

# IGIENE DELLA PERSONA



# Igiene della persona

## **PERCHE' E' IMPORTANTE?**

- **Mantenere pulito il corpo**
- **Evitare la formazione di odori sgradevoli e migliorare l'autostima della persona**
- **Riattivare la circolazione sanguigna**
- **Permettere l'osservazione dello stato generale della cute**
- **Prevenire:** lesioni da decubito, l'insorgenza di complicanze o infezioni

# Igiene della persona

- **Le difficoltà motorie o di rallentamento generale possono dare origine ad una trascuratezza dell'individuo dal punto di vista igienico o di cura della propria persona.**
- **Tutte le attività di igiene dovranno rispettare le capacità e i tempi dell'individuo: quindi dovranno essere svolte lentamente e con momenti di pausa, specialmente se l'individuo ha difficoltà respiratorie.**
- **Non devo mai sostituirmi all'assistito, ma sfruttare le sue capacità residue anche se minime (*pettinarsi, lavarsi le mani, scegliere gli abiti da indossare al mattino, ecc.*), per mantenerle il più a lungo possibile e aumentare la sua autostima.**
- **Gli ausili tecnici servono a garantire più autonomia all'individuo e maggior sicurezza nelle attività svolte.**
- **Rispettare sempre l'intimità della persona e informarla sempre della manovra che si andrà a fare, per evitare irrigidimenti, perdita di equilibrio, riflessi di difesa e riferirgli cosa ci aspettiamo da lui, cioè chiediamo la sua collaborazione.**
- **I comandi verbali devono essere semplici e chiari.**

# ***IGIENE nell'ANZIANO con DEMENZA***

**La necessità di effettuare un bagno o la doccia può essere meno sentita o anche addirittura ignorata dall'anziano demente: per alcuni di loro può divenire un'esperienza confondente ed angosciata.**

**E' opportuno:**

- far fare il bagno o la doccia nel momento della giornata in cui la persona è più tranquilla e disponibile;
- mostrarsi decisi nella proposta, soprattutto impostando le cure igieniche come una routine quotidiana;
- mostrarsi sempre rispettosi, gentili e tranquilli;
- spiegare alla persona le cose che ci sono da fare, passo per passo, ripetendolo tutte le volte che è necessario;
- fare in modo che sia sempre la stessa persona ad aiutare a fare il bagno;
- preparare l'ambiente in anticipo ed avere a disposizione tutti i materiali necessari, compresi alcuni asciugamani supplementari oltre a quelli normalmente usati;
- prestare attenzione alla temperatura dell'ambiente e dell'acqua;
- ridurre al minimo i rischi per la sicurezza,
- non lasciare mai l'anziano da solo nel bagno o nella doccia;
- ricorrere a lavaggi parziali quando il bagno può non essere necessario.

# Prima di iniziare le cure igieniche, assicurarsi che l'ambiente sia sufficientemente confortevole:

- **temperatura adeguata** (eventualmente riscaldare se necessario l'ambiente utilizzando una stufetta elettrica da spegnere rigorosamente prima dell'utilizzo dell'acqua)
- **evitare correnti d'aria, non solo durante, ma anche immediatamente dopo le cure igieniche**
- **garantire la privacy dell'utente** (chiudere le tendine, porta chiusa)
- **preparare tutto il materiale occorrente prima di iniziare le cure igieniche, per evitare di lasciare l'utente senza vigilanza o che prenda freddo**

# IGIENE DI BASE PER LA CURA DELLE MANI

- insegnare all'assistito a lavare le mani con attenzione ogni giorno e anche più volte al giorno, sotto le unghie e fra le pieghe interdigitali
- risciacquare e asciugare molto bene
- attenzione agli anelli che impediscono una buona pulizia e possono ostacolare la circolazione se troppo stretti
- tagliare le unghie a forma rotonda, senza introdurre la punta delle forbici negli angoli
- in caso di pelle secca applicare una crema idratante

# IGIENE DEL VISO

- *rimuovere le cellule morte*
- *togliere le tracce di sporco*
- *favorire sensazione di benessere*

Va eseguita quotidianamente.

