



INFORMAZIONI PER IL CARE GIVER

L'IGIENE PERSONALE

Le condizioni igieniche possono influire sulla prevenzione delle lesioni.

La cute se integra, ben idratata e pulita, resiste maggiormente alla colonizzazione batterica e alla forza esercitata dalla pressione sul microcircolo.

E' importante considerare che le persone anziane presentano spesso limitazioni funzionali che riducono le possibilità di svolgimento degli atti normali della vita quotidiana quali l'igiene personale; nell'anziano inoltre la cute è fragile per la riduzione del film idrolipidico che rappresenta la principale barriera contro gli agenti fisici e chimici.

Gli obiettivi generali per i famigliari, in collaborazione con l'infermiere saranno:

- ✓ mantenere la pulizia e l'integrità della cute
- ✓ mantenere l'elasticità della cute
- ✓ prevenire e/o ridurre le macerazioni

SCelta DEI PRODOTTI

La scelta dei prodotti ad uso igienico-sanitario è determinante per la riuscita delle cure personali in quanto evita irritazioni ed eventuali eruzioni cutanee nei soggetti allergici.

E' bene usare e/o consigliare:

- ✓ acqua tiepida (prova del gomito)
- ✓ saponi e shampoo idonei (di Marsiglia, neutri, acidi, o la linea dei non saponi)
- ✓ asciugamani, teli da bagno di spugna o di cotone morbidi e puliti
- ✓ prodotti idratanti per la cute

Ricordare di asciugare la cute tamponando leggermente ed eseguire eventuali massaggi in forma lieve e con prodotti idratanti (per mantenere il più possibile elastica l'epidermide).

CURA DELLA CUTE

- ✓ **mantenere la cute integra e pulita**

E' bene eseguire un'ispezione completa di tutto il corpo, dedicando particolare attenzione alle sedi corrispondenti alle prominente ossee.

Bisogna controllare la presenza di segni premonitori quali la secchezza, le screpolature, gli edemi generalizzati o localizzati della cute.

E' bene verificare le zone a rischio comprimendole con un dito, se la compressione genera un arrossamento che non scompare indica la presenza di un danno sottocutaneo.

Se la cute risulta intatta le cure igieniche potranno essere condotte normalmente consigliando la scelta del detergente adatto.

In presenza di malato allettato, che spesso presenta la cute secca, irritata dai piccoli traumi dovuti a trazione e sfregamento per il contatto prolungato con le lenzuola, vengono consigliati i **detergenti sintetici (SYNDET) chiamati anche sapone non sapone**, ottenuti dalla saponificazione. Hanno un pH che varia dal 3,5 al 7 si trovano in commercio solidi o liquidi. Per



la cute dell'anziano sono indicati, in particolare, quelli con pH oscillante tra 6 -7.

L'igiene personale deve essere effettuata giornalmente ed ogni volta che il malato evacua o cambia il pannolone.

Dopo il lavaggio con acqua tiepida e detergente (non eccedere nella concentrazione del detergente) asciugare con un panno morbido, evitando traumi da sfregamento.

✓ **evitare/ridurre la macerazione della cute da umidità**

Nel malato incontinente è necessario ridurre al minimo il contatto cutaneo con feci o urine, per cui è opportuno pulire la cute e asciugarla ogni volta che il malato si bagna. Possono essere di aiuto dispositivi monouso o materiali che assorbono l'umidità e lasciano traspirare la cute.

✓ **mantenere la cute elastica**

La cute, soprattutto del malato anziano, necessita di essere idratata e mantenuta morbida ed elastica. Soprattutto nei punti dove si osserva una particolare secchezza (arti inferiori e superiori) è opportuno applicare sulla cute pulita ed asciutta, senza mai eccedere nella quantità, un leggero strato di crema emolliente/protettiva che potrà essere a base di lanolina o derivati dall'avena oppure olio di borragine o di mandorle, acidi grassi essenziali.

L'assorbimento è favorito da una leggera frizione circolare. Da evitare qualsiasi forma di massaggio con sostanze chimiche di natura alcolica.

COSA NON FARE

- ✓ • Non usare le soluzioni o creme lubrificanti in base di alcol, prodotti aggressivi, irritanti.
- ✓ Non lasciare la cute bagnata e umida o al contrario secca, esposta al freddo
- ✓ Non usare il pannolone "per abitudine"
- ✓ Non lasciare la persona assistita nella stessa posizione per i tempi prolungati