**Гигиена лежачих больных и самые важные ее аспекты**

**Из этой статьи вы узнаете:**

* Насколько важной является гигиена лежачих больных
* Какие инструменты и средства гигиены являются необходимыми для ухода за лежачим больным
* Каковы основные принципы гигиенического ухода за лежачим больным
* Как вымыть лежачего больного в постели и в ванне
* Как мыть голову лежачему больному
* Как ухаживать за ротовой полостью лежачего больного

  Гигиена лежачего больного играет большую роль в его самочувствии и комфорте с психологической точки зрения. Очень важно постоянно поддерживать ее. Есть определенные советы, рекомендации и принадлежности для ухода за людьми, которые не могут обслуживать себя сами.

**Общие вопросы гигиены лежачих больных**

**Специалисты советуют в сфере гигиенического ухода за лежачими больными уделить особое внимание нескольким факторам:**

* очищение поверхности кожи;
* недопущение образования пролежней и воспалительных элементов в зоне ануса, половых органов и складок дермы на теле;
* своевременное лечение поврежденных кожных покровов.

Данные манипуляции для лежачих пациентов необходимо проводить два раза в день. Наиболее подходящим периодом для этого является время после пробуждения до принятия завтрака, а также незадолго до ночного сна.

**Чтобы уход за лежачим больным и гигиена не стали проблемными для человека, обслуживающего такого пациента, необходимо заблаговременно приобрести следующие вещи:**

* надувная ванночка, чтобы помыть голову;
* емкость, чтобы поливать теплую воду;
* два тазика и подставка для них;
* уходовая косметика и принадлежности для мытья – шампунь, мыло, мочалка;
* пеленки, которые впитывают влагу;
* салфетки из марли;
* медицинские и резиновые перчатки для уборки;
* ушные палочки;
* тканевые и бумажные полотенца;
* зубная щетка, зубная паста (если больной человек не в состоянии сам почистить зубы, потребуется специальная щетка);
* пеленки прорезиненные, клеенка для одноразового использования;
* вата;
* кало- и мочеприемники;
* принадлежности для маникюра, стрижки, бритья;
* медицинское оборудование для недопущения пролежней у пациента: матрацы, валики, круги.

**Данный список средств гигиены по уходу за лежачими больными составляется индивидуально в зависимости от тяжести их состояния. Дополнительно могут потребоваться:**

* урологические и гинекологические прокладки;
* одноразовое нижнее белье;
* подгузники;
* средства для ухода за стопами;
* стулья для принятия душа или поручни для мытья в ванной;
* биотуалет;
* кресло с функцией туалета.

**Как часто нужно проводить гигиену?**

* **Гигиена тела полностью и головы** – один раз в неделю.
* **Уход за интимной зоной** – каждый день. При недержании по необходимости.
* **Гигиена ног** – ежедневно.
* **Гигиена рта** – два раза в сутки ежедневно.

Читайте материал по теме: [**Санаторий для пенсионеров**](https://pansionat-osen.ru/poleznye-materialy/sanatorii-dlya-pensionerov/)

**Подготовка к гигиеническим процедурам**

 Осуществлять гигиену лежачего больного способен не каждый человек. Крайне желательно, чтобы это был близкий родственник, которому доверяет пациент, имеющий достаточно сил и выносливости, чтобы передвигать его. Если больной окажется более крупным и тяжелым, потребуется помощь нескольких человек. Это необходимо, если опекаемого собираются мыть в душе.

Перед началом гигиены нужно оценить состояние пациента: готов ли он к процедурам, находится ли в сознании, может ли слышать и понимать речь. Если все в норме, можно начинать. Если хотя бы один из факторов не соблюден, мытье станет затруднительным для пациента и ухаживающего. Стоит отложить гигиенические процедуры до более подходящего момента.

  Помощнику нужно надеть удобную одежду, не стесняющую движений, при этом она не должна быть излишне свободной. Оптимальным вариантом будут спортивные вещи, обувь с нескользящей безопасной подошвой и задниками. Женщинам, имеющим длинные волосы, следует собрать их в хвост или косу. Все украшения, часы снять с себя. До начала процедур гигиены приготовить все вещи и средства, которые потребуются. Убедиться, что сама комната пригодна для проведения манипуляций. Возле постели лежачего больного нельзя размещать посуду, которая может разбиться, провода и другие ненужные вещи. При наличии специальных функций у кровати расположить ее на удобной высоте, когда край находится наравне с верхней третей бедра помощника. Если это сделать невозможно, то понадобится стул или табурет, чтобы не надорвать спину. Контролируйте собственную позу при проведении гигиены. Спина должна находиться в положении прямо и не перегибаться.

