ADSUM
FORMAZIONE D' ECCELLENZA

Corso di Qualifica Professionale
Operatore Socio-Sanitario (O.S.S.)

ELEMENTI DI IGIENE

Igiene personale ed ambientale

Dr. Mario Esposito
Tecnico della Prevenzione
Azienda Sanitaria Locale LECCE

ADSUM
FORMAZIONE D' ECCELLENZA

Come affrontare i problemi dell'igiene personale

Rispettare il bisogno di privacy e la dignità del malato

Rimanere presenti mentre il malato si lava, sia per semplice sorveglianza che per dargli aiuto, può essere fonte di stress e di imbarazzo. La maggior parte delle persone si sono lavate da sole fin dall'infanzia e per tutta la vita e troveranno quindi difficile accettare la nostra presenza durante tale operazione. Il livello di imbarazzo dipende dal tipo di rapporto, dal sesso e dall'entità dell'aiuto richiesto. Il malato proverà forse minor imbarazzo in un contesto di tipo ospedaliero, per cui sarà possibile alleviare parte del suo disagio facendolo aiutare da un'infermiera. Oppure, se il malato frequenta un centro diurno, possiamo fare in modo che il personale si incarichi di farlo lavare.

Se il malato è ancora in grado di fare il bagno o la doccia da solo, è un'utile precauzione quella di togliere la chiave del bagno; altrimenti potrebbe chiudersi dentro e poi non ricordare più come aprire o non riuscirvi, il che lo metterebbe in una condizione di panico. Inoltre, se dovesse avere un malore mentre è nella vasca, addormentarsi o semplicemente dimenticarsi di uscire, sarebbe difficile soccorrerlo. Per rispettare la sua privacy, si potrebbe far mettere un segnale sulla porta che indichi quando il bagno è occupato.

ADSUM
FORMAZIONE D' ECCELLENZA

Garantire l'assistenza necessaria senza privare il malato dell'indipendenza

L'assistenza varia in funzione del livello di comprensione e delle capacità residue. Per esempio, possiamo lasciare che la persona si lavi da sola, facendoci avanti solo quando è necessario, oppure possiamo spiegarle o farle vedere passo passo che cosa deve fare. Se possibile, è bene lasciare che cominci e finisca le operazioni da sola, subentrando o dando aiuto solo quando è necessario. Se è ancora in grado di capire immagini o scritte, possiamo aiutarci con annotazioni o disegni che servano da promemoria. Un'altra possibilità è quella di fare tutti i preparativi e lasciare poi che il malato si lavi da solo (ad es. preparare gli indumenti puliti, riempire d'acqua la vasca, preriscaldare la stanza, mettere in mostra asciugamano, shampoo e sapone, ecc.).

Dr. Mario Esposito

Adottare accorgimenti che diano sicurezza

Alcuni malati possono avere paura di fare il bagno e preferiscono non essere lasciati soli. La paura è di solito associata alla temperatura e alla profondità dell'acqua o al pericolo di cadere. Poiché gli anziani sono più sensibili alle temperature estreme, può darsi che il nostro malato trovi l'acqua troppo calda e la stanza troppo fredda; bisogna perciò tenerlo presente quando si prepara la vasca e la stanza. La preoccupazione di cadere può essere meno forte se teniamo il livello dell'acqua più basso e mettiamo un tappetino antiscivolo nella vasca. L'uso di un bagno-schiuma o di un tappetino colorato può rendere più facile giudicare la profondità dell'acqua, ma attenzione che il colore del tappetino non sia troppo scuro, altrimenti potrebbe dare l'idea di un buco. A volte è sufficiente aiutare il malato ad entrare e uscire dalla vasca, lasciando poi che faccia il bagno da solo.

Rispettare le abitudini del malato

La doccia può essere una buona alternativa se il malato si rifiuta di fare il bagno. Può darsi infatti che nel corso degli anni egli abbia seguito un certo tipo di routine (ad es. fare la doccia durante la settimana e il bagno soltanto il sabato). È probabile che non ci sia motivo di imporre una diversa routine. Per alcuni malati è più facile fare il bagno che la doccia, per altri è il contrario. Alcuni trovano difficile entrare e uscire dalla vasca, per altri la doccia è motivo di ansia. Se comunque fare il bagno o la doccia comporta troppi problemi, è necessario limitarsi a una pulizia "asciutta".

