

# Basit Hijyen Rutini

## 1 Doğru ürünü seçin:

TENA Islak Temizleme Eldivenleri ıslatılmıştır ve temizleme sonrası durulama gerektirmez.

## 2 Doğru sıcaklığı seçin:

Islak Temizleme Eldivenleriniz, hastanızın tercihine bağlı olarak mikrodalga fırında ısıtılabilir. Ürünü ısıtma konusundaki talimatları mutlaka okuyun.

## 3 Yüzü ve vücudun üst tarafını yıkayın.

- Yüz ve boyun kısmından başlayın.
- Daima gözlere ve gözlerin etrafındaki hassas cilde dikkat edin.
- Vücudun sağ üst tarafının tamamını yıkayın. Ardından eldivenin diğer tarafını kullanarak sol üst tarafın tamamını yıkayın.
- İPUCU: Cilt kıvrımlarına ayrıca özen gösterin.

## 4 Vücudun alt tarafını yıkayın.

- Vücudun sağ alt tarafının tamamını yıkayın.
- Ardından eldivenin diğer tarafını kullanarak sol alt tarafın tamamını yıkayın.
- Her zaman baldırlardan başlayarak ayaklara doğru ilerleyin.

## 5 Sırtını ve mahrem bölgelerini yıkayın.

Hastanızın yana dönmesi için yardımcı olun. Böylece sırtını rahatça yıkayabilirsiniz.

- Mahrem bölgeleri temizlerken, önce ön taraftan başlayın. Her zaman önden arkaya doğru temizleyin.
- Arka mahrem bölge ile işinizi bitirin.
- İPUCU: Vücudun temizliğinden sonra cilt kırıklıklarının aralarını kurulamak önemlidir.

## Diğer Faydalı İpuçları:

- Özellikle de kullanılmış inkontinans ürünlerini değiştirirken cildin temiz ve kuru olmasını sağlayın. Bacakların arasını günde en az iki defa, ılık su ve TENA vücut temizleme kremleri ve temizleme jelleri gibi nazik, sabun içermeyen bir temizleme ürünü ile yıkayın.
- Aşırı su kullanımı, cildin fazla kurumasına neden olabilir. Riskleri azaltmak için, geleneksel temizleme yöntemlerini, su gerektirmeyen çözümler ile birleştirmeye çalışın. Örneğin, TENA 3'ü 1 Arada ürünler, en hassas cildi bile su kullanmadan temizlemek, iyileştirmek ve korumak için özel olarak tasarlanmıştır.
- Hastanızın cildinin nemli kalmasını sağlayın; kuru bölgelerde veya vücudun tamamında kremler ve yağlar kullanın.
- Hastanızın nazik cildini, hassas ciltlere sert kalabilecek geleneksel bir sünger veya lifle temizlemek yerine, TENA serisinde yer alan ürünler gibi yumuşak temizleme havluları ve temizleme eldivenleri kullanarak temizleyin. Ekstra yumuşak malzemeler, yaşlı cildin bakımı için idealdirler.
- Hastanızın cildinde alkol veya dezenfektan içeren ürünleri doğrudan kullanmayın. Bu ürünler, cildi fazla kurutarak acı, cilt bozukluğu ve alerjik kızarıklıklara yol açabilir.
- Onu, TENA Vücut Temizleme Havlusu gibi ıslak havlularla temizleyin veya ferahlatın. Tek bir adımda temizlemek, iyileştirmek ve korumak için ıslatılmış olan bu ürünlerin yanında su kullanımı gerekmez. Bu ürünleri sık sık yapılan perine bölgesinin cilt bakımı ve komple vücut temizliği için kullanabilirsiniz.
- Son olarak en önemli noktalardan biri; hassas cildin tamamında bebek ürünleri kullanmanın iyi olduğunu duymuş olabilirsiniz. Ama bebek cildine kıyasla son derece farklı ihtiyaçları olan yaşlı cilt için özel olarak formüle edilmiş ürünler kullanmak daha faydalı olacaktır. Bu özel formüllü ürünler hakkında daha fazlasını okumak için TENA cilt bakımı sayfasını ziyaret edin.