



## Интимная гигиена

Если вы ухаживаете за малоподвижным и тяжелобольным человеком, не пренебрегайте его интимной гигиеной.

### Неправильная гигиена может вызвать:

- дискомфорт больного;
- опрелости, зуд;
- геморрой;
- неприятный запах;
- инфекции мочеполовой системы;
- пролежни;
- повреждения и кровотечения из уретры и мочевого пузыря;
- депрессию.

### Можно и нужно

- **Создать для больного возможность позвать вас.**  
Некоторые люди не могут попросить о помощи так, чтобы их услышали, или стесняются — для их удобства можно использовать колокольчик либо электронный звонок.
- **Быть максимально деликатным.**  
Помните, что ваш близкий испытывает неловкость от своей беспомощности.
- **Договориться о специальных фразах, сигналах, которыми больной при посторонних людях сможет сообщить вам, что хочет в туалет.**
- **Обсуждать интимные вопросы только наедине с больным и с его позволения.**

### Нельзя

- Ругать человека за то, что он испражнился.
- Делать интимные вопросы предметом семейного обсуждения.
- Позволять себе шуточные и неловкие комментарии.
- Нередко больные начинают меньше есть и пить, чтобы не ходить в туалет и избежать неловкости.

## Помощь в осуществлении естественных потребностей

### Судно

Перед подачей судна:

- положите больного ровно;
- попросите по возможности согнуть ноги в коленях и приподнять таз.

### Важно

- При необходимости больной может опереться на поручни кровати.
- Не торопите, но и не оставляйте человека надолго на судне (это небезопасно).
- По возможности выйдите из комнаты, пока больной опорожняется, дайте ему колокольчик или радионяню, чтобы он мог вас позвать.

### Кресло-туалет

- Ставьте с той стороны кровати, на которую больному удобно поворачиваться.
- Опускайте/убирайте подлокотник со стороны кровати.
- Учитывайте вес больного (до 120 кг — традиционное кресло, до 200 кг — усиленное с расширенным сиденьем).

### Подгузник

- **Если человек может сказать, что хочет в туалет, никогда не надевайте на него подгузник.**  
Используйте судно или кресло-туалет до тех пор, пока это возможно.  
Использование подгузника может быть удобно вам, но для больного это унижение.
- **Меняйте подгузники и пеленки сразу.**  
Грязные подгузники причиняют сильный физический и эмоциональный дискомфорт, приводят к пролежням и инфекциям.



- **Подгузник должен быть по размеру.**  
Не используйте подгузник большего размера, рассчитывая на то, что он больше впитывает.
- **Не используйте одновременно катетер, подгузник и пеленку.**  
Это неудобно для больного и вызывает опрелости.
- **После смены подгузника проветривайте помещение.**

### Интимная гигиена лежачего больного

Ухаживайте за интимными местами деликатно, чтобы ваш близкий испытывал минимум дискомфорта. Интимную гигиену лучше проводить тому, кого сам больной выбрал для этого.

#### Создайте комфортные условия

- **Обеспечьте уединенность:**  
закройте дверь или установите ширму. Если комната расположена на первом этаже, закрывайте шторы и окна.
- **Поддерживайте оптимальную температуру в комнате и избегайте сквозняков.**
- **Поощряйте максимальную самостоятельность:**  
пусть будут действия, которые больной выполняет сам или с вашей помощью.

#### Вам понадобятся:

- перчатки;
- тазик с теплой водой (36–37 °С);
- губка;
- моющее средство для интимной гигиены;
- пеленка;
- подгузник (при необходимости);
- мягкое полотенце.

Спрашивайте согласие больного, прежде чем что-то сделать. А также всегда предупреждайте больного обо всех своих действиях и комментируйте их, так как человек не видит, что вы делаете, и может нервничать.

#### Проводите процедуру:

- утром;
- вечером;
- после каждого испражнения;
- при смене подгузника.

#### Можно и нужно

- **Использовать специальную пенку для интимной гигиены или гигиенические салфетки.**  
Важно чередовать их применение с подмыванием водой, иначе кожа не будет дышать.
- **Менять полотенце каждый день.**  
Если у больного кандидоз, трихомониаз, сильные выделения, то нужно пользоваться одноразовыми полотенцами.
- **Выбирать нижнее белье из натуральных тканей, без грубых швов, с мягкой резинкой.**  
Если вы заметили на коже сыпь, покраснение, раздражение, гнойнички, обратитесь к врачу — это может быть началом пролежневого процесса.

#### Нельзя

- **Моющие средства на основе масла** — они не пропускают воздух и не дают коже дышать.
- **Тальк** — он образует комки, требует тщательного вымывания, а также может содержать опасные для здоровья примеси, такие как асбест.
- **Обычное мыло или гель для душа** — они нарушают уровень кислотности и баланс собственной микрофлоры интимной зоны.
- **Раствор марганцовки или фурацилина** — они сушат кожу.

#### Процесс

1. Уложите больного на спину.
2. Постелите непромокаемую пеленку под ягодицы больного.
3. Попросите согнуть ноги в коленях и раздвинуть их или аккуратно сделайте это сами.
4. Наденьте перчатки.



5. Снимите повязки, если у больного есть раны в области паха.
6. Прикройте низ живота и бедра большим легким полотенцем, чтобы больной не был перед вами обнажен.
7. Намочите губку водой и протрите интимные места.
8. Нанесите моющее средство для интимной гигиены.
9. Помойте паховые складки и приступите к процедуре ухода за половыми органами (см. следующий абзац).
10. Мягко промокните область промежности полотенцем.
11. Поверните больного на бок, чтобы облегчить доступ к анальному отверстию и промежности.
12. Помойте ягодицы, ягодичную складку, задний проход по направлению от половых органов. Промывайте губку в чистой воде до тех пор, пока не избавитесь от остатков каловых масс.
13. Вытрите насухо все кожные складки, так как это увеличивает риск возникновения опрелостей.
14. Нанесите защитный крем (особенно если у больного подгузник).
15. Уберите пеленку.
16. Поверните человека обратно на спину.
17. Сделайте перевязку ран (при необходимости).
18. Наденьте подгузник (при необходимости).
19. Накройте человека одеялом.

### **Женщины**

1. Аккуратно раздвиньте половые губы.
2. Промойте промежность губкой в направлении от половых органов к заднему проходу (вниз и назад).
3. Повторите несколько раз до полного смывания моющего средства.

### **Нельзя**

- В подмывании нуждаются только места снаружи.  
Внутренняя часть влагалища очищается естественным путем и не требует вмешательства извне.
- Не проникайте пальцами внутрь влагалища.
- Не допускайте попадания моющего средства во влагалище.

### **Мужчины**

1. Аккуратно отодвиньте крайнюю плоть.
2. Помойте головку полового члена.
3. Закройте головку полового члена крайней плотью.
4. Помойте яички и паховую зону в направлении спереди назад.

### **Нельзя**

- Не тяните, не сдавливайте половой член во время проведения гигиенических процедур.
- Не допускайте попадания моющего средства в устье мочеиспускательного канала, чтобы не вызвать раздражение.

### **Важно!**

Мойте только в одном направлении: от половых органов к анальному отверстию, то есть вниз и назад. Такой способ защищает от переноса бактерий и заболеваний мочеполовой системы.