

# 2. I BISOGNI PRIMARI

## L'IGIENE DELLA PERSONA

ARGENT  ATTIVO

VIVERE BENE OLTRE I SESSANTA



# ELENCO ARGOMENTI

## **IGIENE DELLA PERSONA**

- LAVAGGIO DELLE MANI
- USO DEI GUANTI
- BAGNO-DOCCIA
- BIDE'
- IGIENE ORALE
- IGIENE DEL CAPO-NASO-ORECCHIE-PIEDI

## **LE LESIONI CUTANEE**

- LE LESIONI DA PRESSIONE
- ATTRIBUZIONE AL CARE GIVER
- CONSIGLI PER LE PRATICHE  
BUROCRATICHE

Per **igiene** si intende l'insieme delle azioni che garantiscono la pulizia e il benessere della persona nel rispetto delle sue abitudini di vita.



L'igiene personale è essenziale per mantenere una pelle sana, favorendo la circolazione e l'idratazione.

## Valutazione del bisogno

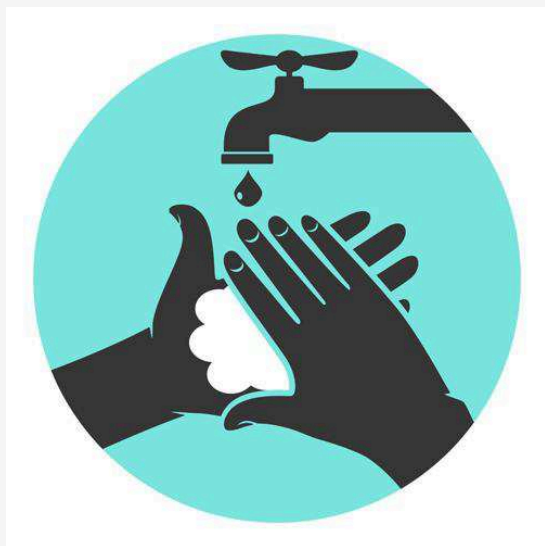


Le variabili di cui tenere conto sono:

- **autonomia;**
- **mobilità**, soprattutto degli arti inferiori;
- **condizioni di**
  - incontinenza urinaria e fecale;
  - fuoriuscita di secrezione da drenaggi e ferite;
  - sudorazione profusa;
- **altri fattori:**
  - cultura;
  - convinzioni religiose;
  - razza;
  - condizioni socio economiche.

## Lavaggio delle mani

Il lavaggio delle mani è la **misura più efficace per prevenire le infezioni** perché sono il veicolo principale di passaggio di batteri, virus, funghi da una persona all'altra.



I **microbi** si trovano sulla superficie delle mani, nei follicoli dei peli e nelle ghiandole sebacee e sudoripare, anche quando la pelle non presenta ferite o segni di infezione.

Con i genitali, l'inguine e le ascelle, le mani sono le parti del corpo dove si trovano più germi.

## Igiene e cura delle mani

Facciamo lavare le mani:

- **prima e dopo ogni pasto;**
- **dopo aver usato i servizi igienici.**

### **Tecnica:**

porre sul letto la cerata e il catino, con acqua miscelata;  
rimboccare le maniche del pigiama fino al gomito;  
immergere una mano del paziente nel catino;  
calzare la manopola, bagnarla e insaponarla e successivamente passarla sul palmo, sul dorso, negli spazi interdigitali e arrivare al polso;  
sciacquare e asciugare accuratamente



**Quando lavarsi le mani:**

prima e dopo la preparazione degli alimenti;  
prima e dopo l'uso dei servizi igienici;  
prima e dopo il rifacimento del letto;  
prima e dopo le cure igieniche alla persona;  
prima e dopo l'uso dei guanti;  
prima e dopo la somministrazione di terapie;  
dopo essersi soffiato il naso/dopo aver starnutito.

