**Правила личной гигиены людей с инвалидностью**

**1. Гигиена тела.** Кожа человека, помимо защитной функции, выполняет еще терморегулирующую, дыхательную, рецепторную, секреторную, обменную и иммунную функции. Соблюдение чистоты кожи очень важно, так как в противном случае на ней создаются благоприятные условия для размножения болезнетворных микроорганизмов и грибков, приводящих не только к кожным заболеваниям, но и поражению внутренних органов. Для ухода за кожей необходимо:

Мыться теплой водой (37-38 градусов) не менее 2 раз в день, а также по необходимости с использованием санитарно-гигиенических приспособлений.

Водные процедуры с применением мочалки (ванна, душ, баня) не реже одного раза в неделю.

Следить за чистотой рук и ногтей.

Ноги мыть ежедневно прохладной водой с мылом.

**2. Гигиена волос.** При правильном уходе за волосами и кожей головы нормализуется деятельность сальных желез, улучшается кровообращение и обменные процессы.

Голову нужно мыть по мере загрязнения. Частота мытья зависит от длины и типа волос, состояния кожи головы, времени года и т.д.

Вода для мытья головы должна быть также чуть выше температуры тела (37-38 градусов).

После мытья тщательно прополоскать волосы и вытереть теплым полотенцем.

При расчесывании использование чужих расчесок недопустимо.

**3. Гигиена полости рта.** Уход за ротовой полостью помогает сохранить зубы и предупредить многие заболевания внутренних органов.

Чистить зубы нужно 2 раза в день, утром и вечером.

Использовать зубную щетку другого человека недопустимо.

После каждого приема пищи рот необходимо обязательно прополоскать.

**4. Гигиена нательного белья, одежды и обуви.** Чистота одежды занимает немаловажную роль в личной гигиене. Одежда защищает тело человека от загрязнений, охлаждения, механических и химических повреждений и т.д.

Смена нательного белья должна проводиться после каждого мытья, т.е. каждый день.

Подбирать одежду и обувь нужно соответственно климатическим и погодным условиям.

Предпочтение желательно отдавать одежде из натуральных тканей и обуви из натуральных материалов.

Покрой одежды и обуви должен соответствовать размеру и учитывать анатомические особенности человека.

**5. Гигиена спального места.**

У человека с инвалидностью должна быть своя постель, а спальное место должно быть удобным.

Спальное помещение перед сном необходимо проветривать.

Перед сном нательное белье рекомендуется менять на пижаму или ночную сорочку.

**Выбор одежды** всегда следует спрашивать подопечного, что он хотел бы надеть. При необходимости можно дать совет или поощрить пожилого человека с целью поддержания у него интереса к своему внешнему виду. Можно также напомнить подопечному о каких-либо запланированных мероприятиях, для того, чтобы выбрать, к примеру, теплую одежду и обувь для прогулки в парке и т.д.

**Помощь в одевании и раздевании** Для облегчения процесса одевания следует раскладывать одежду в той очередности, в какой ее будет надевать клиент. Помните, что подопечных не следует торопить, т.к. выбранный темп является для них естественным в силу ограниченных возможностей. Соцработнику или родственнику необходимо выбрать наиболее удобный для подопечного и самого себя способ одевания и раздевания. Если пожилой человек пострадал от паралича, сначала следует одеть неподвижную часть его тела. Сначала надевают рукав на больную руку, затем ворот рубашки набрасывают через голову, вводят здоровую руку в рукав, и, наконец, натягивают рубашку на спину. Если рука гражданина прикреплена повязкой к груди, то при надевании рубашки через ее ворот, сначала проводятся свободная рука и голова. Рубашка оттягивается вниз, застегивается наверху у шеи, а пустой рукав прикрепляется спереди на груди, иначе он может застрять в простыне или между подушками, или за спиной, а при движении клиента повредит повязку. Снятие рубашки тоже требует определенной ловкости и сноровки. Если у подопечного болит одна сторона головы, шеи, груди или рука, необходимо сначала приподнять руку здоровой стороны и, снимая с нее рукав, в то же время оттягивать ее назад: тогда рубашка через голову клиента переводится на больную сторону и медленно, осторожно стягивается с больной руки.

