LA PICCOLA LIBRERIA

IGIENA PERSONALĂ ÎN DEMENȚĂ: SPRIJIN ȘI CONFORT

REDATTO DA DOTT. DAVIDE GALLO

Pe măsură ce demența avansează, igiena personală poate deveni o provocare complexă atât pentru persoana bolnavă, cât și pentru îngrijitor. Baia, în special, poate fi o sursă de anxietate, jenă și refuz. Persoana s-ar putea să nu mai perceapă nevoia de a se spăla, să-i fie frică de apă sau să se simtă vulnerabilă. Rolul dumneavoastră este să transformați acest moment intim într-o experiență cât mai senină, sigură și respectuoasă posibil.

Înainte de baie: pregătirea mediului

Pregătirea este cheia pentru reducerea stresului.

- **Siguranță și confort:** Instalați bare de sprijin, covorașe antiderapante și un scaun de duș sau un taburet. Asigurați-vă că temperatura din baie este plăcută și că ușa, dacă are încuietoare, poate fi deschisă și din exterior.
- **Totul la îndemână:** Pregătiți dinainte prosoape, săpun, șampon și haine curate. Folosiți culori contrastante pentru a face obiectele mai vizibile.
- **Simplificați:** Folosiți săpun și șampon multifuncțional pentru a reduce numărul de produse. Dacă este posibil, folosiți un burete din plasă de nailon care face spumă mai ușor.
- **Temperatura apei:** Coborâți termostatul boilerului pentru a preveni opărirea. Lăsați întotdeauna persoana să testeze temperatura apei înainte de a intra.

În timpul băii: o abordare empatică

Abordarea este mai importantă decât sarcina în sine.

- **Oferiți o alegere și implicați persoana:** În loc să spuneți "Hai să facem baie", întrebați "Vrei să faci baie acum?". Dați-i un rol în proces, de exemplu, întinzându-i săpunul sau buretele.
- **Comunicați simplu:** Folosiți fraze scurte și directe, cum ar fi "Pune picioarele în cadă" sau "Spală brațul". Dacă este necesar, folosiți metoda "arată-mi" arătând acțiunea cu propria mână.
- **Respect și demnitate:** Acoperiți persoana cu un prosop în timp ce se dezbracă pentru a-i proteja intimitatea.
- **Gestionați rezistența:** Dacă persoana se opune, nu o forțați. Încercați să o distrageți cu un cântec sau o conversație și mai încercați mai târziu. De asemenea, puteți lua în considerare alternative, cum ar fi o baie cu buretele sau un șampon fără apă.
- **Spălarea părului:** Aceasta este adesea cea mai dificilă parte. Încercați să folosiți un duș portabil sau un șervețel pentru a reduce jetul de apă pe față.

Alte activități de igienă personală

Și alte momente de igienă necesită atenție.

- **Bărbieritul și îngrijirea unghiilor:** Sprijiniți-le obiceiurile, eventual sugerând un aparat de ras electric pentru mai multă siguranță. Pentru unghii, ați putea propune o vizită la pedichiură sau o manichiură profesională.
- **Igiena orală:** S-ar putea să fie necesar să-i amintiți să se spele pe dinți sau să o faceți dumneavoastră. O bună igienă orală previne problemele și durerile.
- **Îmbrăcatul și uscarea:** După baie, uscați persoana tamponând, nu frecând. Asigurați-vă că este complet uscată, mai ales sub pliurile pielii. Încurajați-o să stea jos în timp ce se îmbracă pentru a evita căderile.

Amintiți-vă, **scopul nu este perfecțiunea**, ci bunăstarea și siguranța. Fiți flexibili și dispuși să vă modificați obiceiurile pentru a-i satisface nevoile. Răbdarea și afecțiunea dumneavoastră sunt cel mai important sprijin pe care-l puteți oferi.

A.S.V.A.D. Associazione Solidarietà Volontariato A Domicilio odv

Via Gardoncini 7 10143, Torino - info@asvadtorino.org - www.asvadtorino.org

Iscr. Reg. Regionale D.P.G.R. 2938/96 - Iscr. Registro Nazionale RUNTS Repertorio 41674

C.F.: 97536010016 - IBAN: IT 47 S 02008 01058 000001884423

Informațiile conținute în aceste fișe nu înlocuiesc sfatul profesional al unui expert. Vă recomandăm să apelați întotdeauna la profesioniști din domeniu.