

Egyszerű higiéniai rutin

1 Válassza ki a megfelelő terméket:

A TENA nedves mosdókesztyűi előnedvesített termékek, használatuk után pedig nincs szükség vizes öblítésre.

2 Válassza ki a megfelelő hőmérsékletet:

Nedves mosdókesztyűink felmelegíthetők a mikrohullámú sütőben a gondozott személy igényeinek megfelelően. Mindenképpen olvassa el a termék felmelegítésére vonatkozó utasításokat!

3 Az arc és a felsőtest megmosása

- A mosdatást az arccal és a nyakkal kezdje.
- Ügyeljen a gondozott személy szemére és a szemkörnyék érzékeny bőrére.
- Mossa le a felsőtest jobb oldalát. Ezután a felsőtest bal oldalát is mossa le a kesztyű másik oldalával.
- TIPP: Különösen figyeljen oda a hajlatokra.

4 Az alsótest megmosása

- Mossa le az alsótest jobb oldalát.
- Ezután a felsőtest jobb oldalát is mossa le a kesztyű másik oldalával.
- A mosdatást a combbal kezdje, és onnan haladjon lefelé, a lábfej irányába.

5 A hát és az intim terület megmosása

- Segítsen a gondozott személynek, hogy meg tudjon fordulni. Ekkor kényelmesen meg tudja mosni a hátát.
- Az intim terület megtisztítását szemből kezdje. Mindig előlről hátrafelé haladjon.
- A mosdatás végén mossa meg az intim zóna hátsó részét.
- TIPP: A test megtisztítása után meg kell szárítani a testhajlatokat.

További hasznos tippek:

- Ügyeljen rá, hogy a bőrfelület száraz és tiszta legyen, különösen az inkontinenciatermékek cseréjekor. Legalább naponta kétszer mossa le a két láb közötti területet meleg vízzel és bőrkímélő, szappanmentes tisztítóval – például a TENA kínálatában szereplő mosakodókrémekkel vagy mosógélekkel.
- A víz túlzott használata a bőr kiszáradásához vezethet. A kockázatcsökkentés érdekében érdemes a hagyományos tisztítószeret vizet nem igénylő oldatokkal együtt használni. A TENA 3 az 1-ben termékei például kimondottan arra valók, hogy megtisztítsák, regenerálják és megvédjék a legérzékenyebb bőrt is, mindehhez pedig nincs szükség vízre.
- Ügyeljen a gondozott személy bőrének hidratálására: a kiszáradt bőrfelületeket vonja be krémmel vagy olajjal.
- A gondozott személy kényes bőrét ne hagyományos szivaccsal vagy kendővel mossa meg – mindkettő túlságosan durva felületű az érzékeny bőr számára –, hanem válasszon puha törőkendőt vagy mosdókesztyűt például a TENA kínálatából. Rendkívül puha anyagoknak köszönhetően kiválóan alkalmasak az idősek bőrének ápolására.
- Ne vigyen fel alkoholtartalmú vagy fertőtlenítő hatású termékeket a gondozott személy bőrére. Ezek túlságosan kiszáritják a bőrt, amely kisebesedhet, kifeléyesedhet vagy kiütéssé válhat.
- A mosdatáshoz vagy a felfrissítéshez használjon nedves törőkendőt, például a TENA kínálatából. Az előnedvesített törőkendő egyszerre tisztít, regenerál és véd, mindehhez pedig nincs szükség vízre. A törőkendő egyszerre alkalmas a gátkörnyék rendszeres ápolására és a teljes testfelület lemosására.
- És végül, de nem utolsósorban: biztosan Ön is hallotta már, hogy az érzékeny bőrűek számára hasznos a csecsemőápolási termékek használata. Valójában azonban szerencsésebb kimondottan az idősek bőréhez fejlesztett termékeket használni, mivel az érett bőr mást kíván meg, mint a csecsemők bőre. A különlegesen összeállított termékekről a TENA bőrápolási oldalán olvashat bővebben.