

Уход за волосами

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

О чем нужно помнить

1 Уважение

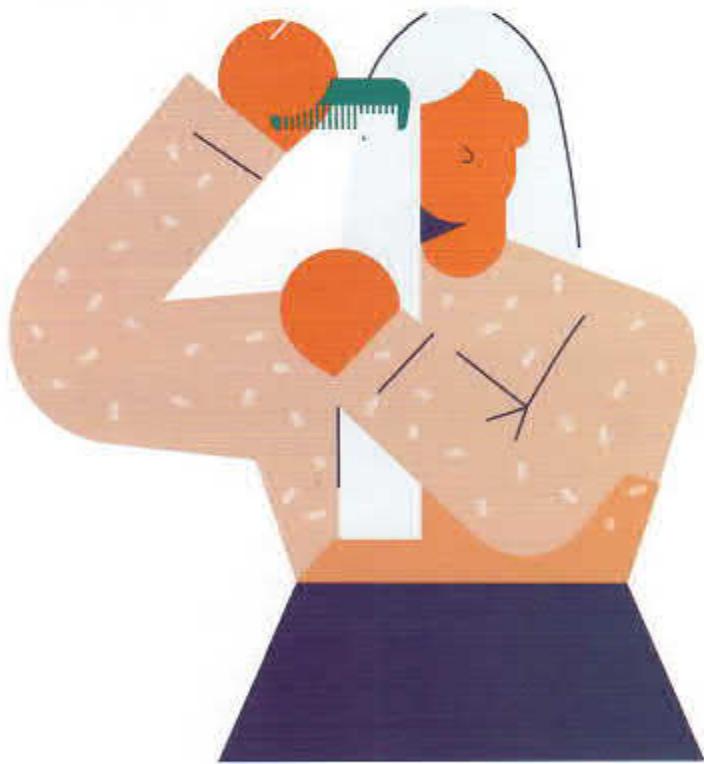
Не стоит стричь больного только потому, что это облегчит вам уход за волосами.

2 Настроение

- Стрижка и окрашивание волос могут поднять 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.



Всегда предупреждайте больного о любых своих действиях.



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



Горячая линия помощи
неизлечимо больным людям

Веб-сайты

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

8 (800) 700-84-36

Как мыть голову лежачему человеку 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, помойте ему голову, посадив на кровать или у раковины/ванны.

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



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.



Если не ухаживать за волосами, возможны осложнения:

- Выпадение волос или замедление их роста.
- Перхоть.
- Зуд.
- Покраснения.
- Потница.
- Колтуны.



С помощью расчески и ваты



Вам понадобится:

-  Таз с теплой водой
-  Вата
-  Плоская расческа
-  Шампунь и кондиционер
-  Полотенце
-  Непромокаемые пеленки
-  Фен

- ❶ Под голову и на грудь человека положите пеленку.
- ❷ Расчешите волосы.
- ❸ Налейте в таз 0,5 литра теплой воды.
- ❹ Добавьте в воду 5 мл (чайная ложка) шампуня и вспеньте.
- ❺ На плоскую расческу начешите вату, хорошо смочите в воде с шампунем, слегка отожмите.
- ❻ Тщательно расчешите волосы расческой с ватой до их полного намокания.
- ❼ Смените вату на расческе, смочите в чистой воде и расчешите волосы. Вату на расческе можно менять несколько раз.
- ❽ Повторите расчесывание с теплой водой до тех пор, пока шампунь полностью не смоется с волос.
- ❾ Просушите волосы полотенцем или феном. Проследите, чтобы воздух фена не был горячим и больному было комфортно.

Бритье мужчины в кровати



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



Бороду и усы необходимо подстригать, сохраняя форму. Не сбивайте 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. Оптимальная — 36–37°C.



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



Предупреждать больного о своих действиях и спрашивать его согласие.



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



Выбирать гипоаллергенные шампуни.



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



Следить за возможным появлением сыпи, зуда, раздражений.



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 «Царицино», ГБУЗ «Центр паллиативной помощи ДЗМ»;

А. Н. Ибраимов, ГБУЗ «Центр паллиативной помощи ДЗМ», ГБУ «НИИОЭММ ДЗМ».