

**Уход за тяжелобольными
маломобильными
ВИЧ-инфицированными**





Уход за тяжелобольными
включает несколько аспектов,
которые нужно принять как
должное и проводить
регулярно.

Обеспечение полноценной и регулярной гигиены



Маломобильным людям может потребоваться помощь в купании и уходе за ротовой полостью. Дополнительно нужно регулярное подстригание ногтей и уход за волосами.

Все эти заботы гарантируют, что пациент непреднамеренно себя не поцарапает. Кроме того, снижается риск заражения вшами, клопами и другими паразитами, и риск возникновения проблем с кожей головы и тела.

Гигиенический уход, проводимый в постоянном режиме, повысит уровень психологического и физического комфорта прикованного к постели пациента.



Обеспечение полноценной и регулярной гигиены

Купание



Некоторые люди могут встать и принять душ или ванну с незначительной помощью со стороны, но другие вообще не могут этого сделать.

В этом случае нужно ежедневно принимать «постельные» ванны или обеспечивать уход иным образом.



Стоматологическая помощь



Некоторые люди могут самостоятельно чистить зубы, в то время как другим может потребоваться помощь.



Обеспечение полноценной и регулярной гигиены



Одежда



Ежедневно переодеваться в свежую чистую одежду крайне важно, чтобы грязь, микробы и бактерии не успели причинить вред и спровоцировать осложнения.

Ногти на руках и ногах



Длинные ногти на руках и ногах могут привести к непреднамеренным царапинам и другим травмам.

Они могут легко врастать (особенно на ногах) и инфицировать, поэтому важно правильно их подстригать.





Частота гигиенических процедур



Если нет причин, вынуждающих вас следовать другому графику (*недержание мочи и кала, обострение психических заболеваний, ухудшение состояния больного или лица, осуществляющего уход*), то частота процедур будет следующая:

- тело полностью – раз в неделю;
- ноги, руки – ежедневно;
- волосы – раз в неделю;
- интимные зоны – дважды в день (желательно утром и вечером).



Не забывайте, что дважды в день надо проводить гигиену полости рта.

Вне зависимости от способа обмывания, перед началом процедур убедитесь, что больной и вы сами здоровы и в хорошем самочувствии. В противном случае, процедура из приятной может стать мучительной для всех.



Гигиенические процедуры в ванной



- Это самый удобный и одновременно самый сложный вариант. Провести купание в наполненной ванной намного проще, чем в любом другом месте: вода и гигиенические принадлежности под рукой, не надо переживать о намоченной кровати. *Но обязательно соотнесите состояние родственника, его рост и вес со своими силами.* Если человек полностью лишен возможности передвигаться, доставить его в ванную комнату в одиночку будет тяжело. А ведь потом понадобится вынуть пациента из ванны и вернуть назад в постель. Но если у вас есть помощники, то мытье больного под душем будет достаточно простым и быстрым.
- Ни в коем случае *не пускайте процесс на самотек*: вам необходимо следить за температурой воды, наблюдать за самочувствием человека и вовремя закончить процедуры.





Гигиенические процедуры в спальне



Если доставить больного для мытья в ванную комнату нельзя, проводить обмывание и прочие необходимые процедуры придется в спальне. Но и тут есть несколько возможностей:

- Обычная кровать.

Если вы вынуждены осуществлять гигиену больного на обычной кровати, вам понадобятся дополнительно пеленки, водонепроницаемая ткань или клеенка. Если кровать низкая, позаботьтесь о табуретке для себя: проводить мытье, находясь длительное время в положении с согнутой спиной, слишком тяжело.



Гигиенические процедуры в спальне

- Надувная ванна.

Вы можете аккуратно поместить ее непосредственно на кровать под больным, а затем надуть бортики. Придется заранее позаботиться о достаточном количестве воды подходящей температуры, зато у человека появится возможность полежать в комфортной обстановке.



Гигиенические процедуры в спальне

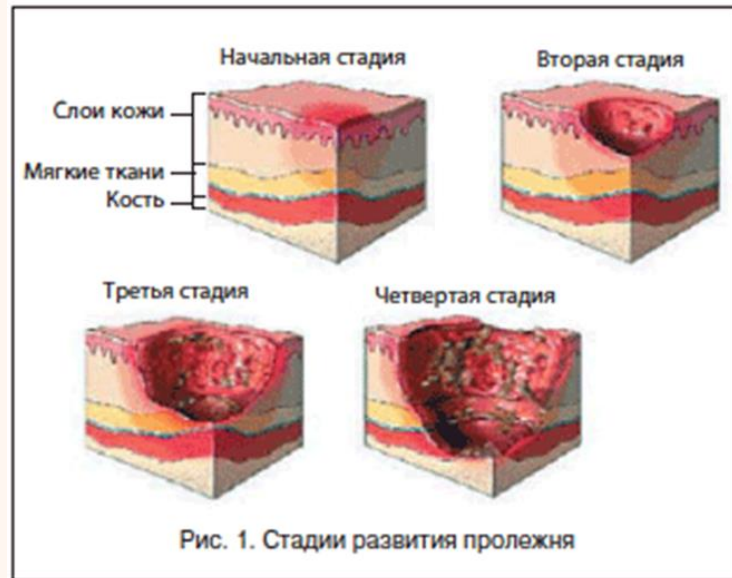
- Ванна-простыня.