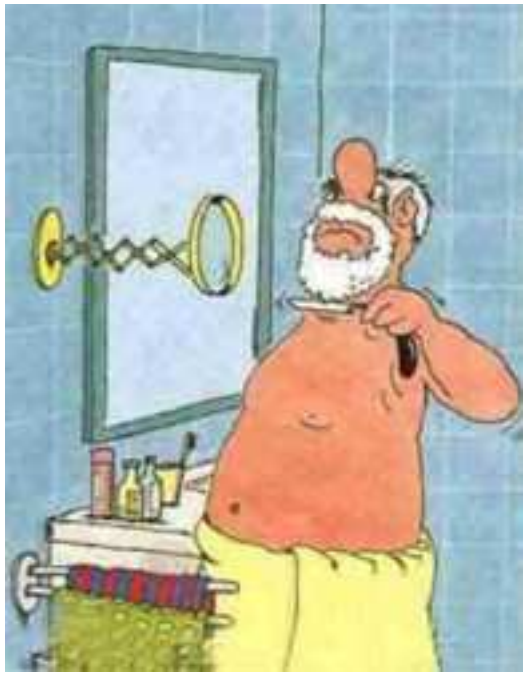
Fare in modo che il bagno diventi una cosa piacevole

È importante che si cerchi di rendere l'operazione del lavarsi il più gradevole possibile. Questo non può succedere se la stanza è fredda e poco confortevole, o se il malato si sente forzato, imbarazzato, trattato come un bambino, impaurito o sgridato. Anche se è importante assicurarsi che si lavi bene e regolarmente, fare il bagno non deve diventare un tormento. Come chiunque altro, i malati apprezzano un buon profumo, il talco, il bagnoschiuma, la musica, ecc.

ADSUM
FORMAZIONE D' ECCELLENZA

La rasatura

I malati di demenza hanno talvolta difficoltà a radersi. Tuttavia, questo dipende da come sono abituati: quelli che usano un rasoio tradizionale possono rischiare di tagliarsi. Una possibile soluzione è quella di sorvegliare il malato mentre si rade oppure di provvedere alla rasatura in vece sua. Bisogna però rendersi conto che così facendo gli si toglie una parte di indipendenza. Una soluzione alternativa sarebbe quella di convincerlo ad usare un rasoio elettrico. Incoraggiarlo a radersi tutti i giorni è importante non soltanto per prolungare la sua indipendenza, ma anche per mantenere vivo in lui l'interesse per il proprio aspetto e di conseguenza a tenergli alto il morale. Se il problema diventa insormontabile, può essere conveniente incoraggiarlo a farsi crescere la barba.



Lo shampoo e il taglio

Oltre a mantenere i capelli puliti e in ordine, una pettinatura ben curata può anche contribuire a mantenere l'autostima. Perciò, andare ogni tanto dal parrucchiere o farlo venire in casa può essere una buona idea. Il modo migliore per lavare i capelli ad una persona malata è forse quello di fare come faceva lei in passato, assicurandosi che non le sia disagevole né penoso. Un buon sistema è quello di usare il telefono della doccia; saltuariamente si può ricorrere a uno shampoo secco. Se è problematico lavarle i capelli quando fa il bagno, può essere utile fare le due cose separatamente. Una taglio corto è generalmente più facile da gestire.