Читайте материал по теме: [**Здоровье пожилых людей**](https://pansionat-osen.ru/poleznye-materialy/zdorove-pozhilyh-lyudej/)

**Как вымыть лежачего больного**

**1. В постели.**

Если невозможно перенести человека в ванную или душ, существует способ помыть и выполнить гигиену лежачего больного непосредственно в постели. Это делается несколькими методами: с водой и без нее. Каждый из способов имеет свои плюсы и минусы.  **Положительные моменты проведения гигиены лежачего пациента в кровати:**

|  |  |
| --- | --- |
| Мытье с применением воды (традиционный метод) | Мытье без использования воды |
| ·       Ощущение присутствия воды на поверхности кожи положительно сказывается на самочувствии и состоянии пациента. ·       Длительное ощущение свежести и чистоты. ·       Мытье водой – недорогой вариант по деньгам   | ·      Не намокнет постель, вода не намочит пол. ·      Такая личная гигиена лежачего больного менее затратна по времени и легче, чем с водой. ·      Этот способ подходит для ежедневного мытья. ·      Не нужно нести больного в ванную, мыть можно сразу в кровати |

Мытье без воды выполняется с использованием специальных средств, например, пенок. Входящие в их состав компоненты растворяют грязь на поверхности кожи, а структура помогает очистить дерму даже в труднодоступных местах. Рецептура таких средств разработана с учетом состояния кожных покровов лежачих больных, поэтому они оказывают увлажняющее и защитное действие. Эти составы бывают двух типов: одним вода не нужна, другим требуется минимальное ее количество (для образования пены). После распределения моющего средства по поверхности кожи следует с помощью мягкой салфетки аккуратно убрать его, одновременно удаляя все загрязнения.Провести гигиену лежачего больного в домашних условиях с применением воды будет более сложной задачей. Если имеется возможность, то желательно купить надувную ванну либо ванну-простыню. У таких конструкций имеется слив для воды, который обеспечивает выполнение гигиены при минимальных усилиях, поэтому необходимые манипуляции может сделать один человек без посторонней помощи.

**Последовательность шагов при применении ванны-простыни:**

* пациента перевернуть на бок;
* на свободной части постели разложить ванну;
* лежачего человека разместить на ней (процедура похожа на замену постельных принадлежностей);
* поднять боковые части ванны;
* поставить каркас из металла;
* сменить позу больного на удобную для него (голова должна находиться на специальном подголовнике);
* налить нужное количество воды, вымыть человека;
* по завершении процедуры вынуть заглушку и удалить воду с помощью шланга;
* обработать ванну изнутри сухой тканью;
* вытереть больного полотенцем;
* убрать стойки, которые держат пациента;
* перевернуть его на бок;
* убрать оставшиеся части ванны.

Надувное изделие используется аналогичным образом. Разница состоит в том, что каркаса нет, а ванну нужно надуть. Есть варианты, имеющие компрессионный насос, с которым подготовка к водным процедурам займет две минуты.

При отсутствии специальных средств гигиену лежачих больных дома выполняют обычным методом с применением клеенки (для защиты кровати от намокания), мочалок, таза. **Важно придерживаться следующих правил:**

* **Мытье лежачего человека проводится частями**. Следует обработать один участок, высушить его полотенцем, накрыть и переходить к следующему. Благодаря этому больной не будет оставаться обнаженным долгое время, то есть снизится риск замерзнуть. Очередность зон для проведения гигиены – голова, руки, туловище, ноги.
* **Движение по мере мытья идет от чистых участков к грязным**.
* **Кожный покров нельзя тереть мочалкой**. Нужно достаточно осторожно совершать легкие промокательные движения.
* **Мочалку до использования следует немного отжать, чтобы излишки жидкости не попали на кровать**. Для лица, тела и зоны паха воду следует менять и иметь для них отдельные губки.

Если лежачий человек не способен сам сидеть, то нужны специальные подушки, приспособления, применяя которые можно удерживать его в сидячей позе.

**2. В ванне.**

Гигиена лежачего человека в ванне без подходящих приспособлений и средств весьма затруднительна.

**Даже небольшой вес пациента не освобождает ухаживающего от двух серьезных трудностей:**

* как переместить человека до ванной;
* как после завершения гигиены вернуть его в постель.

Для решения первой задачи нужны каталка и устройство, способное при необходимости поднять человека (если лежачий больной имеет большой вес).  Во второй ситуации важно, насколько подвижен пациент. Не следует думать, что если у больного небольшой вес, и вы без труда смогли положить его в ванну, то вынуть его будет так же легко. Мокрое тело очень скользкое, что создает дополнительные сложности. Существует риск нанести ушибы и травмы и пациенту, и себе. При сохранении некоторой физической активности у больного вам, скорее всего, будет достаточно установленных поручней. Также рекомендуется заранее приобрести специализированные сидушки для ванны. Они помогают провести гигиену человека в сидячей позе, одновременно не погружая его в воду полностью. Есть поворотные устройства, которые сильно облегчают посадку и подъем лежачего больного при осуществлении ухода.Сегодня на рынке представлены варианты электрических подъемников. Они способны опускать и поднимать человека из воды электроприводом. Данный механизм спрятан и полностью безопасен. Одна из полезных функций такого изобретения – возможность самостоятельного осуществления мытья.

**Приспособления, которые еще необходимы для соблюдения личной гигиены лежачего больного в ванной:**

* небольшая лесенка или ступенька (для пациентов, имеющих частичную подвижность);
* стул для помогающего человека;
* различные поручни;
* противоскользящие коврики.

