11 listopada 2020

# HIGIENA OSOBISTA OSÓB NIESAMODZIELNYCH

Kiedy podopieczny zaczyna sobie nie radzić tak, jak kiedyś z higieną ciała, intymną, opiekun powinien pamiętać, że dla podopiecznego, np. z demencją coraz więcej spraw staje się trudnych, ale na początku choroby podopieczny nadal jest samodzielny. Powinien mieć na uwadze, żeby podopieczny jak najdłużej korzystał z toalety, tym wolniej będzie rozwijało się u niego nietrzymanie moczu. Zaprowadzanie regularne chorego, np. co dwie godziny do toalety, nawet jeżeli nie sygnalizuje potrzeby, pozwala na trening pęcherza moczowego. Ważne jest oznaczenie toalety – poprzez napis lub rysunek na drzwiach. Na późnych etapach demencji, kiedy mózg ma problemy z rozpoznaniem sygnałów organizmu, może być trudno choremu poprawnie zinterpretować uczucie parcia na pęcherz, może nie odczuwać potrzeby kąpieli, nie czuć nieprzyjemnego zapachu, może się wstydzić dać znać, że ma taką potrzebę, nie wie czy jest umyty, czy nie, czy jest mu za gorąco czy za zimno, może być krępujące dla niego rozebranie się w obecności opiekuna (należy wtedy zostawić go w koszulce albo okryć go ręcznikiem – nic się nie stanie, że tkanina się zamoczy, będzie mu też cieplej). Na stwierdzenie *„Nie wykąpałeś się”* odpowiada stanowczo *„Co ty opowiadasz, właśnie wyszedłem z kąpieli”* (wierząc, że tak jest). Należy zwracać uwagę na drobne gesty i zachowania – zdenerwowanie, dotykanie ubrania, rozpinanie guzików, szarpanie, dotykanie okolic intymnych – może oznaczać potrzebę skorzystania z toalety. Ubranie chorego powinno być luźne, pozbawione guzików, łatwe do zdjęcia i założenia. W łazience należy zostawić te przedmioty, które chory np. z demencją potrzebuje, bo nadmiar przedmiotów go rozprasza. Należy je odstawiać w to samo miejsce, w tej samej kolejności, powinny być w stabilnych opakowaniach, z wyraźnymi napisami lub rysunkami wskazującymi, do czego służą. Porządek to klucz do sukcesu. Jeszcze kiedy chory jest w stanie myć się samodzielnie, z niewielką pomocą opiekuna, może potrzebować cierpliwego przypominania, jakie czynności należy wykonać po kolei. Mogą w tym pomóc kartki ze wskazówkami, przyklejone w łazience *„tu spłucz wodę”*. Ze względu na zmiany w widzeniu, opiekun powinien podchodzić z przodu, ale niezbyt blisko, bo podopieczny może z kolei zauważać tylko fragment jego ciała, podchodząc zboku powinien odezwać się spokojnym głosem, żeby go nie wystraszył. Nie należy kupować kosmetyków dla dzieci, mających na opakowaniach uśmiechnięte twarze małych dzieci, bo chorzy nie chcą być traktowani jak dzieci, to pogłębia ich frustrację i może powodować sprzeciw. W codziennej higienie należy unikać gąbki, która staje się siedliskiem bakterii, na rzecz myjki higienicznej jednorazowej, którą można kupić w aptece lub sklepie medycznym. Produkty pielęgnacyjne powinny być delikatne dla skóry, pienić się minimalnie, łatwo się spłukać, zmniejszać uczucie swędzenia czy ryzyko podrażnień skóry, mieć właściwości myjąco-natłuszczające lub nawilżające. W przypadku bardzo suchej skóry można skorzystać z produktów z mocznikiem, które zmiękczają wysuszony naskórek, o konsystencji emulsji (szybciej się wchłania niż tłusta maść). Mycie u osób z demencją staje się łatwiejsze, podopieczny jest spokojniejszy, gdy opiekun jest opanowany;

**Miejskie Centrum Opieki dla Osób Starszych, Przewlekle Niepełnosprawnych oraz Niesamodzielnych w Krakowie**
ul. Wielicka 267, 30-663 Kraków
samodzielny publiczny zakład opieki zdrowotnej
tel 12 44-67-500 fax 12 44-67-501
www.mco.krakow.pl mco@mco.krakow.pl

