

# Rotina de higiene simples

---

## 1 Escolha o produto adequado:

As TENA Wet Wash Gloves são húmidas e não tem de enxaguar depois de lavar.

## 2 Escolha a temperatura adequada:

As nossas Wet Wash Gloves podem ser aquecidas no microondas dependendo das preferências do seu ente querido. Certifique-se de que lê as instruções sobre como aquecer o produto.

## 3 Lavagem da face e parte superior do corpo

- Comece pela face e pelo pescoço.
- Evite sempre os olhos e a pele sensível em redor dos olhos.
- Lave todo o lado direito superior do corpo. Em seguida, lave todo o lado esquerdo utilizando o outro lado da luva.
- DICA: tenha especial atenção às pregas da pele.

## 4 Lavagem da parte inferior do corpo

- Lave o lado direito inferior do corpo.
- Em seguida, lave o lado esquerdo do corpo utilizando o outro lado da luva.
- Comece sempre pelas coxas e vá descendo até aos pés.

## 5 Lavagem das costas e zonas íntimas

- Ajude o seu parente a virar-se de lado. Em seguida, pode lavar-lhe o pescoço confortavelmente.
- Ao limpar as zonas íntimas, deve sempre lavar a área da frente primeiro. Lave sempre da parte da frente para a parte de trás.
- Termine com a zona íntima traseira.
- DICA: após a limpeza do corpo, é importante secar as pregas.

## Outras dicas úteis:

---

- Mantenha a pele limpa e seca, especialmente quando troca os produtos para incontinência. Lave a região entre as pernas, pelo menos duas vezes ao dia, com água quente e um produto de limpeza sem sabonete suave como as loções de lavagem e géis de lavagem da TENA.
- O uso excessivo de água pode deixar a pele demasiado seca. Para reduzir os riscos, experimente combinar a limpeza tradicional com soluções que não necessitem de água. Por exemplo, os produtos 3-em-1 da TENA são especialmente concebidos para limpar, restaurar e proteger até a pele mais delicada sem utilizar água.
- Mantenha a pele do seu ente querido hidratada, utilize cremes e óleos em toalhetes secos ou sobre o corpo todo.
- Em vez de limpar a pele delicada do seu ente querido com uma esponja ou pano tradicionais – ambos são demasiado rugosos para a pele delicada – utilize toalhetes suaves e luvas de lavagem como os da gama TENA. O material extra-suave torna-os ideais para os cuidados da pele dos idosos.
- Não utilize produtos com álcool ou desinfetante diretamente sobre a pele do seu ente querido. Isto pode secar demasiado a pele, causando dor, úlceras da pele e erupções cutâneas alérgicas.
- Limpe ou refresque o seu ente querido com toalhetes húmidos, como os TENA Wet Wipes. São húmidos para limpar, restaurar e proteger num só passo e sem precisar de água. Pode utilizá-los para os cuidados frequentes da pele do períneo e para limpeza de todo o corpo.
- E, por último, mas não menos importante, poderá ter ouvido dizer que é bom utilizar produtos para bebé em toda a pele sensível. Mas na realidade é melhor utilizar produtos que são especialmente formulados para a pele dos idosos, que tem requisitos muito diferentes da pele dos bebés. Para ler mais sobre estes produtos especialmente formulados, consulte a nossa página sobre cuidados da pele da TENA.