Уход за телом

Если вы ухаживаете за ослабленным или обездвиженным человеком, помните о правилах гигиены и специальном уходе за телом!

О чем нужно помнить

Гигиена
Ухаживать за телом больного нужно каждый день, даже если он обездвижен или находится без сознания.

Уважение
Предупредите больного о процедуре и получите его согласие, создайте максимально комфортные условия.

Отвлечение
Водные процедуры позволяют человеку расслабиться и ненадолго забыть о болезни.

Комфорт
Чистая кожа и волосы — базовая потребность любого человека, очень важно сохранять ощущение чистоты и свежести.

Безопасность
Сухая, неочищенная кожа увеличивает риск появления пролежней и потницы.

Текущее состояние больного
При необходимости разделите мытье тела и головы на 2 раза.

Можно и нужно

Ежедневно обтирайте больного влажными хлопчатобумажными салфетками или губкой.

По мере необходимости, но не реже 1–2 раз в неделю мойте тело и голову.

Используйте дезодорант по желанию больного. Лучше — спрей без запаха.

1–2 раза в день, а также после смены подгузника обязательно протирайте интимные зоны влажными гигиеническими салфетками или мойте водой, чтобы устранить неприятный запах и снизить риски заражения инфекцией, воспаления и появления опрелостей.

Не забывайте тщательно вытирать насухо кожу, особенно все складки для предотвращения опрелостей.

фонд помощи хосписам
Вера

Мастерская заботы

Гигиена лежачего больного в кровати

Вам понадобится:

- Три полотенца — для лица, тела, ног.
  Разные предметы для разного применения нужны для соблюдения правил гигиены.
- Впитывающая пеленка.
- Перчатки (для гигиены интимных зон).
- Хлопчатобумажные салфетки для мытья.
- Две губки — для тела и интимных мест.
- Крем.
- Два таза с водой — для верхней и нижней частей тела.

Температурный режим

- +24 °С – минимальная температура воздуха в комнате.
- +36...37 °С – оптимальная температура воды.
  Проверять ее лучше внутренней стороной запястья.

При необходимости смазывайте части тела больного увлажняющим кремом после мытья.

Подготовка к мытью

1. Сообщите человеку о предстоящей процедуре, спросите согласия.
2. Во время мытья говорите ему обо всех действиях.
3. Обязательно вымойте руки до и после процедуры. Это защищает вас и больного от распространения инфекции.
4. Перед началом процедуры закройте окна и дверь в комнату или отгородите больного ширмой, чтобы он не чувствовал смущения.
5. Заранее приготовьте все необходимое, чтобы не оставлять человека одного, пока вы будете ходить за нужными предметами.
   Разденьте человека, предварительно спросив его согласия. Одеяло опустите до талии. Помните о достоинстве человека — во время процедуры нужно поочередно закрывать нижнюю и верхнюю часть тела.
6. Если больной в состоянии участвовать в процессе, дайте ему возможность помочь вам: пусть он сам вымоет руки, лицо, интимные зоны. Самостоятельность важна!

Если движение причиняет человеку боль, проконсультируйтесь с врачом и заранее дайте человеку обезболивающее.



Последовательность

1. Лицо, шея, руки, грудная клетка, живот, спина.
2. Ноги.
3. Бедра и интимная зона.

Метод протирания

Верхняя часть тела

1. Переместите больного в положение полусидя. Положите ему под голову впитывающую пеленку.
2. Протрите влажной салфеткой лицо, кожу за ушами, шею.
3. Просушите обработанные участки тела полотенцем.
4. Переложите пеленку под правую руку по всей ее длине. Помойте губкой предплечье, плечо, подмышечную впадину, руку. Вытрите насухо.
5. Затем переложите пеленку под левую руку и повторите действия.
6. Передвиньте пеленку под спину человека и помойте губкой грудь и живот. Вытрите насухо.
7. Поверните больного на удобный для него бок, оставив пеленку вдоль спины.
8. Вымойте спину до талии, насухо вытрите.

Вы можете приобрести специальную надувную ванну для мытья в кровати. Она продается в магазинах медтехники.