К основным **гигиеническим мероприятиям** относятся: прием гигиенического душа или ванны, обтирание подопечного, профилактика опрелостей и пролежней, уход за кожей лица (умывание клиента, гигиена рта), бритье, мытье головы, уход за ногтями и др. До проведения каких-либо гигиенических мероприятий, сотрудникам следует ясно и доступно объяснять клиентам суть той или иной процедуры, а также определять и согласовывать степень участия самих клиентов. Важно учитывать, что при проведении гигиенических процедур могут возникнуть различные осложнения: ухудшение самочувствия появление болей в сердце, учащенное сердцебиение, головокружение, изменение цвета кожных покровов. При появлении таких признаков необходимо прекратить процедуру и оказать клиенту необходимую помощь.

**Умывание пожилого человека**. Целью данной процедуры является профилактика осложнений, повышение жизненного тонуса и качества жизни клиента. До проведения процедуры вам необходимо объяснить пожилому человеку ее суть, последовательность действий, а также согласовать с ним температуру воды и интенсивность движений. Осуществление процедуры включает следующие этапы: Подготовка окружающей среды: вымойте свои руки, подготовьте емкость с водой, проверьте температуру воды; Умывание: - наденьте рукавичку, смочите ее водой и отожмите; протрите лицо подопечного влажной рукавичкой; вытрите лицо насухо. Окончание процедуры: вылейте воду, обработайте и уберите инвентарь; приведите в порядок окружающую среду; вымойте свои руки; Уход за ногтями. Цель данной процедуры соблюдение гигиенических требований и достижение косметического эффекта. При осуществлении данной процедуры вам следует: Вымыть руки. Добавить в емкость с теплой водой немного жидкого или обычного мыла, опустить в нее кисть клиента на 2-3 минуты. Извлечь кисти рук из воды и вытереть их насухо, аккуратно обрезать ногти, оставляя 1-2 мм наружного края ногтевой пластинки, обработать ногти пилочкой, щеточкой для ногтей, ополоснуть кисть, вытереть насухо. При необходимости смазать кисти смягчающим кремом.

**Гигиена подопечных** с ограниченной способностью к самообслуживанию и передвижению. В первую очередь изучите пожелания подопечного относительно осуществления данной процедуры (каким образом производить процедуру, какие моющие средства использовать и т.д.). Произведите оценку риска, выясните степень активности при осуществлении данной процедуры (т.е. какие действия он сможет осуществлять без посторонней помощи). Во время купания поощряйте подопечного к самостоятельности. Прежде чем приступить к процедуре купания, поинтересуйтесь у подопечного, не хочет ли он сначала воспользоваться туалетом. Помогите подопечному собрать всю необходимую чистую одежду, а также крем, ножницы, полотенца, мыло и т.д. Вымойте ванну мочалкой или щеткой с мылом, ополосните ее 0,5 % осветленным раствором хлорной извести или 2 % раствором хлорамина, ополосните ванну горячей водой; можно применять чистящие и дезинфицирующие бытовые средства. Закройте дверь в ванную и убедитесь, что в комнате нет сквозняков. Наполняйте ванну в то время, когда подопечный раздевается, или до того, как помочь ему раздеться. Температуру воды всегда необходимо согласовывать с клиентом. Помогите клиенту принять удобное положение. Начинайте мытье с верхней части тела к низу: сначала голову, затем туловище, верхние и нижние конечности, паховую область и промежность. Поощряйте попытки клиента мыться самому как можно больше. Большинство подопечных стараются сами мыться, особенно в области гениталий. Не торопите подопечного, но и не давайте ему замерзнуть во время купания. Помогите ему вытереться и одеться. Начинайте сверху и продвигайтесь постепенно вниз. Особо тщательно просушивайте места кожных складок: в паху, под мышками и грудью. В этих местах можно припудрить тальком или помазать кремом. Тщательно просушите кожу между пальцами ног и почистите ногти. Если подопечный страдает диабетом, не следует пытаться стричь ногти на его ногах. Это может сделать только специалист. С волосами клиента обращайтесь по его требованиям. Убедитесь в комфортном состоянии клиента. После каждого купания тщательно вычистите ванну и всю комнату. Использованное банное белье отнесите в стирку. Продолжительность процедуры купания не более минут. Необходимо учитывать возможность осложнений: ухудшение самочувствия появление болей в сердце, учащенное сердцебиение, головокружение, изменение цвета кожных покровов. При появлении таких признаков необходимо прекратить осуществление процедуры и оказать клиенту помощь.! Если пожилому человеку противопоказаны ванна и душ, то ему необходимы ежедневные обтирания. Следите за тем, чтобы при оказании подопечному помощи в одевании и раздевании не причинять им неудобства и боль. Уважайте чувство собственного достоинства клиентов и поощряйте их к самостоятельным действиям.