

Líkamleg umhirða



Verkleg hjúkrun

María A. Tr.

Umhirða húðar

- Meta húð
- Meta hreyfigetu
- Þvo húðina með reglulegu millibili og strax ef raki eða bleyta liggur á húð
- Notaðu volgt vatn, ekki heitt, enga eða milda sápu
- Forðast að nudda m. grófum þvottastykkjum.
- Strjúka í hringi í átt að hjarta
- Bera krem/smyrsl á þurra húð eftir bað

Umhirða munnhols

- Taka til það sem við á
- Nota hanska við munnhreinsun
- Meta ástand munnhols
- Leggja meðvitundarlausu í hliðarlegu við munnhreinsun
- Þegar gervitennur eru burstaðar-hafa þvottastýkki í vaskanum = varna því að tennurnar brotni

Umhirða eyrna

- Skoða eyru
- Ekki nota eyrnapienna í hlust
- Hreinsa bara það sem er sjáanlegt
- Nota blautan þvottapoka f. Ytra eyra
- Ef eyrnamergur – þarf að skola eyru og hreinsa þannig.



Umhirða augna

- Augun sjá um að hreinsa sig sjálf
- En fylgjast með roða, merki um sýkingu eða ertingu
- Þvo augu m. rökum þvottapoka- fyrst augnkrók, skipta um svæði á poka og svo þvo út. Skipta um svæði f. næsta auga



Umhirða fóta og nagla

- Meta ástand
- Klippa neglur þvert
- Vísa til hand og fóttaaðgerðafr. þegar áhöld duga ekki



Umhirða hárs og hársvörðs

- Meta ástand hárs
- Taka til það sem þarf
- Spurja eða meta hvort þurfi rúllur, blástur, rakstur...