С ней ситуация аналогична предыдущей, но емкость представляет собой водонепроницаемую ткань, которая подкладывается под лежащего больного, а затем ее бортики фиксируются на специальных опорах.



Предотвращение пролежней

- Пролежни – это травмы кожи и мягких тканей, которые возникают в результате длительного сидения или лежания в одном положении.
- Продолжительное сидение оказывает давление на такие части тела как ягодицы, ноги и бедра, что может привести к раздражению и язвам, открытым ранам кожи.
- В результате эта область становится чрезвычайно болезненной и воспаленной, а в худшем случае пролежни могут инфицироваться и привести к серьезным осложнениям, которые могут сократить жизнь.





Предотвращение пролежней



Пролежни можно предотвратить, для этого можно воспользоваться следующими советами:

- 
- если человек проводит большую часть времени в постели, то каждые несколько часов выделяйте время, чтобы *изменить его положение*;
 - если он может двигаться самостоятельно, побудите его также *приспособиться менять положение* на более удобное;
 - попросите врача или медсестру *посоветовать, как лучше всего изменить положение пациента*, чтобы вы не причинили ему вреда;
 - будьте активны и *часто проверяйте* самые критические области на предмет пролежней: затылок, лопатки, локти, копчик, бедра и пятки. Чем раньше будет обнаружен пролежень, тем лучше прогноз на его заживление.
- 



Регулярная смена постельного белья



Это может показаться простым делом, но смена белья имеет огромное значение. Оно может испачкаться пищей, средствами для мытья, частичками кожи и др.

- очень важно менять постельное белье *каждые 2 – 3 дня* (удобнее купить простыню на резинке и легко снимаемые пододеяльник и наволочки);
- перед использованием убедитесь, что новый комплект постельного белья был *тщательно постиран*;
- поговорите с человеком *о материале постельного белья*: достаточно ли мягкая и комфортная ткань, тепло и удобно ли на ней, нет ли неприятных ощущений?
- не забывайте пледы и стеганные одеяла – возможно, вам не придется менять и стирать их так же часто, как простыни, но менять их регулярно, *очищать и проветривать, просушивать на воздухе* – очень важно.



Разработка правильного питания



Поговорите с лечащим врачом, чтобы убедиться, что у пациента *хорошо сбалансированная диета*.

Запишите пищевые привычки для использования этой информации на консультации с лечащим врачом на тот случай, если после употребления определенных продуктов произойдет что-то нетипичное.

Учитывайте *особенности пищевого поведения*: некоторым людям может понадобиться есть в течение дня маленькими порциями, вместо трех обильных приемов пищи.

Держите у кровати больного воду и несладкие напитки, чтобы он мог пить в течение дня.

Комфорт и развлечения



Уход за прикованными к постели пациентами на дому – это не только гигиена и питание.

Убедитесь, что больной обеспечен интересным ему видом досуга: телевизор с пультом дистанционного управления, а также книги, журналы и газеты на соседней тумбочке для легкого доступа.

Не забывайте про его хобби, если есть возможность, предоставьте ему все необходимое для занятия любимым делом.



Какие проблемы могут возникать при уходе за лежачими пациентами?



Помощь прикованному к постели члену семьи, близкому другу или кому-то еще, кого вы знаете, может быть физически и эмоционально сложной задачей, но вместе с тем это может быть временем для развития или укрепления эмоциональных связей.

Этот опыт дает вам возможность сделать то единственное, что оценят все больные – быть рядом и поддержать в трудную минуту.





Важные мелочи



- Не забывайте *закрыть острые углы*, чтобы избежать травм.
- Наличие телефона с «важными номерами». Такой телефон в случае непредвиденной ситуации поможет *быстро выйти на связь* (например, при падении по пути на кухню, когда человек один в квартире). Это может быть кнопочный телефон, который будет висеть на шее.

- Можно *установить поручни* в ванной или на пути «обычного маршрута» пациента, чтобы облегчить передвижение по дому.
- *Уберите раздражающие вещи* из зоны видимости пациента. Это поможет сохранить психологический комфорт.
- *Не забывайте* о приеме необходимых медикаментов.



Советы экспертов по уходу за лежачими больными



- Поймите, что болезни могут действительно ограничить способность человека выполнять обычные физические действия – это может вызвать сильное беспокойство, особенно у людей, которые ранее были независимыми;
- Найдите время, чтобы поделиться своими чувствами, так вы оба можете лучше понять потребности и цели друг друга;
- Ожидайте, что дела займут больше времени, чем обычно – повседневные заботы потребуют больше энергии и от пациента, и от вас самих, а попытка поспешить вызовет только разочарование и может навредить;



Советы экспертов по уходу за лежачими больными



- Следите за своими признаками усталости и осознавайте свои пределы – себе тоже важно уделять время. Это поможет избежать возможных конфликтов или гнева. Лучше ненадолго отвлечься, чем раздражаться или потакать плохим чувствам, найти способ напомнить себе, что вы здесь для того, чтобы помочь любимому человеку – это хороший способ начинать каждый день;
- Если есть возможность воспользоваться помощью профессионалов – не стесняйтесь это делать: сиделки, медсестры и другие лица со стороны могут помочь в уходе и существенно облегчить напряжение, подойдя к этому вопросу более профессионально;
- Принимайте активное участие во время консультации с врачами, чтобы они могли помочь вам справиться с любыми осложнениями по мере их возникновения.



СПАСИБО
ЗА ВНИМАНИЕ