**Tecnica per lavare le mani:**

bagnare ed insaponare le mani con sapone liquido strofinando accuratamente con particolare attenzione agli spazi ungueali e interdigitali, per 60/90 secondi;  
risciacquare abbondantemente con acqua corrente;  
asciugare bene le mani;  
visto che molti germi si trovano anche sulle superfici dei lavabi e in particolare sui rubinetti, asciugare bene il rubinetto.

Quando si prevede che si verrà a contatto con sangue o altri materiali potenzialmente infetti, mucose e cute non integre, dopo aver lavato le mani, **bisogna indossare i guanti.**

È importante ricordare di:

- togliere i guanti dopo l'assistenza alla persona;
- non indossare lo stesso paio di guanti più di una volta;
- cambiare i guanti, durante l'assistenza a una persona, dopo aver toccato un'area del corpo infetta, per evitare che l'infezione si propaghi ad altre parti del corpo.

# Aiutare a fare il bagno o la doccia

## **Tipi di bagno:**

bagno completo a letto;  
bagno parziale a letto;  
cure igieniche parziali;  
bagno in vasca/doccia.

## **Da chiedersi prima:**

Che tipo di lavaggio vogliamo fare?

La persona può collaborare e in che modo?

Ci sono posizioni che la persona non può assumere o movimenti che le creano dolore?

Abbiamo a portata di mano tutto quello che può servirci?

La persona ha cateteri o flebo che possono creare impedimenti?

## **Tecnica:**

spieghiamo sempre alla persona che cosa stiamo facendo;

laviamoci le mani anche se mettiamo i guanti;

creiamo un ambiente riservato;

chiediamo alla persona se ha bisogno della padella/pappagallo;

incoraggiamo la persona a collaborare o a lavarsi in modo autonomo;

controlliamo se la cute presenta abrasioni o ulcere.

## Aiutare a fare il bagno o la doccia

### Obiettivi:

- pulizia;
- favorire il benessere della persona;
- stimolare la circolazione;
- ridurre la temperatura corporea.

### Da usare:

- bacinella con acqua calda (43-46°C);
- sapone liquido;
- biancheria pulita (teli bagno, asciugamani, spugne, ecc.);
- articoli per l'igiene personale (deodoranti, dopobarba, ecc.);
- guanti;
- materiale per la barba.

## Igiene della persona

### Tecnica:

- riempire per un terzo o metà la vasca, con acqua a temperatura gradevole per la persona;
- coprire eventuali cateteri e ferite con protezioni in plastica;
- mettere un tappetino da bagno o un asciugamano sul pavimento per evitare scivolamenti;
- usare un apposito seggiolino da vasca o, se si usa la doccia, un seggiolino fissato al muro.

## Bagno in vasca



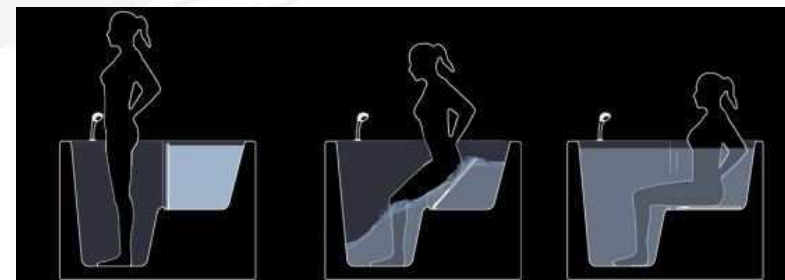
### Durante il bagno in vasca è importante:

- rassicurare la persona sulla vostra presenza e aiuto;
- sostenerla nel momento di entrare e uscire dalla vasca o dalla doccia;
- aiutarla nel lavaggio di parti del corpo difficili da raggiungere;



- svuotare la vasca prima che la persona esca per prevenire il rischio di cadute.

