LA PICCOLA LIBRERIA

L'IGIENE PERSONALE NELLA DEMENZA: SUPPORTO E COMFORT

REDATTO DA DOTT. DAVIDE GALLO

Con l'avanzare della demenza, l'igiene personale può diventare una sfida complessa sia per la persona malata che per il caregiver. Il bagno, in particolare, può essere fonte di ansia, imbarazzo e rifiuto. La persona potrebbe non percepire la necessità di lavarsi, essere spaventata dall'acqua o sentirsi vulnerabile. Il vostro ruolo è trasformare questo momento intimo in un'esperienza il più possibile serena, sicura e rispettosa.

Prima del Bagno: Preparare l'Ambiente

La preparazione è la chiave per ridurre lo stress.

- **Sicurezza e comfort:** Installate maniglie di supporto, tappetini antiscivolo e un sedile o sgabello da doccia. Assicuratevi che la temperatura del bagno sia piacevole e che la porta, se dotata di serratura, possa essere aperta anche dall'esterno.
- **Tutto a portata di mano:** Preparate in anticipo asciugamani, sapone, shampoo e vestiti puliti. Usate colori contrastanti per rendere gli oggetti più visibili.
- **Semplificare:** Usate sapone e shampoo multifunzione per ridurre il numero di prodotti. Se possibile, usate una spugna in rete di nylon che fa schiuma più facilmente.
- **Temperatura dell'acqua:** Abbassate il termostato dello scaldabagno per prevenire scottature. Fate sempre provare la temperatura dell'acqua alla persona prima di farla entrare.

Durante il Bagno: Un Approccio Empatico

L'approccio è più importante del compito stesso.

- **Date una scelta e coinvolgete:** Invece di dire "Andiamo a fare il bagno", chiedete "Vuoi fare il bagno adesso?". Dategli un ruolo nel processo, ad esempio porgendogli il sapone o la spugna.
- **Comunicate in modo semplice:** Usate frasi brevi e dirette come "Metti i piedi nella vasca" o "Lava il braccio". Se necessario, usate il metodo del "fammi-vedere" mostrando l'azione con la vostra mano.
- **Rispetto e dignità:** Coprite la persona con un asciugamano durante lo spogliarsi per proteggere la sua privacy.
- **Gestite la resistenza:** Se la persona si oppone, non forzatela. Provate a distrarla con una canzone o una chiacchierata e riprovate più tardi. Potete anche considerare alternative come un bagno con spugna o uno shampoo senz'acqua.
- **Lavare i capelli:** Spesso è la parte più difficile. Provate a usare una doccetta o una salvietta per ridurre il getto d'acqua sul viso.

Altre Attività di Igiene Personale

Anche altri momenti di igiene richiedono attenzione.

- **Rasatura e cura delle unghie:** Sostenete le loro abitudini, magari suggerendo un rasoio elettrico per maggiore sicurezza. Per le unghie, potreste proporre una visita dal podologo o una manicure professionale.
- **Igiene orale:** Potrebbe essere necessario ricordare di lavarsi i denti o farlo voi stessi. Una buona igiene orale previene problemi e dolori.
- **Vestirsi e asciugarsi:** Dopo il bagno, asciugatelo tamponando e non strofinando. Assicuratevi che sia completamente asciutto, specialmente sotto le pieghe della pelle. Incoraggiatelo a sedersi mentre si veste per evitare cadute.

Ricordate, **l'obiettivo non è la perfezione**, ma il benessere e la sicurezza. Siate flessibili e disposti a modificare le vostre abitudini per soddisfare le sue esigenze. La vostra pazienza e il vostro affetto sono il supporto più importante che potete offrire.

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

Le informazioni contenute nelle schede non sostituiscono il parere professionale di un esperto. Vi raccomandiamo di rivolgervi sempre a professionisti del settore.