

تأمين شروط
النظافة الصحية العامة والسلامة البيئية
وسلامة الشخص



2. وسائل لتأهيل مهنة المساعدين المنزليين



تأمين شروط النظافة الصحية العامة والسلامة البيئية وسلامة الشخص

النظافة العامة لغرفة النوم والحمام

إعادة الترتيب مع احترام عادات واحتياجات المستخدم

كل شخص لديه خبرة حياتية من العادات "abitudini" التي أصبحت على مر السنوات طقوسا حقيقية ملموسة. مثل طريقة غسل الأواني باحترام نظام معين في المتابع وطريقة وضع المفارش النظفية في الأدراج وما نحو ذلك. عندما يكون الشخص المسن مجبرا على الفراش (ملازما للفراش) "allettata" من الأفضل عدم إدخال تغييرات مفاجئة حتى لا نفسح مجالا للتناقضات ونسهم في الحفاظ على حاسنة التوجه "orientamento" الزماني المكاني للشخص نفسه. وإذا كان لابد من تعديل العادات المكتسبة فإن من الجيد الشروع فيها بمعاونة الشخص الذي تقدم له المساعدة.

استخدام القفازات والقمصان

عندما يكون هناك اضطرار لإجراء مناورات لمساعدة الشخص فإن من الجيد ارتداء قفازات "guanti" حماية لليدين. وتمثل القفازات حماية مزدوجة: لأنفسنا وللشخص الذي نساعد. فالبشرة واسطة نقل كبيرة للأحياء الدقيقة التي يمكن أن تشكل سببا للأمراض بسهولة (عوامل مرضية). إن استخدام قمصان الحماية ينصح به في كل مرة تقترب فيها من سوائيل حيوية معدية "infetti" لباقي أجزاء الجسم أيضا؛ مثلما في حالة عمل حمام للشخص الذي تساعد في البانيو أو تحت الدش.

تهوية المكان عندما يكون المستخدم ليس

موجودا أو محميا بدرجة جيدة من تيارات الهواء

الضوء وتهوية المكان يشكلان سبيلا هاما لإبعاد الأحياء الدقيقة عن البيئة المنزلية. الرطوبة والأتربة والقاذورات تمثل في الواقع تربة صالحة لنمو البكتريا "Batteri". التهوية المستمرة للبيئة تسمح بتقليل الرطوبة في البيت. وضوء الشمس يسمح بالرؤية الأفضل للمناطق المتسخة من البيئة والتي لا ترى بالضوء الصناعي. ومع ذلك يلزم أن نكون منتبهين أثناء تغيير الهواء بعدم ترك الأشخاص الذين نقدم لهم المساعدة عرضة للتيار "corrente" وخاصة بعد عمل الحمام أو في حالة العرق وألا تدخل حشرات "insetti" مؤذية أو حيوانات: بعوض وذباب وقطط...

التلوث المنزلي:

المصادر الرئيسية وأثره على الصحة

إن البيئة المنزلية مزودة بوسائل للراحة ولكنها قد تصبح سببا لحوادث بالنسبة للأشخاص. وقد ذكرنا من قبل أهمية تغيير الهواء. ولكن يلزم أيضا إعطاء انتباه أكبر للمواد التي توجد في البيوت. على سبيل المثال فإن المنظفات يجب حفظها في أماكن يصعب الوصول إليها بحيث يستحيل الخلط واللبس بينها وبين المشروبات والمأكولات. الأدوية والعقاقير يمكن أن تكون خطيرة أيضا إذا تم تعاطيها خطأ وبجرعات ومواعيد مختلفة عن تلك التي وصفها الطبيب. ولهذا السبب من الضروري مراقبة كميات المواد الموجودة في الحاويات مراقبة دائمة. مع الحيلولة دون الوصول السهل إلى المواد غير الغذائية.