Consigliato per persone collaboranti, altrimenti vasca attrezzata, doccia senza barriere e sedia





VIVERE BENE OLTRE I SESSANTA



**ARGENTO**  **ATTIVO**  
VIVERE BENE OLTRE I SESSANTA

- Se laviamo la persona a letto troviamo la posizione più comoda per noi e per lei.
- Prepariamo una manopola da bagno con l'asciugamano piccolo.
- Se abbiamo pulito parti del corpo sporche o infette non passiamo la manopola sulle parti integre o pulite prima di averla lavata.
- Ricordiamo di massaggiare le gambe e la schiena per riattivare la circolazione.

**PRECAUZIONI**  
Prevenzione  
cadute/scivolamenti  
Sbalzi di temperatura

# Igiene della persona





Da usare:

- asciugamano;
- telo da bagno;
- guanti da indossare dopo aver lavato le mani;
- tamponi di cotone per lavare e risciacquare;
- Manopole meglio se monouso
- brocca con acqua calda per risciacquare;
- padella per raccogliere l'acqua di lavaggio;
- detergente.

### Tecnica:

- distendere il telo da bagno sotto la persona per non bagnare il letto;
- iniziare la detersione partendo dal pube e lavando anche la cute dell'inguine;
  
- **donna:**
  1. pulire le grandi labbra;
  2. aprirle per detergere le pieghe tra le piccole e le grandi labbra;
  
- **uomo:**
  1. scoprire il glande retraendo il prepuzio;
  2. detergere il glande e pulire il pene, la regione perineale e lo scroto;
  3. sciacquare con l'acqua della brocca e asciugare accuratamente perché l'umidità favorisce la crescita batterica;
  4. ricoprire il glande, per non provocare edemi;

girare la persona su un fianco per pulire bene la parte posteriore;  
usare i quattro angoli dell'asciugamano da bagno uno per ogni passaggio, andando dal pube al retto (dalla zona più pulita - il pube - a quella più contaminata - il retto);

### **Attenzione!**

- Se il paziente ha un catetere vescicale è necessario **pulire eventuali secrezioni** presenti sul catetere nel punto in cui fuoriesce, bisogna farlo con garze pulite procedendo con movimento rotatorio dall'alto verso il basso.
- Fare attenzione a **non tirare il catetere** vescicale perché il palloncino di fissaggio potrebbe causare lesioni e dolore.

Per igiene orale si intende la **pulizia di denti, gengive, palato, lingua e pavimento della bocca.**

## Da usare:

- asciugamano;
- garze pulite;
- soluzione fisiologica;
- collutorio;
- guanti monouso;
- abbassalingua e pinza;
- bacinella reniforme o similari.



**Se la persona è costretta a letto valutare l'opportunità che i capelli siano corti.**

Per il lavaggio a letto occorre avere a disposizione:

- scivolo per shampoo;
- brocche con acqua tiepida;
- shampoo;
- 2 asciugamani di spugna;
- spazzola;
- asciugacapelli.



## Tecnica:

- togliere i cuscini, lasciandone solo 1 coperto con tela cerata;
- ripiegare le coperte fino alla vita del paziente;
- coprire il torace con un asciugamano;
- mettere lo scivolo sotto la testa;
- posizionare sotto lo scivolo un secchio per la raccolta dell'acqua;
- invitare la persona a tenere gli occhi chiusi;
- applicare lo shampoo su capelli inumiditi;
- frizionare il cuoio capelluto con i polpastrelli;
- sciacquare accuratamente;
- ripetere l'applicazione di shampoo e relativa risciacquatura;
- strizzare i capelli e avvolgere il capo con un asciugamano;
- togliere lo scivolo.

Da usare:

- garze;
- tamponcini;
- bastoncini;
- soluzione fisiologica;
- pomate nasali;
- vaselina;
- guanti.

