

Consigli

- le cure igieniche stancano il paziente e non devono durare più di 30 minuti
- ispeziona i punti per le piaghe da decubito
- copri i cateteri e le ferite con protezioni in plastica
- se la persona ha un catetere vescicale è necessario pulire le secrezioni nel punto in cui fuoriesce con molta cautela, evitando di tirare il catetere

ATTENZIONE: se il paziente fa flebo usare pigiami con MANICA LARGA per facilitare il cambio!

Michela Toppino
Infermiera Cure Domiciliari
Distretto 1, Alba ASL CN2
mitoppino@aslcn2.it

IGIENE DELLA PERSONA

Fondamentale per garantire il benessere della persona.

1. Considerare

- autonomia del paziente
- mobilità (specie degli arti inferiori)
- incontinenza fecale o urinaria
- secrezioni da drenaggi o ferite
- sudorazione

2. Lavaggio delle mani

E' il metodo più efficace per prevenire le infezioni.

3. Quando usare i GUANTI ?

In caso di contatto con sangue, mucose e cute non integre.

Vanno usati dopo il lavaggio delle mani!

NB: le parti del corpo dove si trovano più germi sono **mani, genitali, inguine e ascelle.**

4. Bagno o Doccia

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

ATTENZIONE in caso di uso di **vasca!**

Aiuta ad entrare e uscire e svuota la vasca prima che la persona esca per evitare cadute!

Se lavaggio al **letto**:

- Trova una posizione comoda
- Tieni un piccolo asciugamano
- Massaggia schiena e gambe per riattivare la circolazione
- Se hai pulito parti del corpo sporche o infette non passare l'asciugamano prima di averlo lavato

5. Igiene orale

Pulizia di denti, gengive, palato, lingua e pavimento della bocca.

Usa

Spazzolino, dentifricio, filo interdentale, asciugamano, garze pulite, soluzione fisiologica o acqua, collutorio, guanti monouso, abbassalingua, bacinella reniforme o simili.

In caso di **protesi** lavala sopra il lavabo pieno d'acqua (così se cade non si rompe!).

6. Igiene del capo

Più pratici i capelli corti.

Per il lavaggio a letto occorrono: scivolo per lo shampoo, brocche con acqua tiepida, shampoo, 2 asciugamani di spugna, spazzola, phon.

7. Igiene del naso

Occorrono: garze, tamponcini, soluzione fisiologica, pomate nasali, vaselina, guanti.

8. Igiene delle orecchie

Occorrono: garze, olio di vaselina o di mandorla.

9. Igiene degli occhi

Negli anziani la lacrimazione può diminuire favorendo lesioni sulla cornea che si possono prevenire instillando negli occhi colliri a base di lacrime artificiali.

10. Igiene e cura dei piedi

Dopo aver lavato i piedi in un catino, asciugali bene (specie gli spazi tra le dita), lima eventuali duri con una pietra pomice, applica una crema sui talloni e possibili callosità e procedi al taglio delle unghie.

Taglio delle unghie: fai attenzione a non provocare lesioni, le unghie vanno tagliate quadrate, oltre il letto ungueale e ne vanno limati gli angoli.

11. Igiene delle mani

Fai lavare le mani prima e dopo ogni pasto e dopo l'uso dei servizi igienici.