

Asigurarea igienei și siguranței personale și a locuinței



Realizat de regiunea Emilia-Romagna

Direcția Generală de Sănătate și Politici Sociale - Serviciul pentru planificarea și dezvoltarea serviciilor sociale și de îngrijirea sănătății - Departamentul pentru persoanele în vârstă și cele cu handicap, ca parte a serviciilor pilot integrate destinate reglementării și calificării asistenților la domiciliu a persoanelor în vârstă și cu handicap

Textele din broșură au fost elaborate în colaborare cu:

Federica Aleotti Psiholog - Serviciul național pentru sănătate locală (AUSL) din Reggio Emilia

Maria Grazia Battistini Asistent social - Municipality din Cesena (FC)

Silvia Bellettini Administrator al activităților de asistență - Serviciul pentru îngrijirea sănătății persoanelor în vârstă (SAA) din Modena

Susanna Beltrami Administrator al activităților de asistență - Serviciul pentru îngrijirea sănătății persoanelor în vârstă (SAA) din Modena

Andrea Fabbo Geriatru - Serviciul național pentru sănătate locală (AUSL), Zona Mirandola (MO)

Agnese Fabbri Infirmeră - Spitalul de Geriatrie - spital cu tratament pe termen lung pentru fazele post-acute și pentru recuperare extensivă - Spitalul St. Orsola-Malpighi din Bologna

Diana Gavioli Asistentă îngrijirea sănătății - Serviciul național pentru sănătate locală (AUSL), Zona Mirandola (MO)

Saadia Lafhimi Coordonator cultural-lingvistic - Comitetul pentru șanse egale "Mosaico", zona Bazzano (BO)

Letizia Lambertini Coordonator al Comitetului pentru șanse egale "Mosaico", zona Bazzano (BO)



Eliana Lombardi Terapeut recuperare - Spitalul de Geriatrie - spital cu tratament pe termen lung pentru fazele post-acute și pentru recuperare extensivă - Spitalul St. Orsola-Malpighi din Bologna

Mohammed Louhui Președinte AMIL - Asociația coordonatorilor cultural-lingvistici din Bologna

Marinella Richeldi Coordonator executiv al Serviciilor sociale din Modena

Eros Rilievo Administrator al serviciilor sociale din Modena, domeniul Instruire (MO)

Sara Saltarelli Asistent social - Asociația pentru servicii sociale (Cooperativa sociale) "Dolce" din Bologna

Chiara Scarlini Asistent social - Municipality din Mirandola (MO)

Roberta Sordelli Infirmeră șefă, Departamentul Chirurgie - Spitalul din Bazzano (BO)

Director de proiect:

Simonetta Puglioli Departamentul pentru persoanele în vârstă și cele cu handicap, regiunea Emilia-Romagna

Traduceri, ilustrații și tipărire:

Tracce s.r.l.

Accastă broșură a fost tradusă în limba rusă, poloneză, engleză, arabă, română, franceză, spaniolă, albaneză și italiană, și poate fi descărcată de pe următorul website:

<http://www.emiliaromagnasociale.it/> - persoane în vârstă (anziani).

Asigurarea igienei și siguranței personale și a locuinței

Standarde de igienă pentru dormitor și baie

Aranjarea în funcție de nevoile și obiceiurile personale

Fiecare individ are o experiență personală de viață, **obiceiuri** (abitudini) care în timp devin de fapt ritualuri: un fel de a spăla vasele care urmează o anumită ordine de desfășurare, un mod de a aranja rufele curate în sertare și așa mai departe. Atunci când o persoană în vârstă nu este obligată să stea în pat (**țintuită la pat** - allettata), este mai bine să se evite schimbările bruște în rutina zilnică, în acest fel prevenind apariția conflictelor și ajutând persoana să-și mențină simțul temporal-spațial al **orientării** (orientamento). Dacă aveți impresia că este nevoie de schimbări ale obiceiurilor care fac parte din rutina persoanei, acestea trebuie efectuate în mod gradual, încercând să câștigați cooperarea pacientului.

