

# Jak myć części intymne chorego?



Autor  
Wioletta Broniarz  
Opiekunka Medyczna, Terapeuta  
zajęciowy

5 minut czytania

Podczas mycia okolic intymnych, chory najczęściej czuje skrępowanie, dlatego szczególnie ważne jest **zapewnienie intymnych warunków**.

Wyproś wszystkie osoby z pokoju, użyj parawanu lub zastony, by oddzielić miejsce w którym odbędą się czynności pielęgnacyjne.

**Powiedz choremu**, jakie czynności zamierzasz wykonać i jak to będzie przebiegało. W miarę możliwości uzyskaj na nie zgodę chorego.

Bez względu na sytuację i złożoność waszych relacji zachowaj spokój, łagodność i dystans do sytuacji. Przekonaj chorego, że to co robisz jest konieczne.

Chory powinien czuć akceptację, mieć poczucie bezpieczeństwa oraz bycia kochanym.

## Przygotuj akcesoria pomocne w wykonaniu toalety

- ✓ Jeśli używasz produktów wielokrotnego użycia pamiętaj, aby użyć myjki i ręcznika przeznaczonych do mycia dolnej części ciała.
- ✓ Najlepszym rozwiązaniem jest używanie delikatnych jednorazowych myjek. Możemy zastąpić je nawilżanymi chusteczkami zamoczonymi w wodzie.
- ✓ W żadnym wypadku nie używaj szorstkich gąbek (w których namnażają się bakterie) ani myjek usztych z ręcznika frotte (po wielu praniach robią się szorstkie).
- ✓ Używaj do podmywania letniej wody.
- ✓ Możesz używać pianek myjąco – pielęgnujących do higieny intymnej jako środka wspomagającego dotarcie do najmniejszych zakamarków ciała. Warstwa pianki znajdująca się na myjce zmniejsza tarcie o skórę i tym samym poprawia komfort toalety intymnych obszarów ciała.

## Mycie części intymnych kobiety

### Mycie przy użyciu basenu sanitarnego (do wypróżnień)

- ✓ Jeśli chora jest w stanie unieść biodra samodzielnie lub z pomocą opiekuna i utrzymać biodra w pozycji na wznak na podłożonym basenie, podłóż basen pod pośladki chorej.

- ✓ Polewając niewielką ilością wody krocze, podmyj chorą, **zawsze** w kierunku od narządów płciowych do odbytu, aby zapobiec przenoszeniu się bakterii z odbytu.
- ✓ Polej wodą, aby dokładnie spłukać preparaty myjące i osusz krocze.
- ✓ Posmaruj doły pachwinowe balsamem lub innym preparatem nawilżającym, natłuszczającym, uważając aby nie nanieść preparatu na błony śluzowe.
- ✓ Gdy chora jest w stanie podmyć się sama, załóż na jej rękę myjkę z mydłem i poproś aby się podmyła. Pomóż w osuszaniu.

### Mycie przy użyciu jednorazowego podkładu lub pieluchy

- ✓ Podłóż podkład lub pieluchę pod biodra chorej.
- ✓ Pamiętaj aby nie lać dużo wody, każdy produkt chłonny ma swoją pojemność.
- ✓ Umyj przy użyciu myjki okolice dołu pachwinowego z obu stron.
- ✓ Obejrzyj skórę chorej, czy nie ma zaczerwienienia, odparzenia, otarcia, odleżyn.
- ✓ Osusz delikatnie, ale starannie krocze i zewnętrzne narządy płciowe.
- ✓ Posmaruj doły pachwinowe balsamem lub innym preparatem nawilżającym, natłuszczającym, uważając aby nie nanieść preparatu na błony śluzowe.
- ✓ Jeśli chora tego wymaga, załóż czystą pieluchę.
- ✓ Podczas toalety krocza chora może oddać moczu lub stolec. W takiej sytuacji należy powtórzyć toaletę i założyć czystą pieluchę.