***Projekt pn. „Centrum wsparcia opiekunów nieformalnych i opieki nad osobami niesamodzielnymi w Miejskim Centrum Opieki w Krakowie” dofinansowany przez Unię Europejską z Programu Fundusze Europejskie dla Małopolski na lata 2021-2027, w ramach Priorytetu 6. Fundusze Europejskie dla rynku pracy, edukacji i włączenia społecznego, Działania 6.33 Wsparcie usług społecznych w regionie – ZIT***

postępuje zgodnie z nawykami podopiecznego (pora dnia, dzień kąpieli, kąpiel w wannie a nie pod prysznicem, mycie głowy w wannie lub umywalce); dba o to, aby w łazience było jasno i bardzo ciepło (receptory w skórze podopiecznego inaczej odczuwają temperaturę, chłód może paraliżować, wywoływać przykurcze mięśni tak silne, że nie będzie w stanie puścić przedmiotu, na którym zaciśnie dłoń, woda pod dużym ciśnieniem pod prysznicem daje uczucie kłucia, bo chory ma mniej tkanki tłuszczowej, która kiedyś przed tym uczuciem chroniła – aby złagodzić te dolegliwości można odwrócić uwagę dając do ręki myjkę lub umyć ciało mokrym ręcznikiem; choremu jest zimniej, kiedy mycie opiekun zaczyna od mycia głowy), dba o komfort (np. można położyć ręcznik na siedzisko, aby podopieczny nie musiał siadać na twardej i zimnej powierzchni). Jeśli płytki w łazience są jasne, należy dobrać ręcznik w ciemniejszym kolorze, lecz nie czarnym – choremu będzie łatwiej go dostrzec. Pod prysznicem powinno się unikać mat antypoślizgowych w czarnym kolorze, gdyż będą wyglądać, jak czarna dziura, co może wywołać lęk u podopiecznego. Kafelki na wysoki połysk mogą być postrzegane przez chorego, jako tafla lodu, czy kałuża wody i powodować lęk przed poślizgnięciem. Należy zasłonić lustro łazienkowe, gdyż chory może nie rozpoznać swojego odbicia i wystraszyć się w obecności opiekuna. Opiekun może zauważyć, że podopieczny pod prysznicem staje się agresywny, a jest to jego obrona, bo nagłe pojawienie się strumienia wody powoduje u niego paniczny strach. Tak długo, jak to możliwe opiekun nie powinien wyręczać chorego, tylko wspierać, aby zachować jego kontrolę, samodzielność choć w drobnych obszarach wybranych czynności, np. wspólne zdejmowanie spodni, by usiąść na toalecie, stosując chwyt dłoń-pod-dłoń, co zmniejszy opór i frustrację chorego. Opiekun powinien ułatwiać podopiecznemu dotarcie do łazienki, pozostawiając na noc otwarte do niej drzwi czy małe oświetlenie. Jeśli chory stale pozostaje w łóżku, odczuwa dyskomfort podczas kąpieli lub strach przed wodą, konieczne jest szybkie oczyszczenie skóry, mycie wodą utrudnione, można stosować produkty myjące, które nie wymagają spłukiwania wodą (np. chusteczki pielęgnacyjne dla dorosłych, krem myjący, szampon w piance). Mają one ułatwić opiekę, stanowić uzupełnienie (a nie zastępstwo) tradycyjnego mycia wodą.

*Opracowano na podstawie wieloletniej pracy w różnych obszarach opieki nad chorymi, dostępnych publikacji zwartych, on-line oraz opinii ekspertów*

**Miejskie Centrum Opieki dla Osób Starszych, Przewlekle Niepełnosprawnych oraz Niesamodzielnych w Krakowie**
ul. Wielicka 267, 30-663 Kraków
samodzielny publiczny zakład opieki zdrowotnej
tel 12 44-67-500 fax 12 44-67-501
www.mco.krakow.pl mco@mco.krakow.pl

Fundusze Europejskie dla Małopolski | Rzeczpospolita Polska | Dofinansowane przez Unię Europejską | MAŁOPOLSKA

***Projekt pn. „Centrum wsparcia opiekunów nieformalnych i opieki nad osobami niesamodzielnymi w Miejskim Centrum Opieki w Krakowie" dofinansowany przez Unię Europejską z Programu Fundusze Europejskie dla Małopolski na lata 2021-2027, w ramach Priorytetu 6. Fundusze Europejskie dla rynku pracy, edukacji i włączenia społecznego, Działania 6.33 Wsparcie usług społecznych w regionie – ZIT***