

Уход за НОГТЯМИ

Если вы ухаживаете за ослабленным или обездвиженным человеком, который не может сам выполнять гигиенические процедуры, помните об уходе за ногтями!



Человек в тяжелом состоянии может поранить себя и ухаживающих, поэтому важна гигиена ногтей. Если делать маникюр и педикюр регулярно и в определенной последовательности, ухаживать за ногтями будет проще, а у больного сохранится ощущение комфорта и чистоты.

Общие рекомендации

- 1** Обеспечьте комфорт
 - Не торопитесь. Подержите немного руку больного в своих руках, дайте ему и себе привыкнуть к процедуре.
 - Делайте поглаживающие и массажные движения во время процедуры.
 - Оптимальная температура воды для ухода за ногтями — +36...37 °С.
- 2** Регулярно увлажняйте кожу
 - Это поможет снизить:
 - дискомфорт,
 - риск попадания инфекции,
 - риск возникновения пролежней (особенно на пятках),
 - риск врастания ногтя в кожу.

! Перед каждой процедурой предупредите человека о том, что вы собираетесь делать. Больному не должно быть страшно или некомфортно.

Можно и нужно

- Ежедневно следите за состоянием ногтей и кожи вокруг них.
- Обрабатывайте руки питательным кремом после каждой водной процедуры.
- При сухой коже ежедневно обрабатывайте основание ногтя маслом или увлажняющим кремом.
- После процедуры обработайте маникюрный набор мылом, дезинфицируйте кипятком и хлоргексидином.
- Выбирайте средства с приятным для больного запахом или без запаха.
- Надевайте перчатки во время процедуры в случае необходимости.
- Помните, что оптимальная температура воды — +36...37 °С.
- Следите, чтобы у каждого члена семьи был свой маникюрный набор.

Нельзя

- Не допускайте заусенцы, отросших ногтей, грязи под ногтями.
- Не пытайтесь самостоятельно удалить вросший ноготь. Это делает только врач!
- Не обрезайте кутикулу, так как вы можете поранить пациента.
Если необходимо, сдвиньте ее палочкой вниз. Неправильное удаление кутикулы может привести к появлению заусенцев
- Не используйте горячую воду, чтобы поскорее распарить загоревшую кожу.
Вы можете причинить вашему близкому боль.

Если вы случайно поранили человека во время процедуры:

- 1** Промойте место пореза водой.
- 2** Обработайте перекисью водорода или любым антисептиком.
- 3** Наложите повязку.
- 4** Для дезинфекции прокипятите маникюрный набор в воде.

! Если у вас есть вопросы, обратитесь к специалисту, чтобы научиться правильному и безопасному проведению процедур.

Вам понадобится:

- Ножницы для здоровых ногтей
- Кусачки для утолщенных и больных ногтей
- Емкость с теплой водой + 36...37°С
- Увлажняющее жидкое мыло
- Питательный крем
- Бумажные салфетки или полотенце
- Впитывающая салфетка/пеленка
- Палочка для кутикулы
- Пилочка

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 1000 экз. 2018 г.

