

# Enkel hygienerutine

---

## 1 Velg rett produkt:

TENA Wet Wash Gloves er en forhåndsfuktet vaskevott, og du trenger ikke å skylle etter rengjøring.

## 2 Velg rett temperatur:

Våre Wet Wash Gloves kan varmes i mikrobølgeovnen i henhold til din kjæres preferanser. Sørg for at du leser instruksjonene om oppvarming av produktet.

## 3 Vask ansikt og overkropp

- Begynn med ansikt og hals.
- Unngå øynene og den sensitive huden rundt øynene.
- Vask hele høyre side av overkroppen. Vask deretter venstre side av overkroppen med den andre siden av votten.
- TIPS: Vær spesielt nøye med hudfolder.

## 4 Vask nedre del av kroppen

- Vask nedre del av kroppen, høyre side.
- Vask deretter nedre del av kroppen, venstre side, med den andre siden av votten.
- Begynn alltid med lårene og jobb deg nedover til føttene.

## 5 Vask ryggen og intimområdet

- Hjelp slektingen din med å snu seg rundt på siden. Deretter kan du mer komfortabelt vaske ryggen hans/hennes.
- Når du rengjør intimområdet, skal du vaske foran først. Vask alltid fra front til bakside.
- Avslutt med det bakre intimområdet.
- TIPS: Etter rengjøring av kroppen er det viktig å tørke hudfolder.

## Andre nyttige tips:

---

- Hold huden ren og tørr, spesielt når du skifter brukte inkontinensprodukter. Vask mellom beina minst to ganger daglig, med varmt vann og et skånsomt, såpefritt rengjøringsmiddel, som TENA vaskekrem og vaskegel.
- Overflødig vann kan gjøre at huden blir for tørr. For å redusere risikoen for dette, prøv å kombinere tradisjonell rengjøring med løsninger som ikke krever vann. For eksempel TENA 3-i-1-produkter, som er spesialdesignet for å rengjøre, gjenopprette og beskytte selv den mest sensitive hud uten bruk av vann.
- Hold huden til din kjære godt fuktet. Bruk kremer og oljer på tørre partier over hele kroppen.
- Istedenfor å rengjøre sensitiv hud med en tradisjonell svamp eller vaskeklut, som begge er litt for tøffe for sensitiv hud, kan du bruke myke våtservietter og vaskevotter som de du finner i vareutvalget fra TENA. Det ekstra myke materialet gjør dem ideelle for hudpleie for eldre.
- Ikke bruk produkter med alkohol eller desinfiseringsmiddel direkte på huden. Det kan tørke ut huden for mye, og forårsake sårhet, hudskader og allergiske utslett.
- Rengjør eller oppfrisk ham/henne med våtservietter, som TENA Wet Wipe. De er forhåndsfuktet for å rengjøre, gjenopprette og beskytte i ett enkelt steg, og vann er ikke nødvendig. Du kan bruke dem for hyppig perineal hudpleie og rengjøring av hele kroppen.
- Og sist, men ikke minst: Du har kanskje hørt at det er bra å bruke babyprodukter på all sensitiv hud. Det er imidlertid bedre å bruke produkter som er spesifikt formulert for eldre hud, fordi eldre hud har andre behov enn babyhud. For å lese mer om disse spesifikt formulerte produktene, gå til siden vår for TENA hudpleie.