

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

### Оборудование ванной

Противоскользящие коврики в ванне и на полу



Опорные ручки на стене и с краю ванны

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 каблучком 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.

## 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.

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».



фонд помощи хосписам  
**Вера**



Мастерская заботы

Горячая линия помощи неизлечимо больным людям








Веб-сайты

8 (800) 700-84-36

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


# 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 °C — минимальная температура воздуха в комнате.
-  +36...37 °C — 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.