Utilizarea de mănuși și a unui halat protector de spital

Atunci când asistarea persoanei implică orice fel de contact fizic, trebuie să purtați întotdeauna **mănuși** (guanti) pentru a vă proteja mâinile. Mănușile oferă o dublă protecție: pentru dumneavoastră și pentru persoana pe care o îngrijiți. De fapt, pielea este un mijloc extrem de eficient pentru transmiterea micro-organismelor și, pentru persoanele în vârstă, acestea pot deveni cu ușurință cauza decesului (agenți patogeni). A purta un halat de spital se recomandă ori de câte ori este posibil contactul cu lichide biologice **infectate** (infetti) ale corpului, pe orice parte - de exemplu când faceți baie persoanei în cadă sau sub duș.

Aerisirea camerelor atunci când persoana în vârstă nu se află în locuință sau este bine protejată împotriva curentului de aer

Razele soarelui și aerisirea camerelor sunt importante pentru a elibera mediul casnic de micro-organisme. De fapt, umezeala, praful și murdăria reprezintă un mediu prielnic pentru dezvoltarea **bacteriilor** (batteri). Aerisirea frecventă a camerelor va reduce nivelul de umiditate din interior. Razele soarelui ușurează identificarea zonelor murdare din casă care nu sunt vizibile cu iluminatul electric. Cu toate acestea, trebuie să vă asigurați că persoana în vârstă nu este expusă la **curent** (corrente) atunci când aerisiți camerele, în special după baie sau dacă aceasta este transpirată, și de asemenea că **insecte** (insetti) dăunătoare sau chiar animale cum ar fi țânțari, muște și pisici, etc. nu pot intra.

Poluarea casnică: surse principale, consecințe asupra sănătății

Mediul casnic este prevăzut cu multe lucruri confortabile, dar acestea reprezintă totodată posibile cauze de accidente. Am menționat deja importanța recirculării aerului; cu toate acestea, substanțele care se găsesc în locuințe necesită de asemenea multă atenție. De exemplu, detergenții trebuie păstrați în locuri care sunt greu de ajuns, pentru a evita orice posibilă confuzie cu băuturi sau alimente. Medicamentele sunt de asemenea potențial periculoase, pentru că pot fi luate din neatenție într-un dozaj greșit sau la momente diferite față de intervalele prescrise de medic. Din această cauză, cantitățile de substanțe din recipienți trebuie supravegheate în mod permanent, și toate substanțele necomestibile trebuie păstrate în locuri greu de ajuns.

Prevenirea pericolelor (rischio) electrice

Un sistem electric casnic poate reprezenta un pericol și chiar cauza accidentelor fatale dacă nu este utilizat cum se cuvine. Nu vă apropiați de aparate electrice sau de prize când țineți în mână orice lucru care conține lichide, în special apă. De asemenea, nu supraîncărcați niciodată sistemul prin utilizarea mai multor aparate electrice în același timp - de exemplu, aspiratorul de praf + mașina de spălat - pentru a preveni comutarea întrerupătorului și oprirea alimentării cu curent până la reconectarea acestuia folosind **întrerupătorul** (interruttore) respectiv.

Prevenirea pericolelor datorate gazului

Gazul este o altă sursă de energie, care, totuși, poate cauza accidente fatale. Este foarte important să verificați dacă cuptorul și butoanele plitei sunt în poziția oprit atunci când flacăra este stinsă. De asemenea, cel mai bine este să închideți robinetul central de alimentare cu gaz al aparatelor. Nu porniți nici un întrerupător electric dacă simțiți un miros de gaz în casă, ci deschideți ferestrele imediat și însoțiți toate persoanele prezente afară din casă. Anunțați compania de gaz dacă există orice miros de gaz în vecinătatea clădirii.

Prevenirea căzăturilor (cadute): sfat practic

Evitați folosirea de **ceară** (cera) sau soluții dezinfectante care fac podeaua alunecoasă și aveți grijă ca persoana în vârstă să nu umble pe podele care sunt încă ude sau umede.