الوقاية من الخطر الكهربائي

النظام الكهربائي في البيوت يمكن أن يصبح خطيرا بل وميتا إذا لم يستخدم بالطريقة المناسبة. لا تقرب السوائل مطلقا وخاصة الماء من الأجهزة الكهربائية المنزلية أو مقابس التيار. وأيضا لا ينبغي أن تزيد التحميل على النظام الكهربائي باستخدام عدة أجهزة كهربائية في نفس الوقت مثل تشغيل المكينة والغسالة معا. لتحاشي زيادة التحميل على النظام الكهربائي والذي يتعطل بهذه الطريقة ولا يعود للعمل إلا بعد إعادة توصيله عن طريق "المفتاح" "interruttore" الخاص بإعادة التيار.

الوقاية من خطر الغاز

الغاز هو مصدر آخر من مصادر الطاقة ولكنه يمكن أن يتسبب في حدوث حوادث ممتة. إن من الهام جدا التأكد من أن تكون مقابض ومفاتيح المواقد والأفران مغلقة قبل إشعال النار. من الجيد أيضا إغلاق المحبس (الصنوبر) الرئيسي الذي يحضر الغاز إلى المطابخ. أثناء الليل. لا يلزم أبدا إشعال قواطع للتيار الكهربائي (مفاتيح) عندما تشم في المنزل رائحة غاز ولكن يجب فتح النوافذ فوراً على مصراعها وإبعاد الأشخاص الحاضرين. إذا شممت رائحة غاز بالقرب من السكن لا بد من إبلاغ الشركة التي تقوم بإمداد الغاز.

الوقاية من السقطات: نصائح عملية

تجنب الشمع "cera" والمنظفات المطهرة التي تترك الأرضية ناعمة زلقة. راع أيضا ألا يسير الشخص المسن على أرضية ما تزال مبللة.



- دواسات المطبخ والحمام يجب أن تكون مزودة بشبكات **مضادة للانزلاق "antiscivolo"** في الجزء الذي يلتصق بالأرض ولا ينصح بها على أي حال عندما يكون الشخص المسن ضعيف البصر ولكنه لا يزال قادرا على الحركة وحده داخل المنزل.
- من الأفضل أن يستخدم الشخص الذي تساعده أحذية بدلا من الحفين حتى تحفظ قدمه ثابتة أثناء المشي حتى في البيت.
- إذا كان الشخص المسن بدأ يظهر صعوبات في المشي أو **مشاكل في التوازن "problemi di equilibrio"** توجه إلى الطبيب لتقويم استخدام **المساعدات "ausili"** المناسبة: العصا والعكاز ثلاثي الأقدام والمشاية الخ.. استخدام المقاعد للاستناد أثناء المشي يزيد خطر السقوط.

مين النظافة الصحية وسلامة الشخص

النظافة العامة اليومية للشخص

- الصباح: الاستحمام قبل الإفطار يجعل أجهزة الجسم 'تستيقظ' ويحترم كرامة الشخص. حتى إذا كان الشخص الذي تساعد ملازماً الفراش من الضروري تنفيذ عملية النظافة الصحية قبل تقديم الإفطار.
- المساء: أيضاً قبل النوم يلزم تنفيذ عملية النظافة الصحية التي تهيئ الجسم للراحة الطيبة.

العناية الصحية بالجلد (الوجه، الجسم، الشعر) و الإفرازات المخاطية (الفم، الأنف، المهبل، الخ..)

- من الضروري الحفاظ على جسم المسن نظيفاً خالياً من أي روائح غير مستساغة.
- الوقاية من قروح الفراش¹ "lesioni da decubito" و الالتهابات "infezioni" لأنه في كل مرة يتم فيها تنفيذ الرعاية الصحية تتم ملاحظة الجلد والتغيرات التي قد تطرأ عليه. العناية الجيدة بالنظافة الصحية العامة واستخدام الماء يحفظ الجلد نظيفاً ومرناً بما يقلل من أخطار القروح الجلدية. إذا ظهر على جلد الشخص المعان بقع أو أكياس "vescicole"، التهاب "arrossamenti" أو أي ألون لم تكن ظاهراً من قبل فمن الأفضل استشارة الطبيب المعالج قبل أن تضع عليها أي منتج.
- الراحة وأثرها المقوي على الجسم والحالة النفسية. لا يكف الشخص المسن عن أن يكون شخصاً يمكن استثارته ومساعدته على أن يحس بأنه نظيف ومرتب كأى واحد فينا مع احترام العادات الشخصية دائماً، حتى ولو فقد القدرة على المبادرة وتنفيذ النظافة الصحية الشخصية وحده على سبيل المثال فإن نوع الصابون أو كريم الوجه أو مزيل العرق.

