

# Jak umyć włosy choremu?



Autor  
Wioletta Broniarz  
Opiekunka Medyczna, Terapeuta  
zajęciowy

5 minut czytania

Chory leżący powinien mieć mytą głowę i włosy **przynajmniej raz w tygodniu**. Mycie głowy choremu leżącemu wiąże się z przybraniem pozycji leżącej na wznak z odchyloną głową. Nie jest to pozycja fizjologiczna i może powodować dyskomfort u chorego. Dlatego staraj się wykonać wszystkie czynności sprawnie i w krótkim czasie.

Jeśli to możliwe **zaplanuj** wspólnie z chorym konkretny czas na mycie włosów. Rozmawiaj z chorym, pytaj jakie ma preferencje. **Powiedz choremu**, jakie czynności zamierzasz wykonać i jak to będzie przebiegało. W miarę możliwości uzyskaj na nie zgodę chorego.

Zapewnij warunki, w których chory będzie się czuł bezpiecznie, intymnie i zachowa godność.

Jeśli nie ma specjalnych wskazań, możesz do mycia głowy i włosów używać ogólnodostępnych produktów. Doraźnie możesz umyć włosy chorego bez użycia wody, stosując dostępne tzw. suche szampony i pianki do mycia włosów.

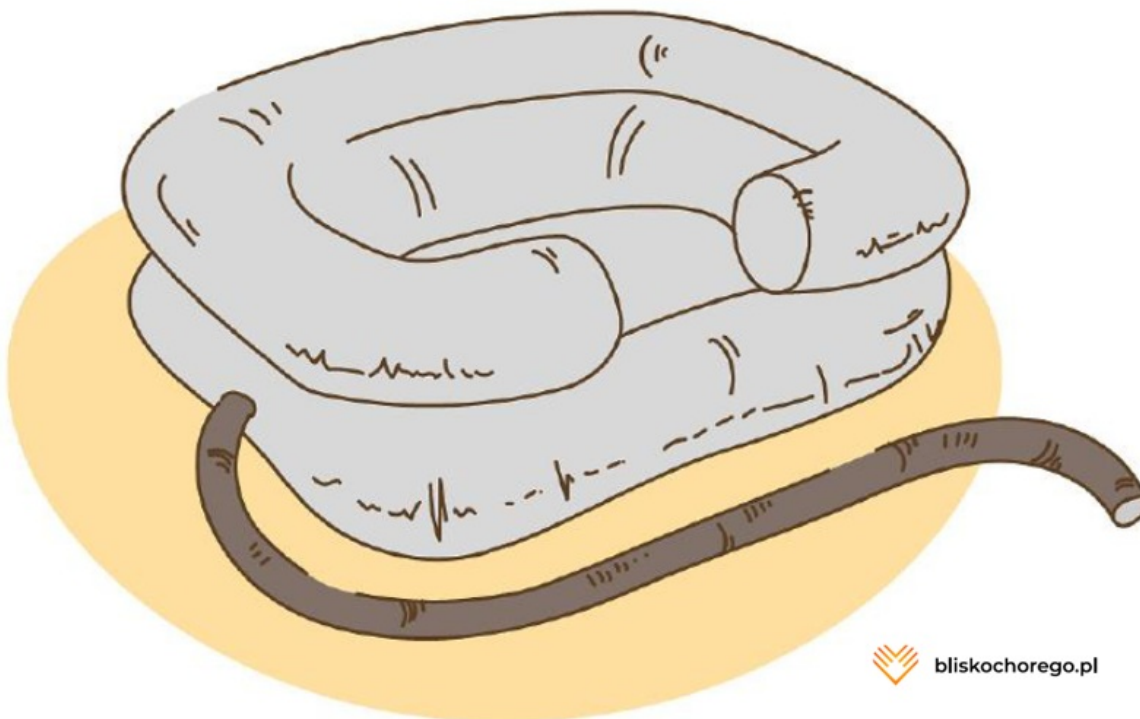
## Mycie włosów chorego z użyciem basenu do mycia głowy

**Basen do mycia głowy chorego w łóżku** (miska pneumatyczna) jest wykonany z tworzywa sztucznego, ma nadmuchiwane brzegi z wycięciem na szyję oraz odpływ wody w postaci rurki. Najczęściej jest do kupienia w zestawie z tzw. "prysznicem", czyli workiem na wodę z rurką, który możemy podwiesić i korzystać jak z prysznica.

Basen zapewnia komfort choremu podczas mycia włosów i skóry głowy. Nadmuchane brzegi basenu są miękkie, a ułożenie chorego staje się bardziej fizjologiczne.

Basen można kupić w sklepach ze sprzętem medycznym (cena ok 50-100 zł).

## BASEN DO MYCIA WŁOSÓW OSOBIE LEŻĄCEJ



### Instrukcja mycia głowy chorego z użyciem basenu:

- 1 Obniż wezglowie łóżka, wyjmij poduszki.
- 2 Zabezpiecz łóżko ceratą, jednorazowym podkładem lub ręcznikiem.
- 3 Unieś chorego za ramiona i podłóż pod głowę ręcznik.
- 4 Przygotuj basen do mycia głowy, połóż go na wysokości głowy chorego.
- 5 Umieść rurkę odprowadzającą wodę z basenu w pojemniku/ wiadrze na podłodze.
- 6 Jeszcze raz unieś chorego za ramiona i podłóż basen do mycia głowy (tak, aby wgłębienie przeznaczone na szyję znalazło się na wysokości karku).
- 7 Podtrzymując chorego opuść głowę tak, aby szyja wygodnie leżała we wgłębieniu.
- 8 Rozczesz włosy.
- 9 Przygotuj dzbanek z wodą lub napełnij prysznic (worek w zestawie z basenem), sprawdź temperaturę wody.
- 10 Polej wodą głowę i włosy, nanieś na dłoń szampon, masując umyj skórę głowy i włosy, spłucz wodą. Uważaj, aby nie zalać wodą uszu i oczu chorego.

