



Автономное учреждение Омской области
«Комплексный центр социального обслуживания населения Исилькульского района»
Школа ухода

Гигиена тела маломобильного гражданина



2026 г.



содержание

1. Подготовка к гигиеническим процедурам.
2. Гигиеническая процедура маломобильного гражданина в ванне.
3. Инструкция применения ванны-простыни, надувной ванны.
4. Гигиенические процедуры маломобильного гражданина в кровати.
5. Мытьё головы маломобильного гражданина в кровати.
6. Уход за ногами маломобильного гражданина.
7. Комплекс профилактических мероприятий, позволяющих снизить риск развития поражений ног.
8. Уход за ногтями маломобильного гражданина.
9. Уход за гениталиями маломобильных граждан.
10. Алгоритм завершения гигиенической процедуры.





Подготовка к гигиеническим процедурам.

Для маломобильных граждан особенно важна гигиена. Иммуитет у таких людей ослаблен, поэтому любая инфекция может вызвать ухудшение состояния или спровоцировать сопутствующее заболевание, например, застойную пневмонию. Маломобильных средней тяжести не реже 1 раза в неделю моют в ванне или под душем, лежачих граждан обтирают с помощью тампонов, губки, варежки, смачивая их водой.

Осуществлять гигиену маломобильного способен не каждый человек. Желательно, чтобы это был близкий родственник, которому доверяет пациент.

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

Ухаживающему за маломобильным гражданином нужно надеть удобную одежду, не стесняющую движений, при этом одежда не должна быть излишне свободной, 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 необходимые вещи и средства гигиены, которые потребуются при процедуре. 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 ухаживающего. Контролируйте собственную позу при проведении гигиены. Спина должна находиться в положении прямо и не перегибаться.





Гигиеническая процедура маломобильного гражданина в ванне.

Перед тем, как помыть маломобильного в домашних условиях, закройте окна или включите обогреватель, чтобы поддерживать тепло в помещении и не допустить сквозняка. Температура в помещении должна быть около 24°C, на пол около ванны кладут нескользящие коврики, на стенах должны быть поручни, на полу в ванной не должно быть воды. Температура воды должна быть не более 46 °C. Если у вас нет водного термометра, проверьте температуру в ручную. Погрузите руку в ёмкость с водой по локоть – вы должны ощущать комфортное тепло. Для того чтобы предупредить образование водяного пара в ванной комнате, наполняя ванну водой, вначале наливают в нее холодную воду, а затем добавляют горячую до нужной температуры.

При нарушении функций нижних конечностей подопечный перемещается со стула на край ванны, одной рукой держась за настенный поручень. С помощью другой руки подопечный перекидывает одну, а затем вторую ногу в ванну и далее, держась одной рукой за поручень, а другой – за край ванны, опускается в нее. Мытье в ванне начинают со смачивания всего тела теплой водой, моют голову, затем – тело, руки, ноги. Положение больного в ванне – полулежа с упором на подставку для ног. Вода должна доходить до верхней трети груди больного и не покрывать область сердца.

Если человек может хотя бы частично помыться сам, ему передают намыленную мочалку, если не может – ему помогают. Сначала моют голову, затем – туловище, руки, подмышечные впадины, ноги, паховую область и промежность. После завершения процесса мытья человеку помогают выйти из ванны, вытирают его в том же порядке, в котором мыли, и помогают одеться. После купания легче подстричь ногти. Продолжительность купания в ванне не должна превышать 20 мин. Оставлять человека одного в ванне **нельзя**, так как у него может возникнуть головокружение, измениться артериальное давление.





Инструкция применения ванны-простыни, надувной ванны.

- Падопечного перевернуть на бок;
- На свободной части постели разложить ванну;
- Лежачего маломобильного 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.

Надувную ванну использовать 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.





Гигиенические процедуры маломобильного гражданина в кровати.

Если невозможно перенести человека в ванную или душ, существует способ помыть и выполнить гигиену маломобильного гражданина непосредственно в постели. Это делается несколькими методами: **с водой и без нее.**

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 маломобильного человека 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.





Мытье головы маломобильного гражданина.

Мытье головы маломобильного должно проводиться по мере загрязнения волос.

