**Обучения навыкам общего ухода и реабилитации за гражданами пожилого возраста и инвалидами.**

 **Уход за лежачими больными. Профилактика пролежней**

Об уходе за лежачим больным говорить трудно. Забота о человеке, который на вашей памяти был бодр, весел и энергичен, а теперь прикован.

Нередко хронические больные не нуждаются в активном лечении и ежедневном врачебном наблюдении. Скажем, во время длительного пребывания в больнице (например, после перенесенного инсульта) человек получил необходимую квалифицированную помощь. И, конечно, ему хочется домой, к близким людям, в привычную обстановку.

Действительно, на практике могу сказать: дома и стены помогают. Хороший уход и забота могут творить чудеса. Старинная поговорка гласит: «Лечит врач, вылечивает ухаживающий». Она вполне актуальна и сегодня. Что важно знать, ухаживающему?

**Важные правила ухаживания за лежачими больными:**

**1)**Регулярно проветривать комнату, где лежит больной.

**2)**   Проводить влажную уборку ежедневно.

**3)**Постельное белье следует менять еженедельно – и это жизненно важный вопрос. Чем сильнее белье слежалось, чем больше на него просыпано крошек, тем больше возрастает риск пролежней.

Чтобы поменять белье и разровнять постель, надо по возможности переложить больного на другую кровать. Грузных людей надо переносить вдвоем: один подводит руки под голову и лопатки, другой – под поясницу и бедра и одновременно поднимают.

Если переместить больного возможности нет, существует другой способ. Больного передвигают на край постели, скатывают грязную простыню по длине в виде бинта, а на ее место расправляют чистую. Больного перекатывают на чистую сторону, на другой стороне снимают грязную простыню и расправляют чистую.

**Переодевание.**Чтобы сменить нательное белье, надо подвести руки под крестец больного, затем захватить край рубашки/футболки и осторожно отодвинуть ее к голове. Подняв обе руки больного, снять рубашку через голову и после этого освободить его руки.

Одевают больного в обратном порядке: сначала рукава рубашки, затем вырез через голову. Кстати, в магазинах и аптеках можно купить распашонки для тяжелобольных, например с инфарктом миокарда, которые легко надевать и снимать.

**Уход за кожей.** Если позволяет состояние, больного сажают в постели и он самостоятельно моет руки, лицо, шею и уши водой комнатной температуры с мылом. Лежачего больного обтирают с помощью тампонов или губки, смоченных водой с добавлением водки или одеколона. Тяжелобольным необходимо протирать все тело камфорным спиртом, особенно складки в паху, подмышечные впадины и участки кожи под молочными железами у женщин. Если кожа сухая, надо раз в 2-3 дня смазывать ее детским кремом.

**Как лечить пролежни.** Существует распространенный народный метод лечения пролежней – зеленкой. Помните, он не действует! С помощью зеленки рана быстро затягивается, но под кожей будет происходить гниение. Рану закрывают стерильной салфеткой, смоченной раствором  фурацилина (1:5000) или отваром ромашки, предварительно отжав ее, и накладывают сухую повязку. По мере очищения раны переходят на повязки с мазью Вишневского или другими препаратами, рекомендованными лечащим врачом.

Среди современных средств по уходу за кожей, которые продаются в аптеках, можно, в частности, порекомендовать следующие: лосьон для тела без содержания спирта (оказывает смягчающее и успокаивающее действие), пенку для мытья и ухода за телом (обеспечивает питание и уход за раздраженной кожей, снимает неприятный запах мочи), влажные салфетки для чувствительной кожи  (они обладают очищающим и дезинфицирующим свойством).

**Уход за глазами, ушами и носом.** Если у больных появляются выделения из глаз, надо ежедневно протирать глаза стерильным марлевым тампоном, смоченным 3%-ным раствором борной кислоты. Надо также очищать уши от скопления серы в слуховом проходе. С этой целью в ухо закапывают несколько капель 3%-ного раствора перекиси водорода, а затем легкими вращательными движениями вводят ватную палочку в самое начало слухового прохода и осторожно, чтобы не повредить барабанную перепонку, очищают его. Ослабленные больные не могут самостоятельно очищать нос, поэтому ухаживающий ежедневно выполняет эту процедуру. В чем она заключается? Больного надо усадить со слегка запрокинутой назад головой, подложив под спину подушку. Затем ватную палочку смачивают вазелиновым маслом или глицерином и вводят в носовой ход. Подержав 2–3 минуты, ее вращательными движениями вытаскивают из носа вместе с корочками.

**Клизмы.** Лежачим больным, страдающим запорами, нужна [очистительная клизма](http://www.aif.ru/health/article/46377) (раз в 2–3 дня). Для этого используют кружку Эсмарха (резиновый резервуар емкостью до 2 литров). Больного укладывают на левый бок с согнутыми к животу ногами. Под ягодицы подкладывают клеенку, свободный край которой опускают в ведро. В кружку Эсмарха (кран на резиновой трубке закрыт) наливают кипяченую воду на 2/3 объема, смазывают наконечник вазелином. Затем открывают кран, чтобы выпустить немного воды и воздуха, и снова его закрывают. После этого, раздвинув ягодицы, вращательными движениями вводят в прямую кишку наконечник и открывают кран. При этом кружку Эсмарха поднимают выше постели. Иногда вместо очистительных с такой же периодичностью делают микроклизмы с растительным маслом – с помощью резиновой груши. Микроклизмы переносятся больным легче, процедуру проводят перед сном, чтобы утром у больного был стул.

**Инновации на службе здоровья.**

В последнее  время появилась масса изобретений, которые облегчают [уход за лежачим больным](http://www.aif.ru/health/article/32798): это  и  разнообразные прокладки (для страдающих легкой формой недержания), и впитывающие трусики, и одноразовые простыни, которые могут заменить привычную клеенку, и функциональные кровати. Помните, в применении  этих средств главный  закон – целесообразность. Если степень недержания легкая, то «париться» во впитывающих трусиках круглосуточно нет необходимости. Чем больше контакт тела с натуральными тканями, тем меньше опасность пролежней и опрелостей. Однако, если недержание вошло в норму, то впитывающие трусики и простыни могут спасти от тех же самых пролежней – ведь не у всех ухаживающих есть возможность регулярно менять белье.

**Погода в доме.** Естественно, что долгое пребывание в постели и связанный с этим дискомфорт угнетают человека и травмируют его психику. Зачастую он становится весьма раздражительным и капризным. Это нормально, ни в коем случае не срывайтесь. Ведь ваша эмоциональная реакция может ухудшить состояние больного – вам нужны последующие угрызения совести?

Лучший способ избавиться от раздражения – смена обстановки. Если ваш подопечный не может выходить на улицу или хотя бы на балкон, не бойтесь приглашать гостей – друзей и родственников. Многие опасаются травмировать родственников или утомить больного. Но помните: посторонние люди заставляют больного собраться, мобилизоваться, забыть о раздражении. Новые лица практически гарантируют улучшение настроения и ощущение возвращения к нормальной, активной жизни.

Берегите себя, здоровья вам и вашим близким!