

Интимная гигиена

Если вы ухаживаете за малоподвижным и тяжелобольным человеком, не пренебрегайте его интимной гигиеной.



Неправильная гигиена
МОЖЕТ ВЫЗВАТЬ:

- дискомфорт больного;
- опрелости, зуд;
- геморрой;
- неприятный запах;
- инфекции мочеполовой системы;
- пролежни;
- повреждения и кровотечения из уретры и мочевого пузыря;
- депрессию.

Можно и нужно



Создать для больного возможность позвать вас с помощью колокольчика или электронного звонка. Он может стесняться сказать, что ему нужно в туалет.



Быть максимально деликатными. Помните, что ваш близкий испытывает неловкость от своей беспомощности.



Договориться о специальных фразах, сигналах, которыми больной при посторонних людях сможет сообщить вам, что хочет в туалет.



Обсуждать интимные вопросы только наедине с больным и с его позволения.

Нельзя



Ругать человека за то, что он испражнился.



Делать интимные вопросы предметом семейного обсуждения.



Позволять себе шутливые и неловкие комментарии.

Нередко больные начинают меньше есть и пить, чтобы не ходить в туалет и избежать неловкости.



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



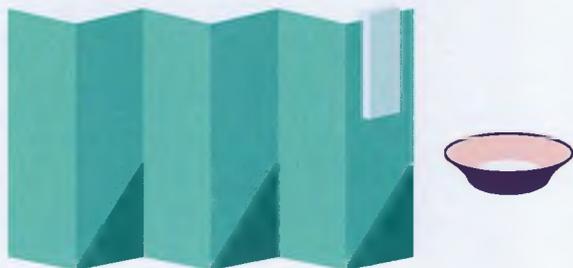
ФОНД
ПРЕЗИДЕНТСКИХ
ГРАНТОВ

ИНФОГРАФИКА.
АГЕНТСТВО
ЭФФЕКТИВНЫХ
КОММУНИКАЦИЙ

Интимная гигиена лежачего больного

Ухаживайте за интимными местами деликатно, чтобы ваш близкий испытывал минимум дискомфорта. Интимную гигиену лучше проводить тому, кого сам больной выбрал для этого.

Создайте комфортные условия



- **Обеспечьте уединенность:** закройте дверь или установите ширму. Если комната расположена на первом этаже, закрывайте шторы и окна.
- **Поддерживайте оптимальную температуру** в комнате и избегайте сквозняков.
- **Поощряйте максимальную самостоятельность** — пусть будут действия, которые больной выполняет сам или с вашей помощью.

Проводите процедуру

- утром;
- вечером;
- после каждого испражнения;
- при смене подгузника.

Вам понадобятся:

-  Перчатки
-  Тазик с теплой водой (+36-37 °C)
-  Губка
-  Моющее средство для интимной гигиены
-  Пеленка
-  Подгузник (при необходимости)
-  Мягкое полотенце



- Спрашивайте согласие больного прежде, чем что-то сделать.
- Всегда предупреждайте больного обо всех своих действиях и комментируйте их, так как человек не видит, что вы делаете, и может нервничать.

Можно и нужно



Использовать специальную пенку для интимной гигиены или гигиенические салфетки. Важно чередовать их применение с подмыванием водой, иначе кожа не будет дышать.



Менять полотенце каждый день. Если у больного кандидоз, трихомоноз, молочница, то надо пользоваться одноразовыми полотенцами.



Выбирать нижнее белье из натуральных тканей, без грубых швов, с мягкой резинкой.



Если вы заметили на коже сыпь, покраснение, раздражение, гнойнички, обратитесь к врачу — это может быть началом пролежневого процесса!

Нельзя использовать



Моющие средства на основе масла — они не пропускают воздух и не дают коже дышать.



Тальк — он образует комки, требует тщательного вымывания, а также может содержать примеси асбеста, признанного опасным для здоровья.



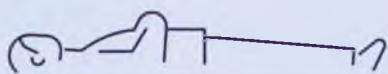
Обычное мыло или гель для душа — они разрушают микрофлору.



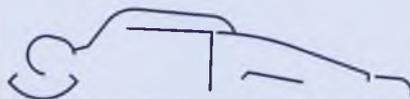
Раствор марганцовки или фурацилина — они сушат кожу.

Процесс

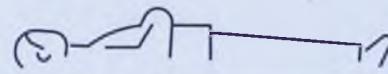
1 Начальное положение



12 Переворот на бок



16 Конец процедуры



- 1 Уложите больного на спину.
- 2 Постелите непромокаемую пеленку под ягодицы больного.
- 3 Попросите согнуть ноги в коленях и раздвинуть их или аккуратно сделайте это сами.
- 4 Наденьте перчатки.
- 6 Снимите повязки, если у больного есть раны в области паха.
- 6 Прикройте низ живота и бедра большим легким полотенцем, чтобы больной не был перед вами обнажен.
- 7 Намочите губку водой и протрите интимные места.
- 6 Нанесите моющее средство для интимной гигиены.
- 7 Помойте паховые складки и приступите к процедуре ухода за половыми органами:
- 10 Мягко промокните область промежности полотенцем.
- 12 Поверните больного на бок, чтобы облегчить доступ к анальному отверстию и промежности.
- 12 Помойте ягодицы, ягодичную складку, задний проход по направлению от половых органов. Промывайте губку в чистой воде до тех пор, пока не избавитесь от остатков каловых масс.
- 16 Вытрите насухо все кожные складки (высокий риск возникновения опрелостей).
- 14 Нанесите защитный крем (особенно если у больного подгузник).
- 15 Уберите пеленку.
- 16 Поверните человека обратно на спину.
- 12 Сделайте перевязку ран (при необходимости).
- 18 Наденьте подгузник (при необходимости).
- 19 Накройте человека одеялом.

Женщины

- 16 Аккуратно раздвиньте половые губы.
- 2 Промойте промежность губкой в направлении от половых органов к заднему проходу (вниз и назад).
- 7 Повторите несколько раз до полного смывания моющего средства.



В подмывании нуждаются только места снаружи. Внутренняя часть влагалища очищается самостоятельно.

- Нельзя проникать пальцами внутрь влагалища!
- Не допускайте попадания моющего средства во влагалище!

Мужчины

- 1 Аккуратно отодвиньте крайнюю плоть.
- 12 Помойте головку полового члена.
- 7 Закройте головку полового члена крайней плотью.
- 4 Помойте яички и паховую зону в направлении спереди назад.



- Не тяните, не сдавливайте половой член во время проведения гигиенических процедур.
- Не допускайте попадания моющего средства в устье мочеиспускательного канала, чтобы не допустить раздражения.



Мойте **только в одном направлении**: от половых органов к анальному отверстию — то есть вниз и назад. Такой способ защищает от переноса бактерий и заболеваний мочеполовой системы.