Оснащение для проведения гигиенической процедуры:

1. Ёмкость для мытья (надувные ванны для мытья головы);
2. Подставка для таза;
3. Кувшин с водой комфортной температуры;
4. Шампунь;
5. Клеенка;
6. Полотенце;
7. Расческа;
8. Косынка или шапочка.



Маломобильного укладывают на спину и под плечи подкладывают валик, верхний край находился на уровне плеч, а голова была слегка запрокинута. Из полотенца сверчивают валик и подкладывают его под шею. Изголовье кровати застилают клеенкой, на который устанавливают таз с водой.

Поэтапное выполнение гигиенической процедуры:

1. Голову маломобильного аккуратно поддерживают рукой или укладывают на специальную выемку в надувной ванночке для мытья головы;
2. На голову маломобильного льют воду из кувшина и смачивают все волосы;
3. Наносят шампунь, вспенивают и промывают кожу головы и волосы мягкими движениями;
4. Ополаскивают волосы до полного смыывания остатков пены;
5. Заворачивают голову полотенцем и, поддерживая голову маломобильного, аккуратно снимают ванночку и клеёнку с изголовья кровати;
6. Голову маломобильного укладывают на кровать, вытирают и аккуратно расчёсывают волосы;
7. На голову маломобильного надевают косынку или шапочку до полного высыхания волос;
8. Голову маломобильного укладывают в удобном положении на подушку.



Уход за ногами маломобильного гражданина.

Правильный уход за ногами маломобильного гражданина играет особую роль. Если человек может передвигаться по квартире, то ему ежедневно необходимо на ночь мыть ноги теплой водой в ёмкости и тщательно протирать межпальцевые пространства, чтобы не появилась опрелость. При плохом уходе за ногами могут возникнуть шероховатости кожи, опрелость, грибок и другие осложнения. При уходе за ногтями ног велика опасность повреждений, что, например, у людей с сахарным диабетом может повлечь за собой тяжелые последствия.

Поэтапное выполнение гигиенической процедуры:

- Надевают перчатки;
- Под колени человека подкладывают подушку-ролик или закатывают в валик одеяло;
- Под ноги подстилают пеленку и клеенку, на которую ставят таз с теплой водой;
- Ноги маломобильного моют с помощью индивидуальной губки и мыла в тазу;
- После этого их вытирают полотенцем, уделяя особое внимание межпальцевой зоне;
- При очень сухой коже применяют увлажняющий крем.

Вазелин или жирный крем применять нельзя.





Комплекс профилактических мероприятий, позволяющих снизить риск развития поражений ног.

- нельзя согревать ноги с помощью грелок, особенно электрических, если ноги мерзнут, так как температурная чувствительность ног часто бывает снижена, и очень легко получить ожог;
- нельзя принимать горячие ножные ванны, температура воды не должна превышать 40°C;
- нельзя удалять мозоли с помощью мозольных жидкостей, мазей или пластырей, так как все они содержат вещества, разъедающие кожу;
- обращать внимание на тугость резинки носков во избежание нарушения кровообращения;
- не рекомендуется пользоваться при уходе за ногами острыми предметами (ножницами, мозольными ножами, бритвами и др.) особенно гражданам с сахарным диабетом во избежание возникновения травм





Уход за ногтями маломобильного гражданина.

Уход за ногтями важен как для гигиены и безопасности человека, так и для повышения его настроения. Если маломобильный не может подстричь ногти сам, эту процедуру выполняет осуществляющий уход за маломобильным гражданином человек.

Необходимое оснащение для проведения гигиенической процедуры:

- емкость с водой с добавлением жидкого мыла;
- резиновые перчатки;
- индивидуальные ножницы;
- крем для рук;
- дезинфицирующее средство для обработки возможной ранки, возникшей при стрижке.

Поэтапное выполнение гигиенической процедуры:

- вымойте руки;
- наденьте перчатки;
- поместите руки подопечного в теплую мыльную воду на 2–3 минуты;
- поместить одну руку на полотенце и обсушите;
- подстригите ногти один за другим ножничками или щипчиками в форме овала;
- обработайте антисептическим средством при повреждении кожи;
- обсушите еще раз кожу рук;
- обработайте кисти рук кремом;
- снимите перчатки и вымойте руки.





Уход за гениталиями.

