**Просто, легко и чисто: как и чем помыть лежачего больного в кровати**

При серьезных заболеваниях или инвалидности, люди часто не в состоянии встать, и проводят все время в постели. Бывает, что мытье прямо в кровати – единственный способ для слабых, страдающих избыточным весом, испытывающих боль при переносе или боящихся подъема лежачих больных. Вот несколько рекомендаций, которые помогут искупать пожилого человека с ограниченной подвижностью.

**Как помыть лежачего больного в кровати**

Лучше заранее подготовить постель, накрыть ее водонепроницаемой тканью на случай, если вода попадет на матрас. Если это невозможно, просто подложите полотенца под и вокруг пожилого человека.

Перед началом работы имейте при себе:

* 2-3 банных полотенца и пару мочалок;
* два тазика с теплой водой – для мытья и ополаскивания;
* мыло;
* легкое одеяло;
* чистую одежду;
* принадлежности для бритья, если вы планируете побрить пациента;
* одноразовые перчатки.

Во время мытья пациенту может стать холодно. Чтобы он или она чувствовали себя максимально комфортно и тепло, предварительно повысьте температуру в комнате (включите обогреватель) и держите окна и двери закрытыми. В процессе раскрывайте только ту часть тела, которую моете в настоящий момент, остальное прикрывайте одеялом.

Начинайте с мытья верхней части тела и постепенно двигайтесь вниз с каждой стороны. Очень важно тщательно смывать моющее средство, иначе при высыхании оно может вызвать раздражение. Поскольку многие пожилые люди склонны к сухости, сыпи и зуду кожи, полностью избавиться от мыла становится еще важнее.

**Как действовать:**

* Влажной мочалкой без мыла аккуратно протрите одно веко, от внутреннего уголка глаза к внешнему. Промокните насухо полотенцем  и повторите то же на другом веке.
* С мылом и водой вымойте лицо, шею и уши. Протрите другой губкой, смоченной чистой водой и аккуратно промокните насухо полотенцем. Будьте осторожны, не нужно энергично растирать кожу.
* Вымойте одну сторону тела с головы до ног, а затем повторите на другой. От плечей, верхней части тела, рук и кистей направляйтесь к бедрам, ногам и ступням. Промывайте каждую область водой без мыла и вытирайте сухим полотенцем, прежде чем переходить к следующей.
* Поменяйте воду в тазиках перед тем, как помыть область гениталий. Это последняя часть тела, которую нужно очистить. Возможно, для удобства придется согнуть колени человека. У женщин половые органы моют спереди назад. Для мужчин используют круговые движения. Для мытья области между ягодиц понадобится перевернуть пациента на бок.
* При необходимости используйте средства для мытья без воды, влажные салфетки и туалетную бумагу. После их применения протирайте кожу чистой влажной тканью, чтобы не спровоцировать раздражения и сыпи.

**Как помыть голову лежачему больному дома**

Как мыть волосы пациента, если он лежит в постели и не может принять сидячее положение? Это немного сложнее, чем вымыть все тело, но если освоить правильную технику, можно легко справиться и с этой задачей.

Есть несколько средств и приспособлений, с помощью которых в домашних условиях моют волосы лежачему больному:

* Сухой шампунь, который после применения удаляется расчесыванием.
* Моющие средства, не требующие ополаскивания.
* Шапочка с шампунем для мытья волос без воды.
* Специальная ванночка с отверстием и шлангом, по которому вода будет сливаться в ведро, не намочив постель.
* Другие приспособления из подручных материалов

**Сухой шампунь**

Сухой шампунь обычно продается в виде аэрозольного спрея. В нем содержатся ингредиенты, поглощающие жир. Обычно используется для тех, у кого жирный тип волос.

Как применять:

* Порошкообразный спрей распыляют на волосы.
* Дают им высохнуть 2-3 минуты.
* Расчесывают щеткой с натуральной щетиной, чтобы убрать остатки.
* Примерно такой же эффект дают тальк или кукурузный крахмал в небольших количествах. После применения на темных волосах может остаться светлый налет.

**Шампуни без ополаскивания водой**

Шампуни без ополаскивания представляют собой жидкости и, как правило, выпускаются в виде пенообразующего средства. Они часто содержат спирт или другие быстросохнущие ингредиенты, а также кондиционирующие добавки. Такое моющее средство подходит для людей с вьющимися или сухими и ломкими волосами.

Принцип применения:

* Шампунь нанести на волосы.
* Вспенить и растереть по голове.
* Тщательно вытереть волосы полотенцем.

**Шапочка для мытья головы лежачим больным**

Специальные шапочки продаются в запаянном пластиковом пакете, который перед применением нужно разогреть 30 секунд в микроволновке.

Как пользоваться:

* Подогретый пакет вскрывают, вынимают шапочку и надевают на голову пациенту.
* Несколько минут массируют.
* Снимают и вытирают волосы сухим полотенцем.

Однако все эти продукты хороши только для кратковременного использования, через некоторое время они покажутся уже не такими эффективными. Когда это произойдет, понадобится очистить волосы тщательнее.

**Ванночка для мытья головы в постели**

****

Удобное приспособление для полноценного мытья волос в постели – это специальная надувная ванночка. Кроме нее понадобятся:

* несколько полотенец;
* прямоугольная мочалка;
* мягкий шампунь;
* ведро с теплой водой;
* ковшик;
* пустое ведро для сливания грязной воды.

Как действовать:

* Аккуратно поместите голову пожилого человека в надувную ванночку.
* Положите мочалку на лоб, чтобы вода не попадала в глаза. Уши можно заткнуть ватными шариками.
* Убедитесь, что вы опустили шланг в пустое ведро.
* Почерните ковшиком теплую воду и намочите волосы.
* Небольшим количеством шампуня намыльте волосы (не лейте его слишком много, это затруднят ополаскивание).
* Полейте голову теплой водой, чтобы полностью ополоснуть волосы.
* Если волосы очень грязные, повторите.
* Аккуратно выньте ванночку из-под головы.
* Сразу же оберните волосы сухим полотенцем.

*Прикованных к постели пациентов необходимо регулярно мыть, потому что их кожа продолжает выделять жир и пот, даже если они неактивны. Эти несложные советы помогут содержать лежачего пожилого человека в чистоте и комфорте.*