الحمام/ الدش

معدل التكرار (مرتان أسبوعياً) أو حسب رغبات المسن. الاختيار ما بين حمام الحوض والدش تحدده جاهزية الحمام بالبيت وأحوال الشخص المسن من حيث قدرته على الاعتماد على نفسه. بالنسبة للأشخاص

¹ قرح الفراش "lesioni da decubito" هي تمزق في الجلد ينشأ عند الأشخاص الجبرين على ملازمة الفراش. بسبب الضغط الطويل على نفس النقطة (مثل مناطق الظهر والإلية والكعوب). القرحة يمكن أن تتدهور من مجرد احمرار بسيط إلى قرحة حقيقية (جرح عميق يصعب التئامه).

الأشخاص الذين يعانون من مشاكل في **البصر "deambulazione"** ويستطيعون الاعتماد على أنفسهم أو يعتمدون على غيرهم جزئياً في المشي سيكون من الضروري تقديم المساعدة للدخول إلى البانيو أو تحت الدش بحيث يمكن خاشي السقوط وأيضا لغسل أجزاء من الجسم لا يمكن الوصول إليها بسهولة مثل الظهر والأقدام والرأس. عندما المشاركة في الحمام ينبغي البداية من الأجزاء الأكثر نظافة: الرأس، الوجه، الأطراف العليا، الجذع (الصدر والظهر). **المنطقة التناسلية "parti intime"**. أي الأجزاء الحميمة. ثم الأطراف السفلية. إذا لم يصرح المسن بما يفضله ينصح باستخدام صابون سائل محايد. ينبغي بعد ذلك أن يجفف الشخص نفسه جيدا جدا ويولي اهتماما خاصا بالمناطق التي يلتقي فيها جزءان من الجسم: **جُوف تحت الإبط "cavo ascellare"**، طيات الحوض. **الحقو "inguine"**. الأفخاذ من الداخل. بين أصابع القدمين. يمكن المساعدة بالمجفف (الستشوار) بوضعه على درجة حرارة فاترة وتمريه على الجسم علاوة على الشعر.

في نهاية التجفيف يتوخى إلياس المسن غيارات داخلية وملابس نظيفة. للحفاظ على سلامة الجلد والوقاية من قروح الفراش من المستحسن دهن جسمه قبل ارتدائه الملابس بكرم مرطب أو زيت اللوز. ينبغي تجفيف الحمام في هذه المرحلة تجفيفا جيدا وتهويته لتخاشي الانزلاق والحفاظ على المناطق الرطبة. من الممكن عمل الاستحمام أو الدش أيضا للأشخاص الاعتماديين اعتمادا كليا باستخدام **رافعة الأشخاص "sollevapersone"** المزودة بنقالة يجب بعد ذلك غسلها وتجفيفها. استخدام أداة الحماية هذه يتم تعلمه بواسطة العاملين في الخدمة المنزلية. من المهم جدا تذكر أنه أثناء العناية الصحية بالنظافة الشخصية وخاصة عند الاستحمام أو تحت الدش سوف يكون هناك تعامل مع الأجزاء الحميمة للشخص. والأشخاص المسنون لديهم جميعا تقريبا إحساس كبير **بالحياء "pudore"** ولهذا فليس من المستحسن المزاح أو التلقائية أثناء مساعدتهم. إن احترام الجسم هو احترام للشخص نفسه.