### Mycie części intymnych mężczyzny

#### Mycie przy użyciu basenu sanitarnego (do wypróżnień)

- ✓ Jeśli chory jest w stanie unieść biodra samodzielnie lub z pomocą opiekuna i utrzymać biodra w pozycji na wznak na podłożonym basenie, podłóż basen pod pośladki chorego.
  - ✓ Odciągnij napletek pod którym gromadzi się wydzielina, tzw. mastka, w której namnażają się bakterie powodujące stany zapalne i grzybice.
  - ✓ Umyj żołądź (możesz używać tylko wody).
  - ✓ Osusz delikatnie i naciągnij napletek w ułożenie fizjologiczne tak, aby pokrywał żołądź.
  - ✓ Umyj doły pachwinowe z obu stron.
  - ✓ Umyj worek mosznowy, sprawdzając czy nie ma odparzenia lub obrzęku jąder i moszny. Jeśli wystąpił obrzęk podłóż pod moszną rolkę z miękkiego ręcznika. Skonsultuj się z lekarzem.
- Osusz i posmaruj doły pachwinowe balsamem lub innym preparatem nawilżającym lub

- ✓ natłuszczającym.
- ✓ Gdy chory jest w stanie podmyć się sam, załóż na jego rękę myjkę z mydłem, poproś aby się umył. Dopilnuj chorego, żeby zrobił to dokładnie wg. powyższych wskazówek.
- ✓ Jeśli chory używa, załóż czystą pieluchę.

### Mycie przy użyciu jednorazowego podkładu lub pieluchy










- ✓ Podłóż podkład lub pieluchę pod biodra chorego.
- ✓ Pamiętaj aby nie lać dużo wody, każdy produkt chłonny ma swoją pojemność.
- ✓ Umyj po kolei narządy używając myjki, osusz i posmaruj balsamem lub kremem jak w przypadku mycia przy użyciu basenu sanitarnego.
- ✓ Obejrzyj skórę chorego, czy nie ma zaczerwienienia, odparzenia, otarcia, odleżyn.
- ✓ Jeśli chory używa, załóż czystą pieluchę.
- ✓ Podczas toalety krocza chory może oddać moczu lub stolec. W takiej sytuacji należy powtórzyć toaletę i założyć czystą pieluchę.

### Nieodpowiednia pielęgnacja części intymnych chorego może prowadzić do wielu dolegliwości

- ✓ odleżyny przy ujściu cewki moczowej zarówno u kobiet i mężczyzn – są zazwyczaj skutkiem cewnikowania lub niewłaściwej pielęgnacji
- ✓ odparzenia, które są skutkiem przegrzania, niewłaściwej pielęgnacji, otyłości
- ✓ pęknięcia szpar sromowych, których przyczyną jest maceracja skóry spowodowana stosowaniem niewłaściwych preparatów np. na bazie alkoholu lub nadużyciem produktów wysuszających np. z tlenkiem cynku
- ✓ otwarte rany świadczące o stanie zapalnym, powstające kiedy zaopatrzenie ich sprawia trudność opiekunom z racji umiejscowienia
- ✓ obrzęk jąder i moszny
- ✓ pieluchowe zapalenie skóry

Jeśli zauważysz powyższe dolegliwości, które z pewnością sprawiają choremu ból, skonsultuj się z lekarzem lub pielęgniarką. Lekarz lub pielęgniarka dobrać odpowiednie środki do złagodzenia dolegliwości.

## Aksesoria i produkty przydatne przy toalecie części intymnych chorego

-  myjka i ręcznik przeznaczone do mycia dolnej części ciała (jeśli używasz produktów wielokrotnego użytku)
-  jednorazowe myjki - zalecane (cena ok. 15 zł za 50 szt.)
-  nawilżane chusteczki
-  mydło, pianka myjąca do higieny intymnej (cena ok. 15 zł)
-  basen sanitarny do wypróżnień (cena ok. 15 zł) lub jednorazowy (cena ok. 1 zł za szt.)
-  podkład jednorazowy
-  2 pieluchy
-  balsam do ciała, krem nawilżający, krem natłuszczający
-  preparaty lecznicze na dolegliwości

## Jeśli w trakcie czynności 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: podaj zalecane leki, spróbuj zmniejszyć lęk chorego.
- 3 Odłóż czynności na później**  
Spróbuj wrócić do danej czynności później, np. za kilka godzin.

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.