

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

8 (800) 700-84-36

Веб-сайты

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

Партнеры



Фонд
президентских
грантов

ИНФОГРАФИКА.
АГЕНТСТВО
ЭФФЕКТИВНЫХ
КОММУНИКАЦИЙ

Как мыть голову лежащему 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.



36–37 °C
Оптимальная температура воды

Проверять температуру лучше внутренней стороной запястья.

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 Повторите расчесывание с теплой водой до тех пор, пока шампунь полностью не смывается с волос.
- 9 Просушите волосы полотенцем или феном. Проследите, чтобы воздух фена не был горячим и больному было комфортно.

Бритье мужчины в кровати



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. Оптимальная — 36–37°C.



Предупреждать больного о своих действиях и спрашивать его согласие.



Выбирать гипоаллергенные шампуни.



Следить за возможным появлением сыпи, зуда, раздражений.



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

А. Н. Ибрагимов, ГБУЗ «Центр паллиативной помощи ДЗМ», ГБУ «НИИОЗММ ДЗМ».

Тираж 1500 экз, 2018 г.