

ĶERMEŅA ĀPMAZGĀŠANA



Mērķis

- Atbrīvojot bērna ķermeni no netīrumiem, likvidēt ķermeņa smakas, atvēsināt un atsvaidzināt ķermeni;
- Stimulēt asinsriti un novērst ādas bojājumu rašanos;
- Stimulēt bērna muskuļu un locītavu kustības;
- Nodrošināt bērna labsajūtu.

Pamatprincipi

- **Apmazgāšanu nav ieteicams veikt ātrāk kā divas stundas pēc ēšanas;**
- Izmantojiet ādas mitrinošu krēmu vismaz divas reizes dienā;
- Apmazgāšanas laikā **izvairieties no bērna nosalšanas, apsedzot apmazgātās vietas;**
- **Nosusiniet ādu, neberzējot to;**
- Izvairieties no lanolīna saturošiem krēmiem, kas var sekmēt alerģisku reakciju.

Nepieciešamais aprīkojums

- Nesterili cimdi;
- 3 bļodas (vēlams dažādas krāsās: pirmā - augšējai ķermeņa daļai, otrā - apakšējai, trešā - intīmai higiēnai);
- Silts ūdens 360 - 370C;
- Trīs mīkstas, neabrazīvas švammes;
- Četri silti dvieļi (vēlams dažādas krāsās: viens - augšējai ķermeņa daļai, otrs - apakšējai, trešais - matiem, ceturtais - intīmai higiēnai);
- Ūdensnecaurļaidīgi autiņi;
- Tīra gultas veļa;
- Tīras drēbes;
- Autiņbiksītes;
- Mazgāšanas līdzekļi: ziepes (parastās vai šķidrās) vai dušas želeja ar pH 5,0, šampūns, līdzeklis intīmai higiēnai pH ~ 4,2;
- Matu ķemme;
- Mitrinošs līdzeklis (piemēram, mitrinošais krēms, emulsijai līdzīgs krēms - emolients (piemēram, linola losjons, pantenola ziede vai krēms, Essex krēms u.c.));

KERMENA ĀPMAZGĀŠANA



- 1. Vislabāk iesaistīties diviem cilvēkiem! Viens ir vadošais, otrs – palīgs.**
- Sagatavojiet pirmo bļodu ar ūdeni, švammi, dvieli.
- Apmazgājiet ar švammi acu apvidu, virzienā no ārējās malas uz iekšējo, tad uzklājiet mazgāšanas līdzekli un turpiniet: seja, ausis, kakls, pēc tam noskalojiet šīs vietas un nosusiniet ādu.
- Nomazgājiet bērna plaukstas, īpaši pirkstu starpas, tad roku visā garumā līdz pat padusei, tad noskalojiet un nosusiniet tajā pašā secībā.
- Tad apmazgā krūšu kurvi un vēderu. **Īpaši pievērsiet uzmanību ādas krokām!** Pēc tam pagrieziet bērnu uz sāniem un nomazgājiet muguru. Pēc katra apvidus apmazgāšanas seko noskalošana un nosusināšana.
- Nomazgātu ādu iesmērē ar mitrinošu krēmu, tad apsedz.
- Pirms ķermeņa apakšējās daļas mazgāšanas nomaina bļodu (citas krāsas) un dvieli (citas krāsas).
- Mazgāšanu uzsākt no pēdām, arī pirkstu starpas, uz augšu, apmazgā, nosusina un uzklāj mitrinošu krēmu.
- Intīmai higiēnai paņem trešo bļodu ar siltu ūdeni, nomaina cimdus. Novietojiet bērnu uz muguras, salieciet kājas ceļgalos, un palīgs notur tās tādā pozīcijā, kamēr vadošais veic apmazgāšanu. Meitenēm apmazgāšana jāveic, nedaudz paverot lielās kaunuma lūpas ar pirkstiem. Samērcējiet švammi ūdenī, uzklājiet nedaudz šķidrums intīmai higiēnai, mazgājiet **no priekšpusēs virzienā uz anālo atveri**. Zēniem apmazgāšana jāveic, atvelkot priekšādiņu, pēc apmazgāšanas priekšādiņu atgriez sākotnēja pozīcijā;
- Sēžamvietas apmazgāšana jāveic, bērnu noliekot uz sāniem, ar dibenu pret procedūras veicējiem. Jāapmazgā sēžamvieta, anālas atveres apvidus **virzienā no dzimumorgāniem uz anālo atveri**.
- Pēc apmazgāšanas rūpīgi nosusina ādu, **īpašu uzmanību pievēršot krokām**, tad uzklāj plāno kārtiņu mitrinošā krēma.
- Matu mazgāšanu veic, zem galvas novietojot ūdensizturīgu autiņu, uz tā – bļodu. Samitrina matus, uzliek nelielu šampūna daudzumu uz matiem, saziepē tos apmēram 3-5 minūtes. Izskalo matus ar siltu ūdeni. Matus nosusina ar dvieli, izžāvē ar fēnu, ja ir nepieciešams.
- Pēc procedūras uzvelk autiņbiksītes, tīras drēbes, nomaina gultas veļu.**

Atsauces
1. Rokasgrāmata. Kvalitatīva aprūpe mājās. Rīga, 2006.
2. Dr. Justin Amery, Children's Palliative Care in Africa. Oxford University Press, 2009.
<http://www.icpcn.org/wp-content/uploads/2013/08/Childrens-Palliative-Care-in-Africa-Full-Text.pdf>
3. Краковяк Пётр, Кшижановски Доминик, Модлинська Александраю Тяжелобольной дома: лечение, уход, реабилитация. Хронические болезни. Гданьск, 2013.

Papildus informācija par kopsanas līdzekļiem:
1. www.abena.lv
2. <http://www.bioderma.com/lv/produkti/kas-jauns.html>
3. http://www.seni.lv/lv_LV/category/adas-kopsana
4. <http://www.tena.lv/rupejoties-par-milotajiem/izstradajumi/papildus-aizsardzibai/>
u.c.

Apmazgāšanas process

Sagatavoja BKUS Paliatīvā
aprūpes dienesta (PALA)
speciālisti:

Dr. Jeļena Prokofjeva
PALA vadītāja Dr. Anda
Jansone
PALA vecākā māsa Sofja
Tomase
PALA māsa Iveta Gigele