

L'IGIENE E LA CURA DEL CORPO A LETTO

Il bagno a letto è certamente un'attività complessa che richiede pazienza, attenzione ed osservazione ma può essere un momento veramente privilegiato della cura del proprio caro

La relazione con il proprio caro è infatti fatta di tanti momenti di cura che possono esprimere il bene e la vicinanza più che le parole

Una buona igiene è essenziale per il mantenimento del benessere e della salute di una persona. Lo sporco e batteri possono accumularsi nella pelle, una accurata igiene è necessaria per prevenire lo sviluppo di infezioni



Ecco alcuni semplici consigli generali di grande importanza



- Cercare di stimolare sempre l'autonomia residua della persona, questo aiuterà a sentirsi partecipe e protagonista. Sostituirsi completamente alla persona dove non necessario favorisce la sua totale dipendenza e la perdita della sua autostima
- Favorire un microclima adeguato (temperatura dell'acqua, temperatura della stanza, privacy per quanto possibile e utilizziamo i prodotti che la persona più gradisce)
- Imparare ad osservare la cute (arrossamenti, escoriazioni, lesioni, secchezza) ricordandosi che questa deve rimanere asciutta e pulita
- Quando si esegue l'igiene si procede sempre dalla parte meno sporca alla più sporca
- Valutare la necessità di chiedere l'aiuto di una seconda persona
- Procedere con una parte per volta coprendo le zone che non si stanno lavando. Questo permette alla persona di non sentire freddo e garantire il più possibile la privacy

OCCORRENTE

- traverse o telini monouso
- due asciugamani (uno per il corpo e uno per igiene intima)
- due spugne (una per il corpo e una per igiene intima)
- una brocca con acqua
- un catino
- una padella (se disponibile e tollerata)
- sapone, crema idratante/emolliente
- salviettine monouso
- guanti monouso

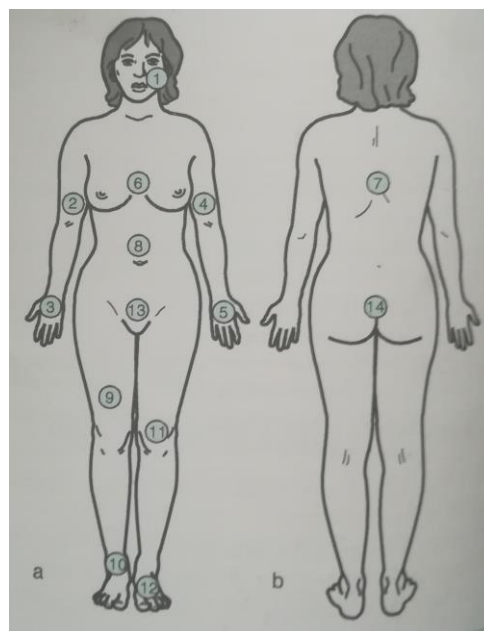


! ATTENZIONE **!**

Risulta molto comodo appoggiare tutto il materiale su un carrello portatile o sul comodino per avere sempre tutto il materiale vicino al letto

Ordine con il quale generalmente si procede all'esecuzione dell'igiene del corpo:

- 1 – Viso
- 2 – Braccio destro
- 3 – Mano destra
- 4 – Braccio sinistro
- 5 – Mano sinistra
- 6 – Torace
- 7 – Schiena
- 8 – Addome
- 9 – Gamba destra
- 10 – Piede destro
- 11 – Gamba sinistra
- 12 – Piede sinistro
- 13 – Genitali
- 14 – Glutei e Ano



Igiene del viso e degli occhi

- Lavarsi le mani
- Posizionare un asciugamano sotto la testa e sul petto della persona
- Pulire delicatamente gli occhi partendo dalla parte interna verso la parte esterna (Non usare il sapone, potrebbe irritare gli occhi)
- Controllare e pulire le orecchie, il naso e il collo
- Asciugare delicatamente con un asciugamano



Igiene della parte superiore del corpo

- Preparare una brocca di acqua tiepida
- Rimuovere i vestiti alla persona coprendola con un asciugamano o lenzuolo per garantirle un po' di intimità e mantenerla al caldo
- Mettere un telino monouso sotto la persona. In questo modo si evita di bagnare il letto e si permette al proprio caro di sentirsi a proprio agio durante la procedura
- Girare su un fianco e posizionare un telino sotto il suo corpo, riportare la persona delicatamente supino sul letto e ripetere dall'altra parte
- Pulire le braccia con una spugna insaponata partendo dalle spalle e le ascelle proseguendo verso il gomito e i polsi
- Immergere le mani in un catino o pulirle con una salvietta umida prestando attenzione alla pulizia delle unghie
- Rimuovere l'asciugamano dall'addome e procedere all'igiene
- Girare delicatamente su un fianco per pulire la schiena
- Asciugare accuratamente tutte le zone bagnate prestando attenzione alle ascelle e alle pieghe della pelle. Applicare della crema idratante sulla cute asciutta



! ATTENZIONE !

Girare il corpo sul fianco è una manovra importante. Eseguirla in modo scorretto può essere causa di lesioni e dolore. Per questo motivo è importante eseguirla correttamente sfruttando la collaborazione dell'assistito dove possibile o l'aiuto di una seconda persona



- Assicurarsi che i freni del letto, se presenti, siano bloccati prima di eseguire qualsiasi spostamento
- Posizionare la persona in modo che girandosi non rischi di cadere dal letto
- Se presenti, utilizzare le spondine del letto per ridurre il rischio di caduta e aiutare la persona a rimanere sul fianco
- La persona deve essere afferrata all'altezza del bacino e delle scapole per evitare traumi/danni e ridurre la fatica nell'eseguire la manovra



In presenza di materasso anti-decubito (MAD) è consigliato spegnerlo durante le manovre di mobilizzazione ed igiene, ricordandosi di accenderlo nuovamente al termine

Igiene della parte intima ed inferiore del corpo

- Pulire le gambe partendo dall'inguine proseguendo verso i piedi
- Indossare dei guanti monouso
- Fare girare la persona sul fianco. Posizionare la padella se tollerata o un telino monouso in caso contrario. Riporre la persona in posizione s
- Controllare nuovamente la temperatura dell'acqua e versare direttamente l'acqua dalla brocca. Utilizzare la spugna per l'igiene intima insaponata per pulire delicatamente la zona genitale
- Versare direttamente l'acqua per sciacquare e, se utilizzata, sfilare la padella facendo girare la persona su un fianco
- Asciugare accuratamente le zone bagnate. Applicare della crema idratante sulla cute asciutta



Vestizione e completamento cure igieniche

- Applicare eventuali cosmesi in base alle preferenze
- Rivestire la persona aiutandola ad indossare prima parte superiore (canottiera, maglietta, camicia) con indumenti di materiale leggero
- Rimuovere il telo monouso
- Aiutare ad indossare la biancheria intima e procedere con la parte inferiore (pantalone, calze)
- Proseguire al rifacimento del letto
- Aiutare la persona a trovare una postura comoda completando le cure con l'igiene del cavo orale e dei capelli
- Smaltire il materiale utilizzato e lavarsi le mani



*A cura degli
infermieri Case Manager ASST Sette Laghi*