

Yksinkertainen hygieniaarutiini

1 Valitse oikea tuote:

TENA Wet Wash Glove Kostea pesukinnas on esikostutettu, eikä puhdistamisen jälkeen tarvita huuhtelua.

2 Valitse oikea lämpötila:

Kostea pesukinnas voidaan lämmittää mikroaaltouunissa, jos läheisesi niin haluaa. Muista lukea tuotteen lämmitysohjeet.

3 Pese kasvot ja ylävartalo

- Aloita kasvoista ja kaulasta.
- Vältä aina silmiä ja niitä ympäröivää herkkää ihoa.
- Pese koko ylävartalon oikea puoli. Pese sitten koko ylävartalon vasen puoli käyttäen kintaan toista puolta.
- VINKKI: Kiinnitä erityistä huomiota ihotaiveisiin.

4 Pese alavartalo

- Pese alavartalon oikea puoli.
- Pese sitten alavartalon vasen puoli käyttäen kintaan toista puolta.
- Aloita aina reisistä ja etene jalkateriä kohden.

5 Pese selkä ja intiimialue

- Auta läheistäsi kääntymään kyljelleen. Näin voit pestä selän kätevästi.
- Intiimialuetta pestessäsi pese ensin etupuolelta. Pese aina edestä taaksepäin.
- Pese lopuksi intiimialueen takaosa.
- VINKKI: Taiteiden kuivaaminen on tärkeää vartalon pesemisen jälkeen.

Muita hyödyllisiä vinkkejä:

- Pidä iho puhtaana ja kuivana, etenkin vaihtaessasi käytettyjä inkontinenssituotteita. Pese intiimialue ainakin kahdesti päivässä lämpimällä vedellä ja hellävaraisella saippuattomalla puhdistusaineella, esimerkiksi TENA-pesuvoiteella ja pesugeeillä.
- Liiallinen veden käyttö voi kuivattaa ihoa liikaa. Voit vähentää riskejä yhdistämällä perinteisen puhdistamisen ja ratkaisut, joissa ei tarvita vettä. Esimerkiksi TENAn 3-in-1-tuotteet on suunniteltu erityisesti puhdistamaan, hoitamaan ja suojaamaan jopa herkintä ihoa vettä käyttämättä.
- Pidä läheisesi iho kosteutettuna, käytä voiteita ja öljyjä kuiviin kohtiin tai koko keholle.
- Sen sijaan, että puhdistaisit läheisesi herkkää ihoa perinteisellä sienellä tai pesulapulla – jotka ovat molemmat liian karkeita herkälle iholle – käytä TENA-valikoimasta löytyviä pehmeitä pyyhkeitä ja pesukintaita. Erittäin pehmeän materiaalin ansiosta ne ovat ihanteellisia ikäihmisten ihonhoitoon.
- Älä käytä alkoholia tai desinfiointiaineita sisältäviä tuotteita suoraan läheisesi iholle. Tämä voi kuivattaa ihoa liikaa, aiheuttaa haavaumia, ihovaurioita ja allergista ihottumaa.
- Puhdista tai raikasta läheistäsi kosteuspyyhkeillä, kuten TENA-kosteuspyyhkeillä. Ne on esikostutettu, joten ne puhdistavat, hoitavat ja suojaavat samanaikaisesti ja ilman vettä. Niitä voi käyttää usein toistuvaan perineaalialueen ihonhoitoon ja koko vartalon puhdistamiseen.
- Ja viimeisenä vaan ei vähäisimpänä: olet ehkä kuullut, että vauvanhoitotuotteet ovat hyväksi herkälle iholle. Mutta itse asiassa on parempi käyttää erityisesti ikäänntyneelle iholle suunniteltuja tuotteita, sillä tällaisen ihon vaatimukset ovat aivan erilaiset kuin vauvan ihon. Voit lukea lisää näistä erityistuotteista käymällä TENAn ihonhoitoa käsittelevällä sivulla.