- Covorașele de pe podeaua din bucătărie și din baie trebuie să aibă o țesătură care să **nu alunece** (antiscivolo) pe partea de jos care intră în contact cu podeaua. În orice caz, covorașele trebuie evitate în cazul în care persoana în vârstă suferă de o vedere slăbită, dar este încă suficient de vigoasă pentru a se deplasa prin casă.
- În loc de papuci de casă, persoana de care aveți grijă trebuie să folosească încălțăminte care să nu alunece și care să permită o strângere și o poziție sigură a picioarelor în timpul deplasării, chiar și în casă.
- Dacă persoana în vârstă începe să aibă probleme la deplasare sau este **instabilă** (problemi di equilibrio) pe picioare, contactați medicul pentru a lua în calcul utilizarea de mijloace și **echipamente auxiliare** (ausili) potrivite: un baston, un scaun cu trei picioare, un cadru metalic, etc. Utilizarea scaunelor obișnuite pentru sprijin în timpul deplasării mărește riscul de căzături.

Asigurarea igienei și siguranței personale

Igiena zilnică

- Dimineța: spălarea înainte de micul dejun “înviează” organismul și păstrează demnitatea persoanei. Chiar dacă persoana în vârstă este ținută la pat, igiena personală este necesară înainte de servirea micului dejun.
- Seara: spălatul este de asemenea necesar înainte de a merge la culcare - ajută la pregătirea psihică a persoanei pentru un somn odihnitor.

Îngrijirea pielii (față - corp - păr) și a *mucoasei* (bucală, nazală, vaginală, etc.)

- Corpul persoanei în vârstă trebuie păstrat curat, prin eliminarea oricăror mirosuri neplăcute.
- Preveniți apariția **escarelor**¹ (lesioni da decubito) și a **infecțiilor** (infezioni) prin observarea pielii și a oricăror modificări apărute, de fiecare dată când persoana respectivă face baie. De fapt, igiena corespunzătoare și utilizarea de loțiuni hidratante păstrează pielea curată și suplă, ceea ce reduce riscul apariției escarelor. În orice caz, dacă pielea pacientului este neuniformă, sau cu **bășici** (vesicole), de culoare **roșiatică** (arrossamenti) sau culori neobservate anterior, medicul primar al pacientului trebuie înștiințat înainte de a încerca să aplicați orice produs pe zona afectată.
- *Efect tonic și reconfortant pentru trup și suflet.* O persoană în vârstă nu încetează a fi o individualitate. De aceea, chiar dacă nu mai este capabilă să facă lucruri din proprie inițiativă, sau să aibă grijă de propria sa igienă, trebuie încurajată și ajutată pentru a se simți curată și îngrijită, la fel cum ne place să ne simțim noi toți. În toate situațiile, preferințele personale trebuie respectate - de exemplu pentru un anumit tip de săpun, cremă de ras sau deodorant.

Baia/dușul

Frecvent (2/săptămână) și în orice caz, în funcție de dorințele individuale. Alegerea între baie sau duș trebuie făcută în funcție de posibilitățile existente în casă, precum și de starea persoanei în vârstă. Persoanele cu probleme de vedere și care sunt nesigure sau

¹ O **escară** este o ulcerăție a pielii care apare la persoanele ținute la pat, datorită apăsării prelungite pe aceeași zonă (de exemplu regiunea sacrală, șezut, călcâie). O inflamație roșiatică se poate transforma într-o ulcerăție adevărată (o leziune profundă care nu se vindecă ușor).

parțial dependente pentru a se **deplasa** (deambulazione) vor avea nevoie de ajutorul dumneavoastră pentru a intra în cadă sau sub duș, pentru a preveni căderile și pentru spălarea acelor părți ale corpului la care este dificil de ajuns, cum ar fi spatele, picioarele și capul. Atunci când spălați persoana în vârstă, începeți cu părțile cele mai curate ale corpului: capul, fața, membrele superioare, bustul (piept și spate), zona genitală, adică **părțile intime** (parti intime), și abia apoi membrele inferioare. Dacă persoana respectivă nu are nici o preferință, se recomandă utilizarea unui săpun lichid neutru. Apoi persoana trebuie să se șteargă bine, în special zonele pielii în care vin în contact două părți ale corpului: **zona de sub braț** (cavo ascellare), cutele din zona abdominală, **burta** (inguine), coapsele interioare, degetele de la picioare. Poate fi folosit un uscător de păr la o temperatură redusă pentru a usca pielea, la fel și părul.

