poseg, kot je na primer vstavljanje intravenozne kanile,
3. po opravi, kjer bi bil možen stik s telesnimi tekočinami, kot je na primer praznjenje vaše urinske vrečke,
4. po tem ko se vas kdorkoli dotakne,
5. po tem, ko se kdorkoli dotika stvari v vašem območju, kjer poteka zdravstvena oskrba (območje postelje).

KJE?

Kjerkoli poteka zdravstvena oskrba, naj bo v to bolnišnici, kliniki ali ambulanti.

KAKO?

Opozorilo in zahvala sta pozitivna interakcija in zdravstveni delavci bodo razumeli vaše pozitivne namene pri preprečevanju bolnišničnih okužb. Naj bo enostavno in pogosto!

- "Hvala za vašo izvedeno higieno rok."
- "Oprostite, ali ste si razkužili roke?"
- "Rad bi vas samo spomnil na higieno rok?"