Читайте материал по теме: [**Одиночество пожилых людей**](https://pansionat-osen.ru/poleznye-materialy/odinochestvo-pozhilyh-lyudej/)

**Интимная гигиена лежачих больных**

**Интимная гигиена** – довольно щепетильная процедура, требующая проявления такта. Желательно, чтобы в комнате был лишь помощник, которому пациент доверяет. Для выполнения манипуляции необходимо иметь интимный гель и тканевые салфетки. Если человек хочет опорожниться, следует подложить судно. Затем можно начинать мыть. Пациента помещают на спину, ноги сгибают в коленях, внизу расстилают подстилку.

Средства гигиены **для лежачих больных женщин** – это ткань, смоченная в воде, и немного интимного средства, нанесенного на нее. Салфеткой протирают интимную зону строго спереди-назад, чтобы во влагалище не попали бактерии из ануса.

**Для обработки мужчин** нужен тампон из ваты. Моют по направлению от пениса к заднему проходу. Член очищают, двигаясь по кругу, при этом не забудьте обработать головку и крайнюю плоть.

Важно регулярно проверять на целостность слизистые. В завершении процедуры деликатную зону бережно протирают полотенцем насухо и наносят увлажняющее средство. При недержании следует надеть подгузник.

Читайте материал по теме: [**Болезнь Альцгеймера**](https://pansionat-osen.ru/poleznye-materialy/bolezn-alcgeimera/)

**Мытье головы**

**Вымыть голову лежачему без движения человеку сложно. Есть несколько способов, как это сделать:**

* Если у пациента волосы не длинные, можно помыть их сухим шампунем. До процедуры важно прочесать пряди и опрыскать средством. При этом нужно бережно сделать массаж головы для полного распределения шампуня. Далее просто вычесать его остатки. Данный метод не следует использовать постоянно. Его допустимо применять только в крайних случаях.
* Есть вариант более тщательного мытья волос, но он сложнее предыдущего. Под голову человеку стелется клеенка, а рядом с постелью располагают таз с водой комнатной температуры, в которую добавляют немного шампуня. В емкость опускают полотенце, слегка отжимают воду и промывают им волосы. Чтобы удалить остатки средства, воду меняют на чистую и несколько раз протирают ею волосы. Для этой цели потребуются чистые тканевые салфетки. В завершении гигиены голову укутывают в полотенце, убирают клеенку и сушат волосы феном. Кроме клеенки, существует вариант использования специального слива.
* Для того чтобы помыть длинные волосы, нужно подвинуть голову человека на край кровати, чтобы пряди спадали вниз. Под головой располагают клеенку, а ее край должен свисать с постели. Заранее готовят два таза с теплой водой, шампунь, ковш. Под свисающие волосы подставляют один таз, на голову льют воду, наносят шампунь, промывают пряди и хорошо смывают остатки средства.

Гигиена волос станет значительно легче, если у вас в пользовании будет особая небольшая надувная ванна для мытья головы. Во время такой гигиены лежачего больного пациенты ощущают себя более комфортно. Если человек может сидеть и на определенное время удерживать такую позу, а дома есть инвалидное кресло, то процедура мытья головы значительно упрощается. Для этого больного транспортируют до ванной на коляске и поворачивают спиной к раковине. На ее край желательно положить мягкое полотенце, чтобы пациенту было удобнее. Далее наклоняем его голову слегка назад и выполняем гигиену головы с душевой лейкой.

Читайте материал по теме: [**Катаракта у пожилых людей**](https://pansionat-osen.ru/poleznye-materialy/katarakta-u-pozhilyh-lyudej/)

**Гигиена ротовой полости лежачего больного**

Чистку зубов стоит делать два раза в день, лучше всего утром и перед сном. Для этого приподнимается изголовье у постели, человека сажают. На грудь ему следует положить полотенце. Желательно выбрать зубную щетку с мягкой щетиной. Пригодится и зубная нить. Полностью чистим все зубы и промежутки между ними и помогаем больному ополоснуть рот от остатков пасты. Допускается использование ополаскивателей для свежего запаха.

Если у пациента есть протезы, нужно регулярно проводить их обработку. Для этого следует достать изделия из ротовой полости, обработать от загрязнений предназначенной для этого щеткой и хорошенько ополоснуть под проточной водой. Хранить протезы необходимо в закрытой емкости в кипяченой воде.

**Уход за ушами и носом лежачего больного**

Скопление серы в ушах способно вызвать снижение остроты слуха. Проходы нужно регулярно очищать. Для этого лежачего больного расположите так, чтобы он сидел боком, затем слегка наклоните его голову в другую сторону от вас. Мочку аккуратно потяните вниз и введите в ухо пару капель 3 %-ной перекиси водорода. Далее очистите раковину ватными палочками. Для чистки носа больного нужно усадить и запрокинуть его голову назад. Ватную палочку, турунду смазать вазелиновым или любым косметическим маслом и аккуратными круговыми движениями убрать скопившиеся корочки.