După uscare, persoana poate fi îmbrăcată cu lenjerie și haine curate. Înainte de a o îmbrăca, folosiți puțină cremă hidratantă sau ulei de migdale pentru a menține pielea suplă și pentru a preveni inflamarea pielii. În acest moment, baia trebuie uscată și aerisită bine, pentru a evita alunecarea și acumularea de umezeală. Pentru a face baie sau duș persoanelor total dependente, se recomandă utilizarea unui **dispozitiv special de ridicare** (sollevapersona) dotat cu un bandaj, care trebuie spălat și uscat după aceea. Personalul care se ocupă de întreținerea locuinței vă va explica cum să folosiți acest dispozitiv ajutător.

Este foarte important de reținut faptul că pe durata activităților de igienă personală, și în special a băii sau a dușului persoanei respective, dumneavoastră intrați în universul intim al acesteia. Aproape toate persoanele în vârstă au o atitudine exagerată de **pudoare** (pudore), și de aceea nu este o idee bună să glumiți sau să aveți o atitudine prea familiară atunci când îi ajutați la aceste activități. Respectul pentru corpul unei persoane înseamnă respectul pentru acea persoană.

- Când ajutați o persoană să facă baie sau duș, purtați întotdeauna mănuși de unică folosință și un halat de spital impermeabil, pentru a preveni orice contact direct cu lichidele biologice. Un burete sau o mănușă din păr de cal sunt folositoare pentru o curățare mai viguroasă, dar neagresivă, și pentru a crea o senzație plăcută de **masaj** (massaggio), pe care multe persoane în vârstă se pare că-l apreciază. În orice caz, după baie, buretele trebuie clătit bine și trebuie uscat imediat, pentru că în caz contrar acesta

va deveni un element de înmulțire, și astfel un mediu propice pentru dezvoltarea de **ciuperci** (funghi) și bacterii, afectând atât asistenta cât și pacientul.

- Este bine să puneți un covoraș care nu alunecă pe podeaua din cadă sau duș, pentru că prezența simultană a săpunului și a apei mărește riscul de cădere. Așa cum am explicat anterior pentru burete, aceste covorașe trebuie de asemenea spălate și uscate.

Igiena personală pentru persoanele ținute la pat

În ciuda mijloacelor ajutoare existente, unele persoane nu sunt capabile să utilizeze cada sau dușul și nu pot fi ridicate într-un fotoliu sau scaun cu rotile. În asemenea cazuri, toate procedurile de îngrijire trebuie efectuate cu persoana stând în pat, ceea ce include spălatul. Spălatul frecvent este chiar mai important și necesar pentru aceste persoane, pentru că **frecarea** (sfregamento) pielii de cearșafurile de pat, pielea iritată (coji și cruste), transpirația și frecarea între ele a părților corpului, toate măresc riscul apariției escarelor. Pentru a efectua spălarea în pat, salteaua trebuie protejată cu un cearșaf **cauciucat** (tela cerata) astfel încât să nu se ude. Trebuie urmată aceeași ordine descrisă anterior pentru spălarea părților corpului, dar este nevoie de un ulcior cu apă. Apa trebuie schimbată frecvent, pentru a evita lăsarea de resturi de săpun pe piele. La fel, și în această situație verificați ca pielea să fie uscată bine și apoi hidratați-o cu creme sau ulei de migdale.

Spălarea zonelor intime

A se efectua de 2 ori pe zi și în orice caz, ori de câte ori este nevoie în urma **evacuării** (evacuazioni) sau eliminării materialelor biologice. O persoană care este capabilă sau este parțial dependentă, trebuie încurajată și supravegheată atunci când efectuează mișcărilor pe care este în stare să le efectueze. O persoană care este ținută la pat sau care folosește un scaun cu rotile are nevoie de o altă persoană pentru spălarea zonelor sale intime și a celorlalte părți ale corpului. Pentru a spăla zonele intime când persoana este în pat, aveți nevoie de: mănuși de unică folosință, un **vas pentru încălzit patul** (padella), un ulcior, loțiu de curățat și un prosop. După ce vă puneți mănușile de unică folosință, aranjați vasul pentru încălzit patul, turnați puțină apă pe zona respectivă și săpuniți, lucrând într-o direcție anteroposterioară (din față în spate). Apoi clătiți bine pentru a nu permite rămânerea de resturi de săpun. La terminare, uscați bine cu un prosop pentru a

