


# Уход за волосами








## 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.

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](http://www.fond-vera.ru)  
[www.pro-palliativ.ru](http://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, помогите ему голову, посадив на кровать или у раковины/ванны.

Убедитесь, что в комнате достаточно тепло, не менее 23–24 °C



36–37 °C  
Оптимальная температура воды

Проверять температуру лучше внутренней стороной запястья.

## Если не ухаживать за волосами, возможны осложнения:

- Выпадение волос или замедление их роста.
- Перхоть.
- Зуд.
- Покраснения.
- Потница.
- Колтуны.



## С помощью надувной ванночки для мытья головы

### Вам понадобятся:

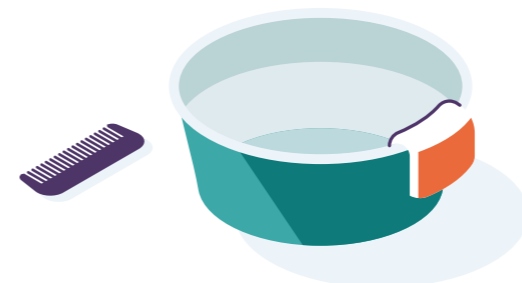
- Ведро для слива воды
- Кувшин или ковшик
- Таз с теплой водой
- Шампунь и кондиционер
- Полотенце
- Фен

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.

## 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 смоеется с волос.
- 9 Просушите волосы полотенцем или феном. Проследите, чтобы воздух фена не был горячим и больному было комфортно.