- من يقوم بالمساعدة في أداء الحمام أو الدش يجب عليه دائما أن يرتدي القفازات التي تستعمل لمرة واحدة وقميص ضد الماء لتخاشي التلامس مع السوائل الحيوية. استخدام الاسفنجة أو القفاز الشعر مفيد للتنظيف الأكثر حيوية ولكن بدون قوة لإضفاء الإحساس اللذيذ **بالتدليك "massaggio"** الذي يحبه كثير من الأشخاص المسنين. في نهاية الحمام يلزم شطف الاسفنجة جيدا وتجفيفها على الفور وإلا أصبحت وكرا وبالتالي تصبح سبيلا **للفطريات "funghi"** والبكتريا للشخص الذي يتلقى المساعدة والشخص الذي يقدمها.

- من المستحسن استخدام سجادة مضادة للانزلاق في قاع الحمام أو الدش لأن وجود ماء وصابون في وقت واحد يزيد من خطر السقوط. هذه السجاجيد يجب أن يتم غسلها وتجفيفها كما قيل بالنسبة للأسفنجة.

العناية بنظافة جسم المريض الملازم للفرش

برغم أنواع المساعدة المتاحة فإن بعض الأشخاص يستحيل عليهم الدخول إلى حوض الاستحمام أو الدش أو حتى النهوض على مقعد أو كرسي متحرك. في هذه الحالات من اللازم تنفيذ عملية النظافة الشخصية في الفراش لكل أجزاء الجسم ومن ثم للحمام. بالنسبة لهؤلاء الأشخاص من المهم أيضا تكرار الحمام لأن **احتكاك "sfregamento"** الجلد بالملاءات على الفراش ووجود مواد القشرة (بقايا الجلد) والعرق واحتكاك أجزاء الجسم بعضها ببعض يزيد خطر تكون قرح الفراش. لتنفيذ الحمام في الفراش من اللازم أن تكون المرتبة معزولة بواسطة **مشمع "tela cerata"** يمنع عنها البلل. ترتيب غسل أجزاء الجسم عكس الترتيب المذكور من قبل ولكن ينبغي استخدام سطل ماء يتم تغييره باستمرار حتى لا تتبقى على الجسم بقايا صابون. وفي هذه الحالة أيضا يلزم توخي انتباه أكبر لتجفيف الجلد جيدا وترطيبه بالكرم وزيت اللوز.

النظافة الداخلية:

يجب تنفيذها مرتين يوميا وعلى كل حال في كل المرات التي يتم فيها **إخراج "evacuazioni"** أو فقد مواد حيوية يكون التنظيف ضروريا. الشخص المعتمد على نفسه بالكامل أو جزئيا يجب تحفيزه ومراقبته أثناء قيامه بالحركة التي يكون قادرا على اتمامها. الشخص الملازم للفراش أو على مقعد متحرك يجب أن يحل محله أحد في نظافة الأجزاء الحميمة أو في أجزاء الجسم المفردة. بالنسبة لحوض التبول الصغير في الفراش من الضروري: قفازات تستخدم لمرة واحدة، و**عاء "padella"**، سطل، المنظف، منشفة. بعد أن تضع القفازات التي تستخدم لمرة واحدة يوضع الوعاء في موضعه ويصب فيه قليل من الماء ويضاف إليه المنظف في اتجاه من الأمام للخلف. ثم لا بد من الشطف الجيد حتى لا تتبقى بقايا من الصابون. في النهاية يتم التجفيف بواسطة منشفة بالشفط وليس بالخك حتى يمكن تفادي إثارة التهاب الجلد أو القروح. قبل إعادة وضع غطاء الفراش من المهم **ترطيب "idratare"** الجلد جيدا بالكرم المائي أو الزيت.

عندما يتم تنفيذ التنظيف لسيدة يلزم فتح **شفرات الفرج الكبرى "grandi labbra"** أثناء التنظيف الذي ينبغي أن يتم من الأعلى إلى الأسفل. أما إذا كان لابد من تنظيف رجل فمن المحتم إنزال الغلظة عن **الحشفة "prepuzio"** ثم التنظيف وفي النهاية تعاد الغلظة إلى مكانها فوق حشفة القضيب لمنع الالتهاب أو التورم.