preveni înroșirea sau înțamarea. Înainte de a pune la loc plosca pentru urină, este foarte importantă **hidratarea** (idratare) corespunzătoare a pielii cu cremă hidratantă sau ulei. Atunci când spălați zonele intime ale unei femei, **labia maiora (buza mai mare)** (grandi labbra) trebuie desfăcută pentru a fi curățată și spălată printr-o mișcare de sus în jos. În cazul spălării unui bărbat, **prepuțul** (prepuzio) trebuie lăsat în jos de pe gland pentru curățare, iar apoi trebuie re poziționat pe gland pentru a preveni înroșirea și inflamarea.

Igiena bucală

Este necesară de 2 ori pe zi, o dată dimineața și o dată seara, și ori de câte ori există o iritare a **membranei mucoasei bucale** (mucosa orale) sau există particule de mâncare.

- Pentru igiena bucală sunt necesare mănuși, o periuță de dinți, pastă de dinți și apă de gură.
- Îngrijirea **danturii (proteza dentară)** (dentiera): în cazul în care persoana are o proteză dentară completă sau parțială, aceasta trebuie scoasă pentru curățarea completă cu o periuță de dinți. Proteza dentară trebuie pusă la loc în recipientul său seara, și clătită dimineața înainte de punerea înapoi în gură. Procedura: purtați mănuși de unică folosință și aveți grijă ca pacientul să fie calm. Introduceți în gură fie degetul arătător fie cel mijlociu până când acesta atinge cerul gurii, în timp ce, folosind degetul mare pe partea din față a dinților de sus, scoateți proteza superioară. Proteza inferioară se scoate folosind degetul mare și cel arătător pe partea exterioară a protezei.
- Gura trebuie clătită cu **apă de gură** (collutorio). Dacă există riscul ca persoana să o înghită sau să o inhaleze, utilizați pentru curățat un **tifon** (garze) înmuiat în apa de gură. Înășurați tifonul în jurul degetului dumneavoastră arătător și după înmuierea acestuia în apa de gură, frecați ușor cerul gurii, deasupra și dedesubtul limbii și de-a lungul pereților gurii. Schimbați tifonul pentru fiecare parte a gurii, până când rămâne curat.

Îngrijirea ochilor

Ochii trebuie de asemenea îngrijiți în mod regulat în fiecare dimineață și ori de câte ori se formează **secreție** (secrezioni).