Несоблюдение правил личной гигиены половых органов может привести к инфекционным заболеваниям как у женщин, так и мужчин. Человеку необходимо регулярно подмываться, в связи с тем, что кожа половых органов вырабатывает смегму, которая накапливается. Во избежание заражения необходимо пользоваться только индивидуальными средствами личной гигиены (полотенце, мочалка, бритвы). Вместе с тем чрезмерное увлечение мытьем гениталий с использованием мыла, а также сильное трение кожи наружных половых органов, как и плохая гигиена, могут привести к возникновению воспалительных процессов кожи и желез этой области тела. Мыть гениталии достаточно 2 раза – утром и вечером, а также после опорожнения (у женщин – после каждого мочеиспускания). Естественные складки у тучных людей при увлажнении обрабатывают присыпкой, при сухости кожи используют увлажняющий крем. Если человек может самостоятельно вымыть область промежности, лучше предложить ему это сделать самому, оставив его наедине. В противном случае процедуру проводит лицо, осуществляющее уход.





Процедура ухода для женщин.

Процедуру начинают с объяснения ее содержания, хода выполнения и получения согласия на ее проведение. После этого следует подставить под крестец клиентки судно, встать сбоку от нее, взяв в одну руку емкость с теплой водой, а в другую руку – зажим с марлевым тампоном (салфеткой). Поливая из емкости на половые органы, следует последовательно обрабатывать их по направлению к анальному отверстию: область лобка, наружные (большие) половые губы, паховые складки, промежность, область анального отверстия, межъягодичную складку. Салфетки меняют по мере загрязнения. По окончании процедуры части тела просушивают марлевыми салфетками (тампонами) в той же последовательности.

Не обязательно каждый день проводить процедуру так, как описано выше. Вполне достаточно осуществлять ежедневное протирание индивидуальной варежкой, ополаскивая ее в индивидуальном тазике. Для этого просят человека лечь на спину, согнуть ноги в коленях и раздвинуть. После завершения данной процедуры человека просят повернуться набок (или помочь ей), перевернуться, чтобы помыть ягодицы.



Процедура ухода для мужчин.

Следует встать сбоку от мужчины и смочить салфетку (варежку) водой. Аккуратно отодвинув пальцами левой руки крайнюю плоть, обнажают головку полового члена, обрабатывают его, а также кожу полового члена, мошонку, паховые складки, область заднего прохода, межъягодичную складку, меняя салфетки по мере загрязнения.

Просушивание проводят в той же последовательности. По окончании процедуры (у женщин и мужчин) убирают судно, клеенку, удобно укладывают человека, накрывают его простыней, одеялом, убирают отработанные материалы в контейнер для обработки, снимают перчатки, моют руки (с использованием мыла или антисептика), делают соответствующую запись о выполненной процедуре в документации.



«Алгоритм завершения гигиенической процедуры»

По завершении основного этапа обработки кожных покровов ухаживающий обязан выполнить следующие действия:

Тщательное осушение: произвести бережное просушивание кожи промокательными движениями индивидуальным полотенцем/салфетками. Особое внимание уделить крупным кожным складкам (под молочными железами, в паховых областях, межпальцевым промежуткам) во избежание развития интертриго (опрелостей).

Оценка состояния тканей: провести визуальный осмотр кожных покровов на предмет отсутствия мацерации, нарушения целостности эпидермиса, покраснений (гиперемии) или признаков формирования пролежней 1 стадии.

Применение дерматологических средств: при выраженной сухости нанести увлажняющие средства (эмоленты); в зонах риска (костные выступы, зоны трения) — защитные кремы с оксидом цинка или полиуретановой пленкой.

Восстановление термоизоляции: надеть чистое нательное белье из натуральных тканей, носки. Укрыть подопечного одеялом, обеспечив сохранение тепла тела (температура комфорта не ниже 24 °С). При необходимости применить термоплед для нижних конечностей.

Позиционирование: придать телу функционально выгодное положение в постели с использованием противопролежневых подушек и валиков для разгрузки костных выступов и профилактики контрактур.

Санитарная обработка: утилизировать расходные материалы, провести дезинфекцию использованного инвентаря и обработку рук специалиста.



Спасибо за внимание
Будьте здоровы!