Se possibile portare la persona davanti al lavandino, aiutarla a regolare l'acqua e porgere il sapone e asciugamano, affinché esegua l'igiene del viso autonomamente; se no, sistemarla in posizione seduta o semiseduta a letto, porre sul petto un asciugamano o cerata per evitare di bagnare gli indumenti e procedere con una manopola insaponata.

Risciacquare e asciugare accuratamente.

# IGIENE DEGLI OCCHI

- *rimuovere le normali secrezioni delle palpebre*
- *rimuovere eventuali secrezioni purulente*
- *prevenire infiammazioni della congiuntiva*
- *favorire sensazione di benessere*

Assicurarsi di avere le mani pulite prima di iniziare le manovre di igiene.

Passare una garza imbevuta di soluzione fisiologica sul bordo delle palpebre, partendo dall'angolo interno dell'occhio verso l'esterno, per una sola volta; se necessario ripetere l'operazione cambiando ogni volta la garza e senza invertire il senso.

Tamponare con una garza asciutta e se indicato dal medico apporre pomate o colliri.

# IGIENE DEL NASO

- *rimuovere il muco o eventuali secrezioni dalle narici*
- *rimuovere incrostazioni*
- *favorire la pervietà delle narici*

Bisogna evitare abrasioni e ulcerazioni della mucosa nasale durante le manovre di igiene delle narici: quindi occorre pulire con cura e delicatezza.

Utilizzare una garza imbevuta di soluzione fisiologica, mai asciutta, facendo movimenti rotatori e sostituendo la garza quando è necessario. Applicare se necessario poca vaselina liquida all'interno delle narici al fine di mantenerle umide.

Se l'assistito porta un sondino per l'ossigenoterapia, si effettua la pulizia delle narici alternando la posizione del sondino.

Se invece l'assistito porta un sondino naso-gastrico, l'igiene delle narici va fatto da personale infermieristico, in quanto vi è il rischio che il sondino fuoriesca dalla sede di posizionamento.

# IGIENE DEL CAVO ORALE

- *evitare la formazione di patina biancastra*
- *mantenere le labbra morbide*
- *mantenere la mucosa del cavo orale e la lingua pulite*
- *evitare l'alitosi*

La pulizia della bocca va eseguita ogni giorno

Se non possiamo effettuare l'igiene del cavo orale davanti al lavandino, in quanto la persona è allettata, dobbiamo posizionarla a letto su un fianco. Oppure metterla in posizione semiseduta o seduta se possibile.

Chiediamo la sua collaborazione, invitandola ad aprire la bocca e togliere eventuale protesi (PULIZIA PROTESI: vedi in seguito).

Se la persona non è collaborante o è incosciente, evitare di mettere le nostre dita all'interno del cavo orale, perché potrebbe contrarre le mascelle involontariamente.

# IGIENE DEL CAVO ORALE

Utilizzare in questo caso un abbassa lingua per fare leva, una pinza e un tampone che dovrà essere cambiato durante le fasi di pulizia.

Inizialmente dobbiamo osservare se all'interno della bocca ci sono delle croste o patine biancastre, che vanno inumidite molto bene prima di essere tolte per evitare abrasioni e sanguinamenti.

La pulizia consiste in uno sfregamento con movimenti rotatori dalla parte superiore dei denti e delle gengive, pareti del cavo orale e lingua. Lo stesso nella parte inferiore della bocca.

Si può utilizzare una siringa con acqua per risciacquare di tanto in tanto la bocca e far uscire i detriti che si producono.

Quando abbiamo concluso l'igiene del cavo orale possiamo stimolare la persona a fare sciacqui con collutorio, ammorbidire e proteggere le labbra con burro cacao e fare pennellature di miele rosato.