Если у вашего близкого есть раны и/или пролежни, это не причина пренебрегать гигиеническими процедурами.

Пролежни можно мыть.

Нижняя часть тела

1. Смените воду.
2. Переложите больного на спину, пеленку подложите под ноги.
3. Уберите одеяло снизу, накройте верхнюю часть тела человека, чтобы ему не было холодно.
4. Помойте поочередно обе ноги, протирая голени, колени, межпальцевую область.
5. Положите больного человека на бок, пеленку — под ягодицы.
6. Помойте ягодицы, ягодичную складку и задний проход.
7. Протрите кожу полотенцем, нанесите крем.
8. Наденьте перчатки. Возьмите чистую емкость, налейте в нее чистую воду.
9. Поверните больного человека с бока на спину.
10. Согните ему ноги в коленях.
11. Помойте интимные зоны человека, включая паховые сгибы. Движения должны быть по направлению сверху вниз.
12. Вытрите сухим чистым полотенцем.
13. Наденьте на человека чистый подгузник (при необходимости), одежду.
14. Удобно уложите человека в кровати и накройте его одеялом.

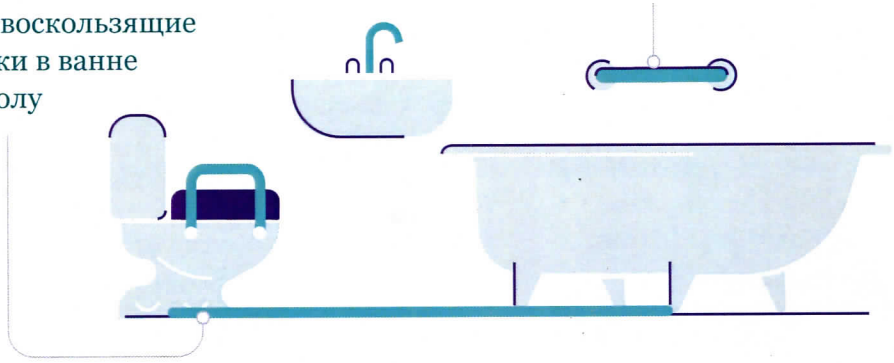
Всегда предупреждайте больного о действиях, которые собираетесь совершить, даже если вам кажется, что он вас не слышит.

Если состояние больного позволяет ему самостоятельно принимать ванну, оборудуйте ванную комнату правильно

Оборудование ванной

Опорные ручки на стене и с краю ванны

Противоскользящие коврики в ванне и на полу



Удобное сиденье для маломобильного человека, которое крепится на ванну. Или табурет на нескользящих ножках (можно приобрести в магазине медтехники).

Техника безопасности

1. Выждите 2 часа после приема пищи.
2. Попросите больного сходить в туалет до мытья.
3. Наденьте на себя нескользящую обувь с низким каблуком и с задником.
4. Снимите с себя все украшения, за которые больной может зацепиться.
5. Проверьте состояние больного — по возможности перенесите процедуру, если у него температура, повышенное/пониженное давление.
6. Если больной во время мытья упал, обязательно насухо вытрите его и оденьте или оберните полотенцем, прежде чем поднимать. Мокрое тело скользит, человек может снова упасть и получить травму.

Если вы помогаете вашему близкому принимать ванну, помните о технике безопасности.

Нельзя

Не используйте пасту Лассара, цинковую мазь, спиртовые растворы, марганцовку.

Они сушат кожу и могут образовывать микротрещины.

Не используйте тальк.

Он образует комки, требует тщательного вымывания, а также может содержать примеси асбеста, признанного опасным для здоровья.

Не применяйте масляные растворы.

Масляная пленка не пропускает воздух и не дает коже дышать.

Научные консультанты:
Е. Н. Семенова, ГБУЗ «Центр паллиативной помощи ДЗМ»;
Е. А. Дружинина, филиал «Хоспис «Царицыно» ГБУЗ «Центр паллиативной помощи ДЗМ»;
А. Н. Ибрагимов, ГБУЗ «Центр паллиативной помощи ДЗМ», ГБУ «НИИОЗММ ДЗМ».