نظافة الفم: يجب تنفيذها مرتين في اليوم صباحا ومساء وفي كل الأحوال في كل مرة يلاحظ فيها تغير في **الغشاء المخاطي للفم "mucosa orale"** أو تبقى بقايا طعام.

- القفازات والفرشاة ومعجون الأسنان مطهر الفم هي المواد اللازمة لتنظيف الفم.

- العناية **بطاقم الأسنان "dentiera"**: إذا كان الشخص لديه طاقم أسنان كامل أو ناقص ينبغي خلعه حتى يتم غسله بعناية بالفرشاة ، وفي المساء لابد من إعادة الطاقم إلى الوعاء الخاص به. وفي الصباح قبل إعادة وضعه في الفم يجب شطفه من جديد. الإجراء: ارتدي القفازات التي تستخدم لمرة واحدة وانتبه إلي أن الشخص الذي تقوم بمساعدته هادئ ، وبالإصبع السبابة أو الواسطي ادخل إلى التجويف الفمي حتى تلامس سقفه وفي نفس الوقت بالإصبع الإبهام يؤخذ الجزء الأمامي من الأسنان العلوية وبنفس الطريقة يستمر العمل في إخراج الجزء العلوي من طاقم الأسنان. الجزء السفلي يتم إخراج به بأخذ الأسنان بين الإبهام والسبابة ودائما من الناحية الخارجية.

- الغشاء المخاطي للفم يتم غسله **بالمطهر "collutorio"** وفي حالة وجود خطر من ابتلاع الشخص أو استنشاقه يتم اللجوء في تنظيف التجويف الفمي بواسطة قطعة من **الشاش "garze"** مبللة بالمطهر. يجب لف قطعة الشاش حول الإصبع السبابة وبعد غمسها في المطهر تنقل إلى سقف الحلق فوق اللسان وتحت وفي باطن الوجنتين مع تغييرها في كل مرة تنظيف ما دامت لا تظهر هذه الشاشة نظيفة.

العناية بنظافة العينين:

العينان أيضا يجب تنظيفها بانتظام في كل صباح وفي كل مرة يطرأ عليها إفرازات "secrezioni".

- يلزم لهذا: قفازات تستخدم لمرة واحدة، ماء، ومن الممكن أيضا محللول البوريك وشاش وقطع من القطن النظيف. لا ينبغي على الإطلاق استخدام نفس قطعة القطن لتنظيف العينين معا. في حالة ملاحظة زيادة في إفرازات العين واحمرارها أو أي تغيير عن الحالة العادية من المستحسن استشارة الطبيب قبل اتخاذ أي مبادرة تجاهها.

نظافة وسائل المساعدة الطبية:

جميع المفروشات والمناشف والملاءات التي تلامس الشخص الذي تقوم بمساعدته يجب أن يتم غسلها باستمرار أو في كل مرة تتسخ فيها بسوائل حيوية (دم، براز، بول...). الغيارات الداخلية لأبد من رصها بالترتيب في خزائن الملابس والأدراج ويتم الاحتفاظ بها منفصلة. غيارات السرير تفصل عن المناشف وعن غيارات الشخص تفصل عن ستراته وهكذا.. السطل وأحواض التبول (اللازمة لتبول الرجال الملازمين للفراش) والأوعية والطسوت ينبغي غسلها بعد الاستخدام باستخدام **هيبوكلوريد الصوديوم "varechina"** المحفف أو غير المحفف حسب تركيزها. إذا ظهرت على هذه الأوعية قشور فينبغي إزالتها قبل غسل الأوعية. عند تغيير أغطية الفراش أو قلبها أو ترتيب الفراش ينبغي توخي عناية كبيرة بعدم ترك ثنيات تلامس الشخص. إن النظافة الصحية للجسم وترطيبه الدقيق والعناية بالفراش تقلل بدرجة كبيرة قرح الفراش. اغسل يديك دائما قبل وبعد استخدام القفازات التي تستخدم لمرة واحدة!

النظافة، والعناية حتى التجميلية للشخص يشكلان احتياجا أساسيا يعيد تقويم الاحساس **بالتقدير الذاتي "autostima"** والأمان ويشجع على الشعور بالراحة.



