



## ПАМЯТКА

### Мытье головы при помощи шапочки\_023 У

**Цель:** личная гигиена подопечного

**Кто должен выполнять:**

Сиделка

**Оснащение:**

1. Шапочка для мытья головы одноразовая
2. Емкость с горячей водой или микроволновая печь
4. Полотенце
5. Расческа
6. Фен

**Важно!**

Давайте подопечному расческу, чтобы он сам расчесывал и укладывал волосы, если он может это делать без посторонней помощи.

Расчесывайте длинные волосы двигаясь от кончиков к корням, чтобы не было больно.

Мойте волосы не реже 1-2 раз в неделю.

Расчесывайте волосы несколько раз в день. От длительного лежания волосы спутываются сильнее.

Если подопечный быстро утомляется, не мойте голову одновременно с телом, делайте это в разные дни – исходите из состояния человека.

Время массажа зависит от длины волос. Для короткой стрижки достаточно 60 секунд, длинные локоны требуют не менее 5 минут.

Чтобы избежать ожогов, нужно внимательно следить за температурой шапочки перед использованием, шапочка должна быть теплой и иметь комфортную для тела температуру.

Сухие шампуни не могут быть полноценной заменой мытья головы

**Преимущества:** шапочка для мытья головы лежачего подопечного у разных производителей имеет вариации в составе, но любая из них позволяет без перемещения человека привести в порядок его внешний вид. Она хорошо удаляет грязь, кровь, уменьшает жирность волос. Кондиционер облегчает расчесывание и делает прическу объемной.

**Приготовьте все необходимое рядом с кроватью, чтобы не отвлекаться во время процедуры и не оставлять подопечного одного.**

**Последовательность действий:**

1. Вымойте руки.
2. Если у подопечной длинные волосы – соберите их в пучок.
3. Не доставая шапочку из упаковки, подогрейте ее в горячей воде в течение 5 минут или микроволновой печи, отрезав уголок полиэтиленовой упаковки. Время нагрева 20-30 секунд при средней мощности.
4. Выньте подогретое изделие из упаковки и проверьте степень нагрева резинки, чтобы не допустить на коже головы ожога. Для этого необходимо приложить несколько секунд околыш (кромку берета) к запястью. Если дискомфорт не чувствуется можно начинать процедуру.
5. Расправьте и наденьте изделие на голову подопечному.
6. Массируйте пальцами волосы от 1 до 5 минут.
7. Аккуратно снимите изделие.
8. Голову протрите чистым полотенцем.
9. Расчешите волосы.
10. При необходимости подсушите их феном.
11. Помогите занять подопечному удобное для него положение и убедитесь, что ему комфортно.