

Уход за волосами

Бритье мужчины



Брить мужчин надо так же часто, как они это привыкли делать до болезни.



Бороду и усы необходимо подстригать, сохраняя форму. Не сбривайте их без согласия больного.



Бритье электрической бритвой считается наиболее безопасным, но, если у вас ее нет, используйте одноразовую.



При бритье станком оттягивайте пальцами кожу в направлении, противоположном направлению движения станка.

Общие рекомендации

Можно и нужно



Следить за температурой воды во время мытья больного. Оптимальная — 36–37°C.



Предупреждать больного о своих действиях и спрашивать его согласие.



Выбирать гипоаллергенные шампуни.



Следить за возможным появлением сыпи, зуда, раздражений на коже больного после мытья.



Во время мытья следить, чтобы не замочить перевязки (если они есть на шее и лице).



Менять положение тела больного плавно: резкие движения могут привести к головокружению.



Если больной перенес нейрохирургическую операцию, травму головы или позвоночника, выполнять уход в соответствии с рекомендациями врача и медсестры.

! Поступайте с больным человеком так, как хотите, чтобы поступали с вами.

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».

Ухаживая за тяжелобольным, следите за его волосами и кожей головы. Человеку важно оставаться ухоженным и привлекательным.

О чем нужно помнить

1

Уважение

Не стоит стричь больного только потому, что это облегчит вам уход за волосами.

2

Настроение

- Стрижка и окрашивание волос могут поднять больному настроение.
- Бережное мытье волос теплой водой может расслабить и успокоить больного.

3

Комфорт

Если больной быстро утомляется, не мойте голову одновременно с телом, делайте это в разные дни — исходите из состояния человека.



Давайте больному расческу, чтобы он сам расчесывал и укладывал волосы, если он может это делать без посторонней помощи.



Расчесывайте длинные волосы, постепенно поднимаясь от кончиков к корням, чтобы не было больно.



фонд помощи хосписам

Вера



Мастерская заботы

Горячая линия помощи неизлечимо больным людям

8 (800) 700-84-36

Веб-сайты

www.fond-vera.ru
www.pro-palliativ.ru

Как мыть голову лежащему больному в кровати

Помните

- Мыть голову — не реже 1–2 раз в неделю и по мере загрязнения.
- Расчесывать волосы — несколько раз в день. От длительного лежания волосы спутываются сильнее.
- Сухие шампуни не могут стать полноценной заменой мытья головы водой!



Если человек может сесть, помогите ему голову, посадив на стул у раковины/ванны или на кровать.

Убедитесь, что в комнате достаточно тепло, не менее 23–24 °C



36–37 °C — оптимальная температура воды

Проверять температуру лучше внутренней стороной запястья.

Если не ухаживать за волосами, возможны осложнения:

- выпадение волос или замедление их роста;
- перхоть;
- зуд;
- покраснения;
- потница;
- колтуны.



С помощью надувной ванночки для мытья головы

Вам понадобятся:

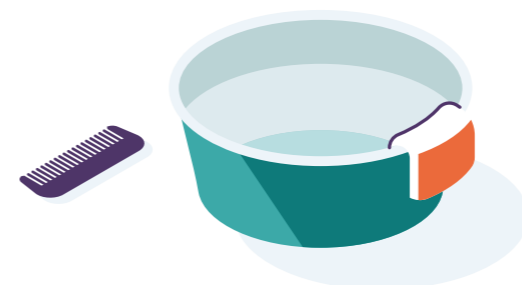
- ведро для слива воды;
- кувшин или ковшик;
- таз с теплой водой;
- шампунь и кондиционер;
- полотенце;
- фен.

Вместе с ванночкой можно использовать мобильный (туристический) душ.



- 1 Надуйте ванночку.
- 2 Уберите подушку и подложите ванночку под голову.
- 3 Если вашему близкому неудобно лежать на плоской поверхности без подушки, то можно положить под голову валик из полотенца.
- 4 Положите полотенце в проем для шеи, чтобы края ванночки не царапали кожу больного.
- 5 Поставьте на пол рядом с кроватью таз или ведро для воды и опустите в него сливной шланг от ванночки.
- 6 Расчешите волосы — это позволит избежать спутанности после мытья.
- 7 Промойте волосы массажными движениями — это разгоняет кровоток и помогает хорошо вымыть волосы.
- 8 Оберните волосы полотенцем и уберите ванночку.
- 9 Просушите волосы полотенцем или феном. Проследите, чтобы воздух фена не был горячим и больному было комфортно.

С помощью расчески и ваты



Вам понадобится:

- таз с теплой водой;
- вата;
- плоская расческа;
- шампунь и кондиционер;
- полотенце;
- непромокаемые пеленки;
- фен.

- 1 Под голову и на грудь человека положите пеленку.
- 2 Расчешите волосы.
- 3 Налейте в таз 0,5 литра теплой воды.
- 4 Добавьте в воду 5 мл (чайная ложка) шампуня и вспеньте.
- 5 На плоскую расческу начешите вату, хорошо смочите в воде с шампунем, слегка отожмите.
- 6 Тщательно расчешите волосы расческой с ватой до их полного намокания.
- 7 Смените вату на расческе, смочите в чистой воде и расчешите волосы. Вату на расческе можно менять несколько раз.
- 8 Повторяйте расчесывание с теплой водой до тех пор, пока шампунь полностью не смоеется с волос.
- 9 Просушите волосы полотенцем или феном. Проследите, чтобы воздух фена не был горячим и больному было комфортно.