- 11 Wysuń basen - stojąc z prawej strony chorego chwyć lewą ręką pod kark chorego, unieś lekko głowę, prawą ręką wysuń basen (aby głowa chorego znalazła się poza nim), opuść głowę chorego na ręcznik i otul ją.
- 12 Basen wyjmij obiema rękoma, uważając aby pozostała woda znajdująca się w nim nie zalała twarzy chorego. Wylej wodę.
- 13 Pod otuloną ręcznikiem głowę chorego podłóż poduszkę, rozwiń ręcznik. Nanieś odżywkę do włosów, rozczesz włosy i wysusz suszarką.

## Mycie włosów chorego z użyciem rynny do mycia głowy

- 1 Rynna (taca) do mycia włosów chorego w pozycji siedzącej jest wykonana z tworzywa sztucznego, ma anatomiczny kształt oraz uniesione krawędzie, dzięki którym woda spływa do pojemnika postawionego poniżej. Służy do mycia głowy chorego w pozycji siedzącej.
- 2 Używanie jej wymaga współpracy chorego z opiekunem, ponieważ chory musi przesunąć się na brzeg łóżka i odchylić głowę tak, aby znalazła się na brzegu tacy, gdy drugi jej brzeg będzie wystawał poza łóżko.
- 3 Rynnę możesz kupić w sklepie ze sprzętem medycznym (cena ok. 50 -100 zł).
- 4 Czynności mycia głowy chorego z użyciem rynny wykonuj w podobny sposób, jak opisany przy myciu z użyciem basenu.

## Mycie włosów chorego z użyciem zwykłej miski

Jeśli nie dysponujesz basenem lub rynną do mycia głowy i włosów chorego, a jedynie zwykłą miską:

- 1 Jeżeli chory leży w łóżku medycznym (rehabilitacyjnym) wyjmij lub opuść wezgi łóżka.
- 2 Wysuń głowę chorego poza rant łóżka. Jeśli wezgi łóżka nie da się wyjąć, możesz przesunąć chorego do rantu długiej części łóżka.
- 3 Zwiń poduszkę i wsuń pod barki chorego, co zapewni lepsze podparcie i odciąży kark.
- 4 Podłóż jednorazowy podkład lub ceratę.
- 5 Postaw dużą miskę tak, aby kark znalazł się na rancie miski (gdy chory nie jest w stanie utrzymać głowy poproś kogoś o pomoc).
- 6 Po umyciu i spłukaniu włosów, jedną ręką chwyć za kark chorego i unieś na tyle, aby móc wyjąć miskę.

- 7 Czynności mycia głowy chorego z użyciem miski wykonuj w podobny sposób, jak opisany przy myciu z użyciem basenu.

## Mycie włosów chorego z użyciem ceraty

Jeśli nie masz basenu do mycia głowy, tacy, ani dostatecznie dużej miski możesz, jeżeli stan chorego na to pozwala, umyć głowę używając dużej ceraty.

- 1 Jeżeli chory leży w **łóżku medycznym** (rehabilitacyjnym) wyjmij lub opuść wezgłowie łóżka.
- 2 Wsuń głowę chorego poza rant łóżka. Jeśli wezgłowia łóżka nie da się wyjąć, możesz przesunąć chorego do rantu długiej części łóżka.
- 3 Chory powinien leżeć na wznak, z odchylną głową, która powinna nieznacznie wystawać poza łóżko.
- 4 Ceratę podłóż pod łopatki chorego, druga jej część powinna zwisać z łóżka.
- 5 Zawiń brzegi ceraty i włóż do pojemnika/wiadra stojącego pod łóżkiem (woda podczas mycia spływa do pojemnika).
- 6 Zabezpiecz podłogę przed zachlapaniem.
- 7 Czynności mycia głowy chorego z użyciem ceraty wykonuj w podobny sposób, jak opisany przy myciu z użyciem basenu.

## Jeśli w trakcie czynności pielęgnacyjnych dolegliwości chorego nasilą się:

- 1 **Zachowaj spokój**  
Przerwij czynności i zachowaj spokój, co zapewni poczucie bezpieczeństwa choremu.
- 2 **Ustabilizuj stan chorego**  
Spróbuj ustabilizować stan chorego: zmień pozycję chorego, podaj zalecane leki, spróbuj zmniejszyć lęk chorego.
- 3 **Odłóż czynności na później**  
Spróbuj wrócić do danej czynności później: za kilka godzin lub następnego dnia.

Materiały zamieszczone w serwisie [bliskochorego.pl](http://bliskochorego.pl) są opracowane przez ekspertów z dziedziny opieki paliatywnej, zgodnie z ich najlepszą wiedzą i doświadczeniem. Materiały te nie stanowią porady lekarskiej i psychologicznej, mają wyłącznie charakter informacyjny i nie mogą zastąpić bezpośredniej konsultacji ze specjalistą. W razie konieczności

uzyskania pomocy medycznej należy zgłosić się do właściwego specjalisty.