Фонд помощи хосписам
Вера

Горячая линия помощи неизлечимо больным людям

8 (800) 700-84-36

Веб-сайты

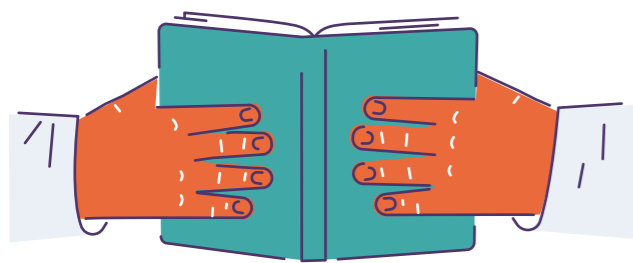
www.fond-vera.ru
www.pro-palliativ.ru

Партнеры

Фонд президентских грантов

ИНФОГРАФИКА. АГЕНТСТВО ЭФФЕКТИВНЫХ КОММУНИКАЦИЙ

Как делать маникюр



- 1 Придвиньте прикроватный столик или тумбочку ближе к больному.
- 2 Усадите или уложите человека поудобнее.
- 3 Постелите на колени впитывающую салфетку.
Если человек лежит, положите салфетку под кисть, рядом поставьте емкость с водой.
- 4 Обработайте наиболее грубые места маслом для кутикулы или косметическим маслом.
- 5 Налейте в емкость с теплой водой увлажняющее жидкое мыло — 4 мл на 500 мл воды.
В одном нажатии дозатора 1 мл.
- 6 Опустите кисть в емкость на 3–4 минуты.
- 7 Просушите ее салфеткой.
- 8 Аккуратно обрежьте ногти на всех пальцах над полотенцем.
Оставляйте выступающим 1–2 мм ногтя.
- 9 При необходимости отодвиньте кутикулу косметической палочкой.
- 10 Обработайте ногти пилочкой.
- 11 Массирующими движениями нанесите питательный крем от ногтя до запястья.

! Лучше стричь ногти под форму мягкого квадрата, так как при овальной форме высок риск врастания.

Как делать педикюр



- 1 Если возможно, посадите человека, опустив его ноги на пол.
Если человек не может сидеть, согните его ноги в коленях, под стопы постелите впитывающую салфетку, на нее поставьте таз с водой.
- 2 Налейте в емкость с теплой водой увлажняющее жидкое мыло — 4 мл на 500 мл воды.
- 3 Поместите ноги в емкость с водой на 5 минут.
- 4 Просушите их салфеткой.
- 5 Обрежьте ногти кусачками над полотенцем.
- 6 Обработайте ногти пилочкой.
- 7 Нанесите массирующими движениями питательный крем для стоп — от ногтя до щиколотки.
Не забывайте о пространстве между пальцами.

Обработка натоптышей

- 1 Если на ногах нет ран и повреждений, добавьте в ванночку с теплой водой немного морской соли.
- 2 20–30 минут подержите в ней ноги.
Обратите внимание, что соль делает ногти более жесткими!
- 3 Обработайте натоптыш пемзой или специальной пилочкой.
- 4 Завершите обработку средством с отшелушивающим действием.

Утолщенные ногти

! Перед маникюром обязательно сделайте смягчающую ванночку, чтобы ногти не трескались и не ломались.

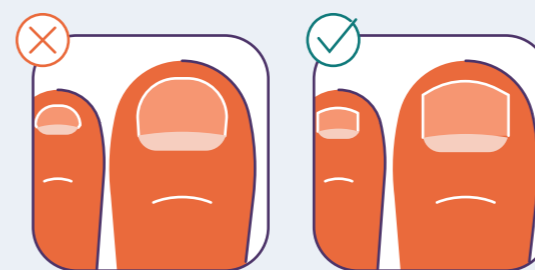
Если на ногах нет ран и повреждений, добавьте в емкость с теплой водой две чайные ложки соды и жидкого мыла. Оставьте пальцы в воде на 10 минут.

! Только после этого приступайте к маникюру или педикюру.

! Хорошо помогают смягчающие компрессы для ног (делать 1–2 раза в неделю).

Нанесите на стопы питательный детский крем и наденьте больному хлопчатобумажные носки. Оставьте на ночь или днем на 4–5 часов.

! Примеры различных форм ногтей. Оптимальная — форма мягкого квадрата



Основные проблемы

Грибок ногтей

! Чаще всего грибок появляется у людей:

- пожилых;
- с сахарным диабетом;
- со СПИД/ВИЧ;
- принимающих антибиотики;
- с нарушением кровоснабжения конечностей;
- с сердечной недостаточностью.

! • Консультируйтесь с врачом по поводу лечения и ухода.
• Обязательно надевайте перчатки, делая маникюр и педикюр.

Пролежни на стопах

Можно

• Обработывайте только ногтевую зону.
Смягчающие компрессы делайте только на ногти, чтобы не задеть пролежни.

Нельзя

• Не замачивайте ногу перед педикюром в воде — вы можете навредить человеку.
Обратитесь к медсестре или к выездной службе хосписа за рекомендациями по процедуре.
• Не занимайтесь лечением без консультации врача.