

Enostavna vsakodnevna higiena

1 Izberite pravi izdelek:

Rokavice za mokro umivanje TENA so predhodno navlažene in jih ni treba izprati po čiščenju.

2 Izberite pravo temperaturo:

Naše rokavice za mokro umivanje lahko v mikrovalovni pečici ogrejete na temperaturo, ki ustreza vašemu bližnjemu. Ne pozabite prebrati navodil za ogrevanje izdelka.

3 Umivanje obraza in zgornjega dela telesa

- Začnite z obrazom in vratnim delom.
- Vedno se izognite očem in občutljivi koži okrog oči.
- Umijte celoten desni zgornji del telesa. Nato z drugo stranjo rokavice umijte celoten levi zgornji del telesa.
- NAMIG: še posebej bodite pozorni na kožne gube.

4 Umivanje spodnjega dela telesa

- Umijte spodnji desni del telesa.
- Nato umijte spodnji levi del telesa z drugo stranjo rokavice.
- Vedno začnite pri stegnih in se pomikajte navzdol do stopal.

5 Umivanje hrbta in intimnih delov

- Sorodniku oziroma sorodnici pomagajte, da se obrne na stran. Nato ga/jo lahko udobno umijete po hrbtu.
- Pri umivanju intimnih predelov vedno najprej umijte sprednji del. Vedno umivajte s sprednjega proti zadnjemu delu.
- Umivanje končajte pri zadnjem intimnem predelu.
- NAMIG: Po umivanju telesa je pomembno posušiti kožne gube.

Drugi koristni namigi:

- Koža naj bo čista in suha, še posebej pri preoblačenju uporabljenih izdelkov za obvladovanje inkontinence. Vsaj dvakrat dnevno jih umijte med nogami s toplo vodo in nežnim čistilnim gelom ali kremo, na primer kremo ali gelom TENA.
- Če uporabljate preveč vode, lahko izsušite kožo. Tveganje zmanjšate tako, da kombinirate običajno umivanje z rešitvami, ki ne uporabljajo vode. Izdelki TENA 3-v-1 so na primer posebej zasnovani za čiščenje, obnavljanje in zaščito še tako občutljive kože brez uporabe vode.
- Ne pozabite na vlaženje kože pri vašem bližnjem. Na predelih s suho kožo po vsem telesu uporabite kreme in olja.
- Namesto umivanja občutljive kože vaših bližnjih z običajno gobo ali krpo za umivanje (ker sta obe rešitvi pregrobi za občutljivo kožo) uporabite mehke čistilne krpice in rokavice za umivanje, ki so na voljo tudi v naboru izdelkov TENA. Ti izdelki so še posebej primerni za nego kože pri starejših, ker so izdelani iz izjemno mehkih materialov.
- Izdelkov z alkoholom ali razkužili ne uporabljajte neposredno na koži vaših bližnjih. S tem lahko preveč izsušite kožo, zaradi česar pride do razbolelosti, poškodb kože in alergijskih izpuščajev.
- Umijte ali osvežite ga/jo z vlažilnimi robčki, na primer vlažilnimi robčki TENA. So predhodno navlaženi in omogočajo čiščenje, obnovo in zaščito kože v enem samem koraku brez uporabe vode. Uporabljajte jih lahko za pogosto nego kože v intimnih predelih in čiščenje celotnega telesa.
- Nenazadnje ste mogoče slišali, da so izdelki za nego dojenčkov primerni za vse vrste občutljive kože. Vendar je dejansko bolj primerno uporabljati izdelke, ki so zasnovani posebej za kožo starejših oseb, saj ima ta precej drugačne zahteve kot koža pri dojenčkih. Več informacij o teh posebej zasnovanih izdelkih lahko dobite na strani za nego kože TENA.