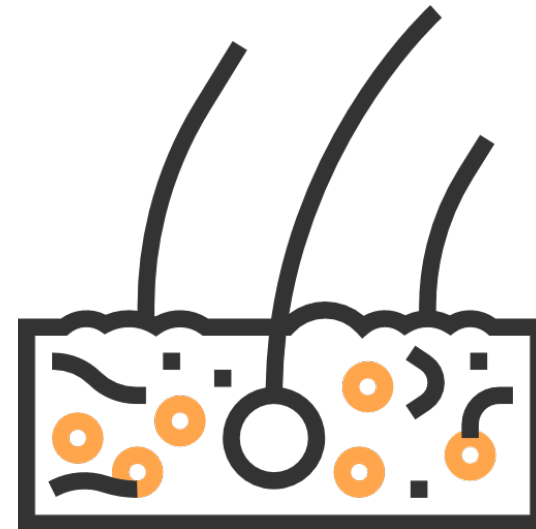


Higiene i Cura de la Pell

**Recomanacions per a cuidadors i
famílies**



C/ Benet Messeguer, s/n
43740 Móra d'Ebre
Tel: +34 977 401 863
www.hospitalmoradebre.com

A prop teu per cuidar-te.

GRUP COMUNICACIÓ 2022

GdT Lesions Cutànies Relacionades amb la Dependència de l'HCME

informació

Recomanacions d'Higiene i Cura de la Pell

Importància de tenir cura de la pell

La pell és l'òrgan més gran del nostre cos i un dels més importants. Ens protegeix i ajuda a mantenir la temperatura i gràcies a ella podem gaudir del sentit del tacte. Per això és tan important tenir cura de la pell per tal de prevenir les lesions cutànies relacionades en la dependència (LCRD), i entre altres activitat, ho aconseguirem mitjançant una correcta higiene diària.

Estris bàsics

- 3 esponjes
- Dos tovalloles
- Palangana
- Sabó neutre
- Crema hidratant

Ordre del Procediment

- Cara amb tovallola humida
- Esponja 1: Braços, mans, aixelles, tòrax, abdomen, cuixes, cames i peus
- Esponja 2: Genitals
- Esponja 3: Esquena i glutis

Recomanacions

Tenir tots els estris preparats abans de començar.

L'habitació i el bany han d'estar a temperatura i llum adequada.

Netejar els ulls i la cara amb la tovallola humida, ensabonar el cos per zones i esbandir amb aigua a temperatura agradable.

Eixugar a tocs tot el cos, tenint especial cura amb els plecs cutanis: plecs submamaris, inguinals, abdominals, etc.

Aplicar crema hidratant per tot el cos a excepció de les zones on s'exerceix pressió que en aquest cas aplicarem AGHO (àcids grassos hiperoxigenats) i a les zones humides (plecs submamaris, inguinals, abdominals, zona perianal en pacients incontinents) aplicarem crema barrera, d'aquests productes se n'ha d'aplicar poca quantitat.

No aplicar colònia ni alcohol directament sobre la pell, doncs la resseca.

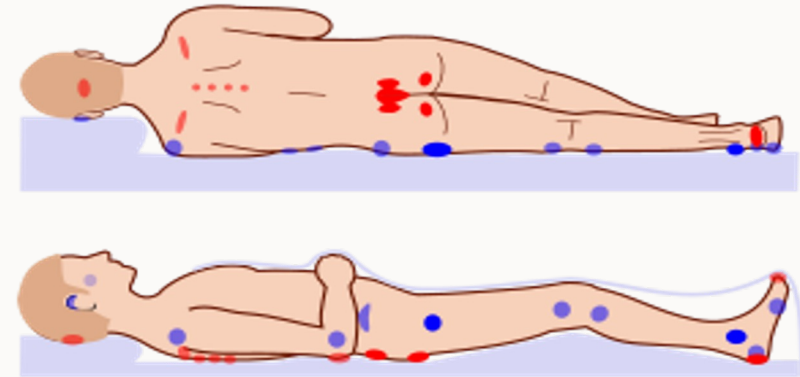
Potenciar i estimular a la persona, per a que col·labori en la seva pròpia higiene i sinó ajudar-li en les parts on no pugui arribar.

Si la persona està enllitada s'han de realitzar canvis posturals c/4h, alternant decúbit lateral dret, decúbit supí i decúbit lateral esquerre, sempre i quan no hi hagi cap lesió.

És recomanable l'ús de matalassos d'aire alterant, de gel o silicona, protectors de talons,... per la prevenció d'aparició de lesions.

Canviar els llençols. Mantenir el terra lliure de roba bruta i aigua per tal d'evitar caigudes.

Prevenió de lesions cutànies



L'observació de la pell és una de les activitats que s'ha de realitzar durant la higiene diària. S'ha de vigilar l'aparició de zones envermellides i/o erosions i dolor en les zones de pressió i/o d'humitat (indicades a la il·lustració en la blau i vermell).

Mobilitzar a la persona depenent freqüentment: Si està asseguda a la cadira s'ha de recol·locar cada hora, evitant l'arrossegament.

Utilitzar coixins per a evitar zones de contacte entre les prominències òssies.

Si és possible, planificar un programa d'exercici físic o mobilització (sedestació, deambulació) diàriament, tenint en compte les limitacions físiques de cada persona i família.

Punts a recordar:

Si és possible, millor dutxar-se que realitzar una higiene al llit. La dutxa s'ha de fer almenys un cop a la setmana. Les cadires de bany són una bona ajuda per a mantenir la seguretat.

Fer la higiene amb tranquil·litat, amb el temps necessari i sense presses, observant amb atenció totes les parts del cos.

Respectar al màxim els desitjos i intimitat de a persona.

Mantenir una bona hidratació oral i ingesta d'aliments proteics correcta, ens ajuda a mantenir la pell en bones condicions per tal d'evitar complicacions.

La vostra infermera de referència us pot ajudar a prevenir l'evolució de les lesions i aclarir qualsevol dubte que tingueu.