

# Jednoduchá hygienická rutina

---

## 1 Vyberte ten správny produkt:

Vlhčené umývacie rukavice TENA sú navlhčené a vďaka tomu nemusíte milovanú osobu po čistení oplachovať.

## 2 Vyberte si správnu teplotu:

Naše vlhčené umývacie rukavice môžete zohriať v mikrovlnnej rúre na teplotu, akú preferuje vaša milovaná osoba. Nezabudnite si prečítať návod na použitie pred zahrievaním produktu.

## 3 Umývanie tváre a hornej časti tela

- Začnite tvárou a krkom.
- Vždy sa vyhýbajte očiam a citlivej pokožke očného okolia.
- Umyte celú pravú stranu hornej časti tela. Potom umyte celú ľavú stranu hornej časti tela druhou stranou rukavice.
- TIP: Obzvlášť dôslední buďte pri kožných záhyboch.

## 4 Umyte spodnú časť tela

- Umyte ľavú stranu spodnej časti tela.
- Potom umyte ľavú stranu spodnej časti tela druhou stranou rukavice.
- Vždy začnite stehnami a pokračujte smerom k chodidlám.

## 5 Umytie chrbta a intímnych partií

- Pomôžte svojmu príbuznému otočiť sa na bok. Potom pohodlne umyte jej/jeho chrbát.
- Pri umývaní intímnych partií začnite s prednou intímnou oblasťou. Vždy umývajte spredu dozadu.
- Umývanie zakončíte zadnou intímnou oblasťou.
- TIP: Po umytí celého tela je dôležité vysušiť všetky kožné záhyby.

## Ďalšie užitočné tipy:

---

- Vždy udržiavajte pokožku čistú a suchú, najmä pri výmene inkontinenčných produktov. Oblasť medzi nohami umývajte minimálne dvakrát za deň teplou vodou a jemným umývacím prostriedkom bez obsahu mydla, napríklad umývacími krémami a gémi TENA.
- Nadmerné použitie vody môže spôsobiť vysychanie pokožky. Aby ste znížili toto riziko, striedajte tradičné umývanie s riešeniami, ktoré vodu nepotrebujú. Na umývanie, regeneráciu a ochranu aj tej najcitlivejšej pokožky bez použitia vody sú špeciálne navrhnuté napríklad produkty TENA 3 v 1.
- Udržiavajte pokožku milovanej osoby hydratovanú, na suché časti po celom tele používajte krémy a oleje.
- Pri umývaní citlivej pokožky milovanej osoby používajte jemné utierky a vlhčené umývacie rukavice z ponuky TENA namiesto tradičnej špongie alebo umývacej handričky – obe sú príliš tvrdé na citlivú pokožku. Vďaka ich extra jemnému materiálu sú ideálne na starostlivosť o pokožku u osoby v seniorskom veku.
- Nepoužívajte produkty s obsahom alkoholu alebo dezinfekciu priamo na pokožku milovanej osoby. Tým môžete pokožku príliš vysušiť a spôsobiť tak bolestivé rany, narušenie celistvosti pokožky a alergické vyrážky.
- Umývajte alebo osviežujte danú osobu vlhčenými utierkami, ako sú TENA Wet Wipe. Sú vlhčené na jednoduché umývanie, obnovu a ochranu bez použitia vody. Môžete ich využiť na častú starostlivosť o perineálnu pokožku alebo umývanie celého tela.
- A nakoniec: už ste určite počuli, že je dobré na citlivú pokožku použiť detské produkty. Je však lepšie použiť produkty so špeciálnym zložením pre pokožku osôb v seniorskom veku, ktorá má úplne iné potreby ako pokožka bábätko. Viac o produktoch so špeciálnym zložením sa dozviete na našej stránke TENA venovanej starostlivosti o pokožku.