# IGIENE DELLA PROTESI DENTARIA

- Prima di procedere all'igiene della protesi dentaria, bisogna estrarla dalla bocca dell'assistito se lui non è in grado di provvedere in maniera autonoma.
  - Se è allettato ma in grado di provvedere alla pulizia della protesi da solo, occorre fornirgli tutto l'occorrente: asciugamano, un tavolino portatile, spazzolino, dentifricio, un bicchiere d'acqua.
- Per estrarre la parte superiore della protesi inserire il dito indice e/o medio fino a toccare il palato, mentre con il pollice si fa presa nella parte anteriore dei denti.
- La parte inferiore della protesi si estrae prendendola con il pollice e l'indice nella parte esterna.
- La protesi va spazzolata sempre sopra un catino pieno d'acqua per evitare che si rompa in caso di caduta della protesi stessa.
- Il contenitore deve essere pulito e la soluzione detergente deve essere sempre rinnovata.
- È importante che la persona porti regolarmente la protesi per evitare delle modificazioni della mascella e per dare una migliore immagine di sé.

# IGIENE DELLE ORECCHIE

- *favorire il benessere della persona*
- *eliminare l'eccesso del cerume che fuoriesce dal condotto uditivo e pulire il padiglione auricolare*

Utilizzare una garza, possibilmente inumidita o imbevuta di olio di mandorle o vaselina, per pulire il padiglione auricolare sia nella parte anteriore che posteriore.

Pulire anche il condotto uditivo cercando di evitare il “cotton-fioc”, perché, se spinto troppo in profondità, può lesionare il condotto uditivo e accumulare il cerume nel fondo dell'orifizio.

# IGIENE DEL CAPO

- *eliminare il sebo in eccesso e lo sporco*
- *eliminare i cattivi odori*
- *favorire il benessere della persona*

I capelli vanno lavati almeno una volta alla settimana. Se possibile portare la persona davanti al lavandino, utilizzando una brocca o una doccetta estraibile per bagnare e risciacquare i capelli; altrimenti possiamo lavarli a letto utilizzando un catino molto basso o apposite vaschette.

Prima di iniziare il lavaggio mettere dell'ovatta nelle orecchie ed eventualmente nel collo della persona per evitare di bagnarla.

Usare uno shampoo adeguato alla cute e ai capelli della persona.

Attenzione durante l'asciugatura a non avvicinare troppo il phon e a non direzionarlo sul viso. **L'ANZIANO AFFETTO DA DEMENZA PUO' SPAVENTARSI E AVERE REAZIONI OPPOSITIVE**

Se la persona conserva alcune abilità nel pettinarsi o spazzolarsi i capelli, possiamo aiutarlo acquistando pettine o spazzola modificati (allungati, snodabili, ecc.), affinché possa raggiungere anche la parte posteriore del capo.

# IGIENE PERINEALE E PERIANALE

- *evitare infezioni e lacerazioni dovute alla presenza di sudore e materiale organico*
- *favorire il benessere della persona*

L'igiene intima va effettuata almeno due volte al giorno e comunque ogni volta che la persona evacua. La donna, per natura anatomica, è più esposta alle infezioni dell'apparato genitale.

Se la persona non è in grado di andare in bagno, occorre fare l'igiene intima a letto.

Prima di iniziare le cure igieniche, controllare di avere tutto il materiale occorrente: guanti, asciugamani, tela cerata, sapone, brocca di acqua, padella, manopola.

Chiudere la porta ed eventualmente la finestra e cercare di mettere la persona a proprio agio.

Indossare i guanti e mettere la traversa sul letto.

Mettere in posizione supina la persona e posizionare la padella, chiedendo la sua collaborazione.

Versare l'acqua tiepida e con la mano destra detergere partendo dalla zona pubica verso la zona anale (dal davanti al dietro).

Togliere la padella con delicatezza e attenzione per non provocare abrasioni alla pelle e non rovesciare l'acqua.

# IGIENE PERINEALE E PERIANALE

**DONNA** – divaricare le piccole e grandi labbra e con delicatezza far scorrere l'acqua, insaponare e risciacquare molto bene. Proseguire con l'igiene della zona anale e infine asciugare accuratamente.

**UOMO** – iniziare dal glande, abbassando il prepuzio e detergere con movimento circolare. Al termine riposizionare il prepuzio. Proseguire con l'igiene dello scroto, della zona anale e infine asciugare accuratamente.