

Ierastā ikdienas higiēna

1 Izvēlieties atbilstošo izstrādājumu

TENA Wet Wash Gloves ir jau samitrināti mazgāšanas cimdi, un pēc to lietošanas noskalošana nav nepieciešama.

2 Izvēlieties pareizo temperatūru:

Ja jūsu tuvinieks vēlas, uzsildiet Wet Wash Gloves mikroviļņu krāsnī. Noteikti izlasiet produkta uzsildīšanas instrukcijas.

3 Nomazgājiet seju un ķermeņa augšdaļu

- Sāciet ar seju un kaklu.
- Nekad nemazgājiet acis un jutīgo ādu ap tām.
- Nomazgājiet visu ķermeņa augšdaļas labo pusi. Pēc tam ar otru cimda pusi nomazgājiet visu ķermeņa augšdaļas kreiso pusi.
- PADOMS: Ķermeņa vērību pievērsiet ādas krokām.

4 Nomazgājiet ķermeņa lejasdaļu

- Nomazgājiet ķermeņa lejasdaļas labo pusi.
- Pēc tam ar cimda otru pusi nomazgājiet ķermeņa lejasdaļas kreiso pusi.
- Vienmēr sāciet ar augšstilbiem un virzieties lejup virzienā uz pēdām.

5 Nomazgājiet muguru un intīmo zonu

- Palīdziet tuviniekam pagriezties uz sānu. Tā jūs varēsiet ērtāk nomazgāt muguru.
- Mazgājot intīmo zonu, sāciet ar priekšpusi. Vienmēr mazgājiet virzienā no priekšas uz aizmuguri.
- Pabeidziet mazgāšanu ar intīmās zonas mugurpusi.
- PADOMS: Pēc ķermeņa nomazgāšanas ir svarīgi nosusināt ādas krokas.

Citi noderīgi padomi

- Rūpējieties, lai āda būtu tīra un sausa, it īpaši mainot izlietotos urīna nesaturēšanai paredzētus izstrādājumus. Vismaz divreiz dienā nomazgājiet zonu starp kājām, izmantojot siltu ūdeni un maigu, ziepes nesaturēšu līdzekli, piemēram, kādu no TENA mazgāšanas krēmiem un geliem.
- Pārāk bieža ūdens izmantošana var sausināt ādu. Lai samazinātu riskus, centieties apvienot tradicionālo tīrīšanu ar tādu līdzekļu lietošanu, kuriem ūdens nav nepieciešams. Piemēram, TENA trīskāršās iedarbības izstrādājumi ir īpaši paredzēti pat visjutīgākās ādas tīrīšanai, atjaunošanai un aizsargāšanai, neizmantojot ūdeni.
- Mitriniet tuvinieka ādu ar krēmiem un eļļām, uzklājot šos līdzekļus uz sausajām vietām vai visa ķermeņa.
- Tuvinieka jutīgās ādas tīrīšanai labāk izmantojiet nevis parasto sūkli vai dvieļi — jutīgai ādai tie ir pārāk raupji, bet gan mīkstās salvetes un mazgāšanas cimdus, piemēram, no TENA izstrādājumu klāsta. Šo izstrādājumu īpaši mīksts materiāls ir ideāli piemērots veca cilvēka ādas kopšanai.
- Tuvinieka ādas kopšanai nelietojiet izstrādājumus, kas satur spirtu vai dezinficējošus līdzekļus. Pretējā gadījumā āda var kļūt pārāk sausa un rasties jēlumi, čūlas un alerģiski izsitumi.
- Notīriet vai atsvaidziniet ādu ar tādām mitrajām salvetēm kā TENA Wet Wipe. Tās ir jau samitrinātas, tādēļ ar tām var tīrīt, atjaunot un aizsargāt ādu ar vienu vienkāršu darbību, neizmantojot ūdeni. Varat tās lietot biežai intīmās zonas ādas kopšanai un visa ķermeņa tīrīšanai.
- Visbeidzot — droši vien ir dzirdēts ieteikums jutīgas ādas kopšanai izmantot mazuļiem paredzētus izstrādājumus. Tomēr patiesībā labāk izmantot vecu cilvēku ādas kopšanai paredzētus izstrādājumus, jo zīdaiņu ādas vajadzības ir ļoti atšķirīgas. Papildinformācija par šiem īpaši veidotajiem izstrādājumiem ir pieejama mūsu lapā par TENA ādas kopšanas līdzekļiem.