Le unghie

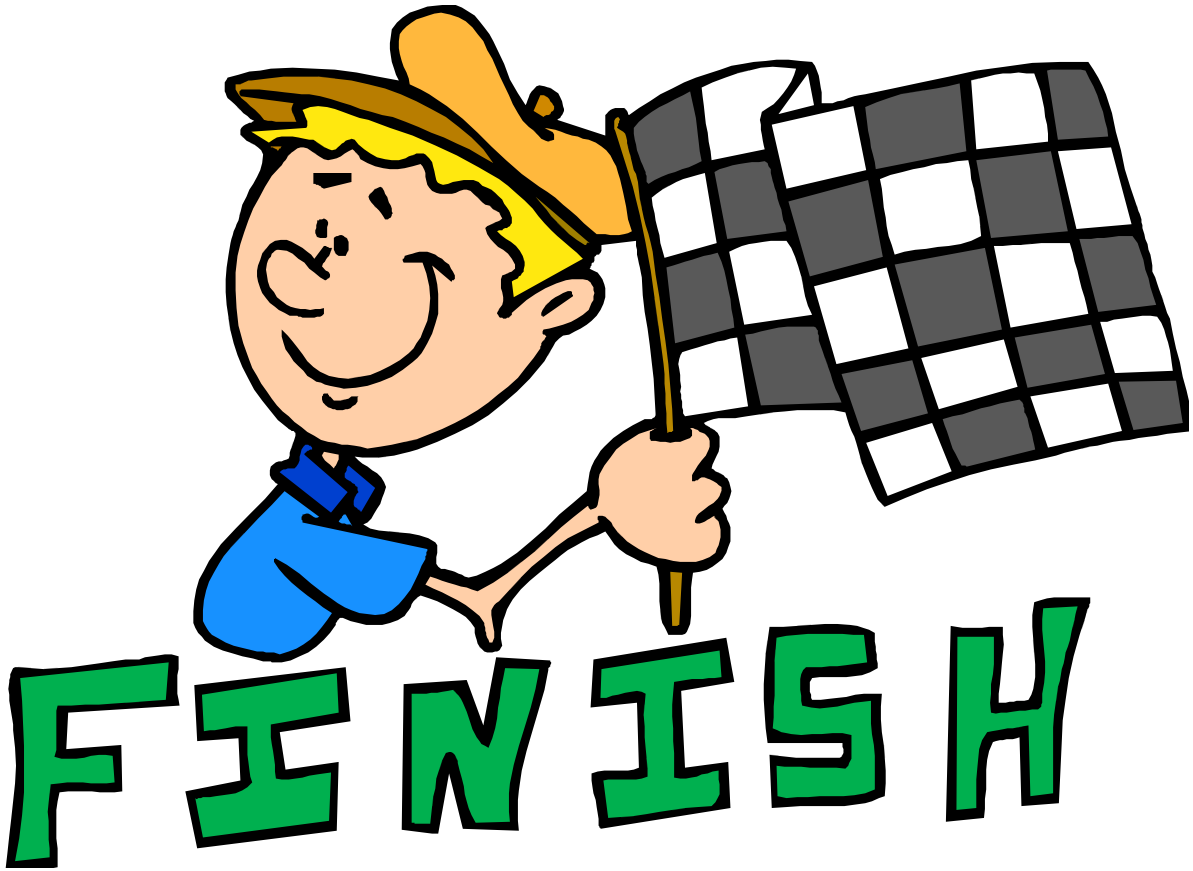
I malati di demenza trovano spesso difficile tagliarsi le unghie dei piedi e delle mani: a volte non riescono a farlo, altre volte semplicemente si dimenticano. È bene accertarsi che questo venga fatto, perché le unghie dei piedi non tagliate possono causare problemi. Alcuni malati apprezzano un buon manicure e per le donne in particolare può essere piacevole avere le unghie ben curate.

ADSUM
FORMAZIONE D' ECCELLENZA

Creare in bagno un ambiente sicuro

È bene fissare delle maniglie per tenersi in vari punti del bagno, in modo che il malato possa spostarsi facilmente ed entrare e uscire dalla vasca. Può essere utile avere nella vasca un sedile e un dispositivo per la doccia, in modo che egli possa sedersi e fare la doccia. Si può anche mettere una sedia nella doccia, se per il malato è difficile rimanere in piedi, oppure è insicuro e rischia di scivolare. Per evitare questo pericolo, bisogna assicurarsi che tutti i tappeti del bagno siano ben fissati. È buona norma togliere dal bagno tutti gli oggetti non necessari, che possono contribuire alla confusione o essere usati impropriamente. Gli articoli di cui il malato ha bisogno o che desidera usare si metteranno in bella mostra, oppure gli verranno consegnati al momento opportuno.

GRAZIE per l'attenzione
Buon Lavoro a tutti Voi



Mario Esposito

ADSUM
FORMAZIONE D'ECCELLENZA