LA PICCOLA LIBRERIA

IGIENA PERSONALĂ ÎN DEMENȚĂ: MÂINI, UNGHII ȘI BĂRBIERIT

REDATTO DA DOTT. DAVIDE GALLO

Îngrijirea pielii și a unghiilor

Odată cu înaintarea în vârstă, pielea devine mai subțire și mai delicată. Îngrijirea adecvată a acesteia este fundamentală pentru confortul și bunăstarea persoanei cu demență.

- **După baie sau duș:** Asigurați-vă că pielea este complet uscată, mai ales în pliuri, pentru a preveni iritațiile. Folosiți un prosop pentru a **tampona**, nu pentru a freca.
- **Hidratarea:** Profitați de ocazie pentru a aplica o cremă hidratantă. Pielea uscată poate provoca disconfort, iar hidratarea regulată ajută la menținerea ei moale.
- **Verificarea:** În timpul uscării, verificați cu atenție pielea pentru a detecta eventuale roșeli, răni sau semne de disconfort. Semnalați orice îngrijorare medicului curant.

Îngrijirea unghiilor

Menținerea mâinilor și picioarelor curate și a unghiilor îngrijite este importantă. Unghiile netăiate pot cauza probleme.

- **Momentul potrivit:** Cel mai bun moment pentru a tăia unghiile este după baie sau duș, când sunt mai moi. Dacă nu este posibil, înmuiați mâinile sau picioarele în apă călduță timp de câteva minute.
- **Sprijin:** Persoanele cu demență pot avea dificultăți în a-și tăia singure unghiile. Oferiți-vă ajutorul. Pentru femei, o manichiură bine îngrijită poate fi o modalitate de a-și menține stima de sine și o plăcere familiară.
- **Verificarea:** Profitați de ocazie pentru a verifica regulat picioarele, căutând bătături, bășici sau alte probleme care ar putea cauza disconfort.

Bărbieritul

Bărbieritul este un obicei important pentru multe persoane, care le ajută să-și mențină un sentiment de normalitate și să aibă grijă de aspectul lor.

- **Aparat de ras electric:** Dacă persoana îl acceptă, un aparat de ras electric este mai sigur decât o lamă și îi permite să-și mențină independența mai mult timp.

- **Aparat de ras cu lamă:** Dacă persoana folosește un aparat de ras cu lamă, ar putea avea nevoie de o supervizare mai mare sau de ajutorul dumneavoastră direct. Există aparate de ras specifice pentru cei care asistă o altă persoană, cu mânere ergonomice și protecții.
- **Menținerea obiceiului:** Încurajați persoana să se bărbierească zilnic sau cu frecvența obișnuită. Menținerea rutinelor ajută la păstrarea interesului pentru propriul aspect și a moralului.
- **Acceptarea schimbării:** Dacă bărbieritul devine o sursă de stres insurmontabilă, luați în considerare posibilitatea de a o lăsa să-și crească barba.

Amintiți-vă: Fiecare persoană are propria sa istorie și propriile sale obiceiuri. Respectarea acestor preferințe este crucială pentru a-i păstra demnitatea și bunăstarea.

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.