

Enkel hygienrutin

1 Välj rätt produkt:

TENA tvätthandskar är förfuktade och ingen sköljning behövs efter rengöring.

2 Välj rätt temperatur:

Våra tvätthandskar kan värmas i mikrovågsugnen beroende på din närståendes önskemål. Läs instruktionerna innan du värmer produkten.

3 Tvätta ansiktet och överkroppen

- Börja med ansiktet och nacken.
- Undvik alltid ögonen och den känsliga huden runt ögonen.
- Tvätta hela högra sidan av överkroppen. Tvätta sedan hela vänstra sidan av överkroppen med handskens andra sida.
- TIPS: Var särskilt uppmärksam vid hudveckan.

4 Tvätta underkroppen

- Tvätta höger sida av underkroppen.
- Tvätta sedan vänster sida av underkroppen med handskens andra sida.
- Börja alltid med låren och arbeta ner till fötterna.

5 Tvätta ryggen och den intima regionen

- Hjälp din anhörig att vända sig över på en sida. Sedan kan du bekvämt tvätta hans eller hennes rygg.
- Vid rengöring av de intima regionerna bör man först tvätta den främre intima regionen. Tvätta alltid framifrån och bakåt.
- Avsluta med den bakre intima regionen.
- TIPS: Efter rengöring av kroppen är det viktigt att torka hudveckan.

Andra användbara tips:

- Håll huden ren och torr, speciellt vid byte av använda inkontinensprodukter. Tvätta mellan benen, minst två gånger dagligen, med varmt vatten och en mild tvålfri rengöringsprodukt som TENA tvättkräm eller tvättgel.
- Överdriven användning av vatten kan orsaka att huden blir för torr. För att minska riskerna, försök kombinera traditionell rengöring med lösningar som inte behöver vatten.
TENA 3-i-1 produkter är till exempel speciellt utformade för att rengöra, återställa och skydda även den mest känsliga huden utan att använda vatten.
- Håll din närståendes hud återfuktad, använd krämer och oljor på torra fläckar eller över hela kroppen.
- Istället för att rengöra din närståendes känsliga hud med en traditionell tvättsvamp eller tvättlapp – som båda är för grova för känslig hud – använd istället mjuka våtservetter och tvätthandskar som de i sortimentet TENA. Deras extra mjuka material gör dem idealiska för de äldres hudvård.
- Använd inte produkter med alkohol eller desinfektionsmedel direkt på din närståendes hud. De kan torka ut huden för mycket och orsaka ömhet, hudförsämring och allergiska utslag.
- Rengör eller fräscha upp honom/henne med våtservetter, som t.ex. TENA våtservetter. De är förfuktade för att rengöra, återställa och skydda med några enkla svep, och inget vatten behövs. De kan användas för frekvent perineal hudvård och för fullständig kroppsrengöring.
- Och sist men inte minst: Du kanske har hört att det är bra att använda babyprodukter på all känslig hud. Men det är faktiskt bättre att använda produkter som är speciellt framtagna för äldre hud, som ställer andra krav än vad spädbarns hud gör. För att läsa mer om dessa speciellt framtagna produkter, besök vår TENA hudvårdssida.