LA PICCOLA LIBRERIA

# L'IGIENE PERSONALE NELLA DEMENZA: MANI, UNGHIE E RASATURA

REDATTO DA DOTT. DAVIDE GALLO

## La Cura della Pelle e delle Unghie

La pelle, con l'avanzare dell'età, diventa più sottile e delicata. Curarla adeguatamente è fondamentale per il comfort e il benessere della persona con demenza.

- **Dopo il bagno o la doccia:** Assicuratevi che la pelle sia completamente asciutta, specialmente nelle pieghe, per prevenire irritazioni. Utilizzate un asciugamano per **tamponare** e non per strofinare.
- **Idratazione:** Cogliete l'occasione per applicare una crema idratante. La pelle secca può causare fastidio, e idratarla regolarmente aiuta a mantenerla morbida.
- **Controllo:** Durante l'asciugatura, controllate attentamente la pelle per rilevare eventuali arrossamenti, piaghe o segni di disagio. Segnalate qualsiasi preoccupazione al medico curante.

## La Cura delle Unghie

Mantenere mani e piedi puliti e le unghie in ordine è importante. Le unghie non tagliate possono causare problemi.

- **Tempismo:** Il momento migliore per tagliare le unghie è dopo il bagno o la doccia, quando sono più morbide. Se non è possibile, immergete mani o piedi in acqua tiepida per qualche minuto.
- **Supporto:** Le persone con demenza possono avere difficoltà a tagliare le unghie da sole. Offrite il vostro aiuto. Per le donne, una manicure ben curata può essere un modo per mantenere l'autostima e un piacere familiare.
- **Controllo:** Cogliete l'occasione per controllare regolarmente i piedi, alla ricerca di calli, vesciche o altri problemi che potrebbero causare disagio.

## La Rasatura

La rasatura è un'abitudine importante per molte persone, che aiuta a mantenere un senso di normalità e a curare il proprio aspetto.

- **Rasoio elettrico:** Se la persona lo accetta, un rasoio elettrico è più sicuro di una lametta e permette di mantenere più a lungo l'indipendenza.

- **Rasoio a lama:** Se la persona usa un rasoio a lama, potrebbe aver bisogno di maggiore supervisione o del vostro aiuto diretto. Esistono rasoi specifici per chi assiste un'altra persona, con impugnature ergonomiche e protezioni.
- **Mantenere l'abitudine:** Incoraggiate la persona a radersi quotidianamente o con la frequenza abituale. Mantenere le routine aiuta a preservare l'interesse per il proprio aspetto e il morale.
- **Accettare il cambiamento:** Se la rasatura diventa una fonte di stress insormontabile, valutate la possibilità di lasciargli crescere la barba.

**Ricordate:** Ogni persona ha la propria storia e le proprie abitudini. Rispettare queste preferenze è cruciale per preservare la sua dignità e il suo benessere.


**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.*