



Уход за ногтями

Если вы ухаживаете за ослабленным или обездвиженным человеком, который не может сам выполнить 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 массирующие движения во время процедуры.
- Оптимальная температура воды для ухода за ногтями — от 36 до 37 °С.

2. Регулярно увлажняйте кожу

Это поможет снизить:

- дискомфорт;
- риск попадания инфекций;
- риск возникновения пролежней (особенно на пятках);
- риск врастания ногтя в кожу.

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

Вам понадобятся:

- 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.

Можно и нужно

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

Нельзя

- Не допускайте заусенцев, отросших ногтей, грязи под ногтями.
- Не обрезайте кутикулу, так как вы можете поранить пациента. Если необходимо, сдвиньте ее палочкой вниз. Неправильное удаление кутикулы может привести к появлению заусенцев.
- Не пытайтесь самостоятельно удалить врастший ноготь. Это делает только врач.
- Не используйте горячую воду, чтобы поскорее распарить загрубевшую 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 процедуры.

Как делать маникюр

1. Подвиньте 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 выше 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 ногти 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. Подержите в ней ноги 20–30 минут. Обратите внимание, что соль делает ногти более жесткими.
3. Обработайте натоптыш пемзой или специальной пилочкой.
4. Завершите обработку средством с отшелушивающим действием.

Основные проблемы

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 один-два раза в неделю).
- Нанесите на стопы питательный детский крем и наденьте больному хлопчатобумажные носки. Оставьте на ночь или днем на 4–5 часов.



Грибок ногтей

Чаще всего грибок появляется у людей:

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

Консультируйтесь с врачом по поводу лечения и ухода. И обязательно надевайте перчатки, делая маникюр и педикюр. **Пролежни**

на стопах

Можно

- Обрабатывайте 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.