**Tecnica:**

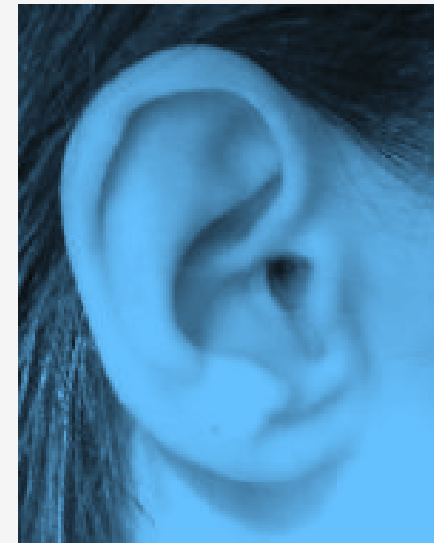
- ammorbidire con olio di vaselina le croste presenti;
- lavare delicatamente le narici con soluzione salina utilizzando i bastoncini, facendo attenzione a non irritare la cavità nasale.



## Igiene delle orecchie

Da usare:

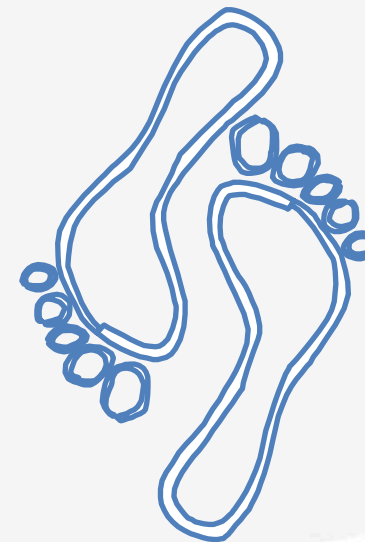
- **garze;**
- **olio di vaselina o di mandorla**
- **guanti**



## Igiene e cura dei piedi

Può essere praticata in maniera differente **a seconda del grado di autosufficienza della persona** e della posizione in cui si trova:

- seduta vicino al bidet/uso di baccinelle
- seduta sul letto;
- costretta in posizione obbligata.



## **Tecniche:**

### **pulizia dei piedi:**

- far sedere la persona sulla sponda del letto o su una sedia e assicurarsi che stia comodo;
- sistemare la cerata al di sotto del catino contenente acqua tiepida;
- invitare la persona a immergervi i piedi;
- mettere i guanti e la manopola di spugna;
- insaponare e sciacquare un piede e parte della gamba;
- limare eventuali duri con la pietra pomice;
- asciugare accuratamente specie gli spazi interdigitali;
- massaggiare il piede e soprattutto la regione plantare e il tallone con la pomata alla vaselina, per ammorbidire eventuali callosità;

### **pulizia e taglio delle unghie:**

- fare molta attenzione a non provocare lesioni;
- l'unghia deve sporgere dal letto ungueale;
- l'unghia va tagliata quadrata;
- limare con cura gli angoli;
- in presenza di ostinate callosità, fare un impacco di vaselina e fasciare il piede;
- ripetere il lavaggio dopo circa 12 ore.

PEDICURE

**ARGENT  ATTIVO**  
VIVERE BENE OLTRE I SESSANTA

## Rifacimento del letto

- **Letto libero**
- **Letto occupato** <https://www.youtube.com/watch?v=u19t-M9xqwk>

### Obiettivi

- Migliorare il comfort e l'igiene della persona
- Ridurre la carica microbica, eliminare polvere e corpi estranei
- Ridurre pieghe e grinze della biancheria per evitare alterazioni cutanee sulle zone di compressione
- **Fare Attenzione allo sfregamento cutaneo**

## Mobilizzazione con sollevatore

- Spostamento letto carrozzina:  
<https://www.youtube.com/watch?v=PpeegehZVrg>
- Spostamento carrozzina letto:  
<https://www.youtube.com/watch?v=zI47EEYzOlq>

## Cambiare il camice in presenza di flebo



Se una persona deve fare una o più flebo, fare indossare **una camicia con manica larga per facilitare il cambio!**

***Grazie per l'attenzione***

ARGENT  ATTIVO  
VIVERE BENE OLTRE I SESSANTA