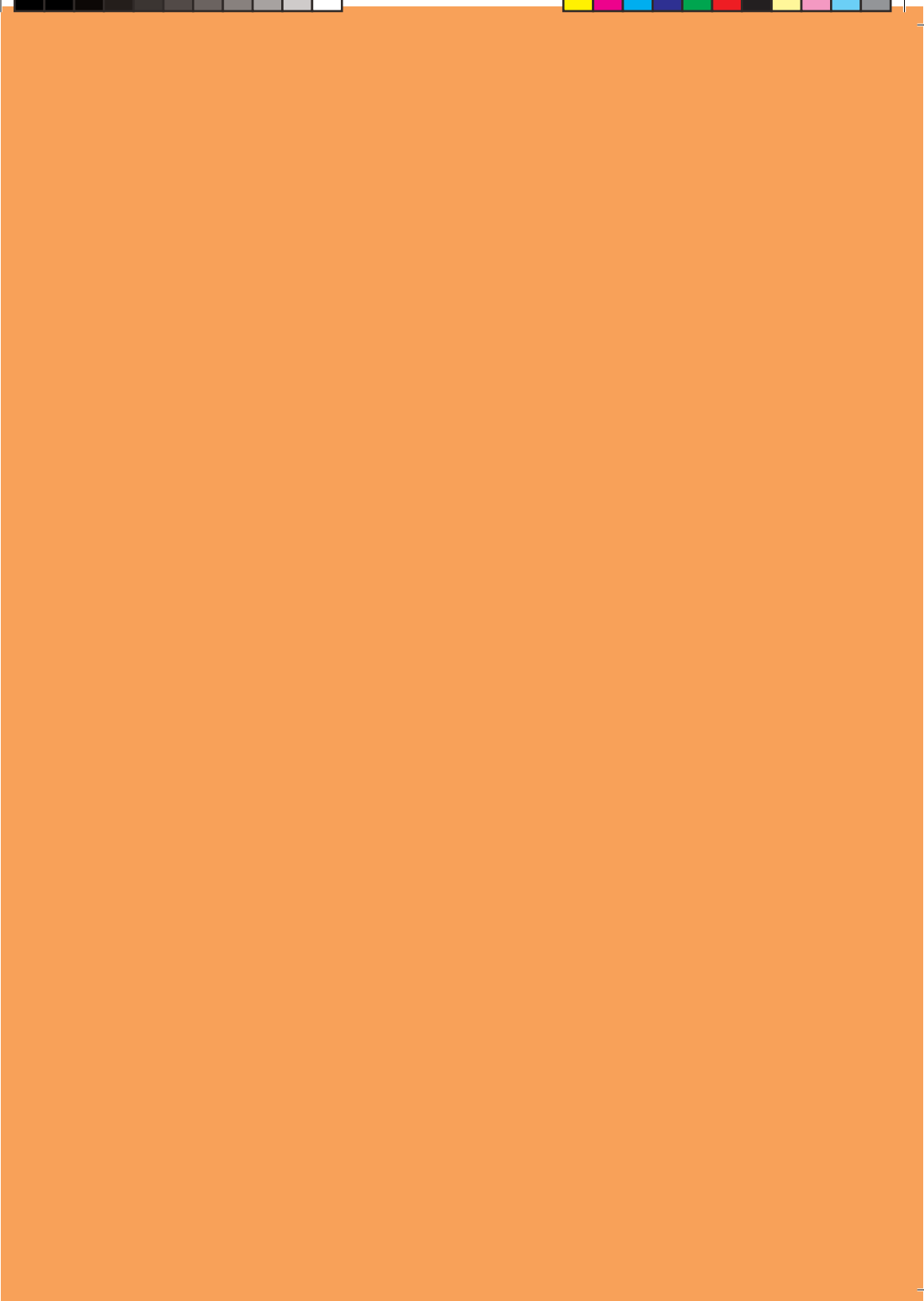
- Materiale necesare: mănuși de unică folosință, apă, posibil o soluție de acid boric și apă, tifon sau tampoane curate de bumbac.

Niciodată nu folosiți același tampon de bumbac pentru a curăța ambii ochi. În cazul în care sesizați o creștere a secreției, înroșire sau orice modificare a stării normale, trebuie înștiințat medicul înainte de a întreprinde orice fel de acțiune.

Materiale și echipamente de curățat

Toate cârpele, prosoapele și cearșafurile care au intrat în contact cu persoana pe care o îngrijiți trebuie spălate frecvent, sau în orice caz, ori de câte ori au fost murdărite cu lichide biologice (sânge, fecale, urină...). Rufele curate trebuie puse la loc în dulapuri sau în sertare în ordine, și trebuie păstrate separat - cu alte cuvinte, cearșafurile de pat separat de prosoape, lenjeria intimă separat de pulovere și așa mai departe. După utilizare, ulcioarele de apă, ploscele (plosce de urină portabile pentru persoanele ținute la pat), vasele pentru încălzit patul trebuie spălate cu **înălbitor (dezinfectant)** (varechina), care trebuie diluat în funcție de concentrația produsului. Dacă aceste recipiente prezintă depuneri, înlăturați materialul depus înainte de a le spăla. Atunci când schimbați plosca pentru urină sau cearșaful, sau întreaga lenjerie de pat, fiți foarte atentă să nu lăsați nici o cută care să vină în contact cu persoana. O bună igienă personală, hidratarea corespunzătoare a pielii și grija față de cearșafuri, reduc în mod considerabil apariția escarelor. Întotdeauna spălați-vă pe mâini înainte și după utilizarea mănușilor de unică folosință!

Igiena și întreținerea personală, incluzând o bună îngrijire, sunt nevoi importante care întăresc un sentiment de **mulțumire de sine** (autostima) și încredere, și dezvoltă individului o senzație de bunăstare.





 Regione Emilia-Romagna
ASSESSORATO ALLE POLITICHE SOCIALI
www.emiliaromagnasociale.it