Osebna higiena, oblačenje in obuvanje so temeljna dnevna opravila. Njihovo redno izvajanje pripomore k preventivi pred boleznimi, ohranjanju in krepitvi zdravja, imajo pa tudi estetski pomen v kulturi bivanja.

Demenca lahko spremeni presojo oseb glede vzdrževanja osebne higiene in zmanjša njihovo samostojnost pri izvajanju osnovnih dnevnih opravil, kar včasih postane vzrok za nelagodje in slabo voljo. Pojavlja se lahko strah, občutek krivde in nemoči. Podobne občutke lahko doživljajo tudi svojci osebe z demenco.

Skrb za osebe z demenco predstavlja veliko breme za svojce.

Pomoč in informacije dobite na Spominčici. Pokličite nas! Obiščite nas!

- Posvetovalnica (**059 305 555**) in osebno svetovanje
- Skupine za samopomoč
- Usposabljanje »Ne pozabi me«
- Delavnice in druženja z osebami z demenco
- Mreža Demenci prijaznih točk (DPT)
- Prostovoljstvo in družabništvo
- Alzheimer Cafe
- Glasilo Spominčica

SPOMINČICA – ALZHEIMER SLOVENIJA
Nacionalno strokovno združenje za pomoč pri demenci

Luize Pesjakove 9, 1000 Ljubljana
01 25 65 111, info@spomincica.si

Vaš prispevek bo omogočil strokovno pomoč osebam z demenco in njihovim svojcem:

TRR: SI56 6100 0001 4609 032
SMS donacije: 1919 SPOMIN5

Osebna higiena osebe z demenco

Spominčica
ALZHEIMER SLOVENIJA

Osebna higiena je pomembna za zdravje, občutek udobja, varnosti in dostojanstva.

Posamezniku prilagojen pristop in redna skrb za telo nista le del oskrbe, temveč način, kako človeku pokažemo, da ga vidimo, slišimo in spoštujemo.

REPUBLIKA SLOVENIJA
MINISTRSTVO ZA ZDRAVJE

DEMENCI PRIJAZNA LOKALNA OKOLJA

Alzheimer's Disease International

Alzheimer Europe

Osebna higiena

Spodbujajmo vsakodnevno jutranje in večerno umivanje, ustno higieno (zob, dlesni in zobnih nadomestkov), umivanje rok, nego lasišča, pedikuro in manikuro.

Varnost in udobje:
- prostori za osebno higieno naj bodo ustrezno osvetljeni, topli ter primerno opremljeni,
- pri izvajanju higiene naj oseba čim bolj sodeluje, podajamo kratka in jasna navodila,
- če ji je nelagodno, pokrijemo del telesa, ki ga trenutno ne negujemo in po potrebi preusmerimo pozornost,
- ob kad ali prho namestimo ročaje in stol,
- na tla položimo nedrsečo podlogo,
- vedno in sproti preverjamo temperaturo vode,
- za nočno odhajanje na toaleto namestimo senzorske luči, ki osvetlijo pot,
- če je oseba nepokretna, dosledno skrbimo za redno in ustrezno higieno.

Nikoli ničesar ne počnemo na silo. Če oseba z demenco kaže znake nelagodja ali se upira, počakamo in poskusimo kasneje.

Poskrbimo tudi zase. V primeru, da sami ne zmoremo opravljati osebne higiene osebe z demenco, si zagotovimo pomoč.

Pri osebni negi naj oseba z demenco sodeluje, kolikor zmore.

Pomembno je, da oseba z demenco dejavnosti opravi sama. Ne delajmo namesto nje, ampak jo spodbujamo, da dejavnosi opravi sama. Ko ne zmore več, jih opravimo v skladu z njenimi željami.

Splošna priporočila:
- pomoč pri osebni higieni naj izvaja človek, ki mu oseba z demenco zaupa,
- vseh opravil se lotevamo počasi ter potrpežljivo in jih sproti pojasnjujemo,
- navodila naj bodo preprosta in razdeljena na korake,
- pripomočke za osebno nego si pripravimo vnaprej,
- bodimo pozorni na neverbalno komunikacijo,
- za izvajanje osebne nege zagotovimo dovolj časa,
- nadzor, usmerjanje, vodenje in opozarjanje naj bodo čim bolj diskretni,
- ničesar ne vsiljujmo – če se oseba ne želi vključiti, ji damo čas in poskusimo kasneje,
- upoštevamo morebitne telesne omejitve ali bolečine, ki so lahko vzrok za odklanjanje osebne higiene,
- dnevni red dejavnosti naj bo ustaljen,
- oblačila in razni pripomočki naj bodo vedno shranjeni na istem, dostopnem mestu.

Oblačila:

- oblačila naj bodo primerna letnemu času in temperaturi prostorov,
- osebi pomagamo pri vsakodnevni izbiri oblačil,
- oblačila naj omogočajo samostojnost pri uporabi,
- oblačila naj imajo večje gumbe za zapenjanje, zadrge ali elastiko,
- izbiramo mehke, naravne, zračne in lahke materiale,
- vedno najprej oblečemo šibkejšo okončino in nato zdravo, slačenje poteka v obratnem vrstnem redu,
- oseba naj ne bo ves dan v isti obutvi,
- čevlji in copati naj bodo dovolj veliki, z nizko peto, z nedrsečimi podplati in pralni,
- bodimo pozorni: oseba je lahko čustveno navezana na posamezne kose oblačil.

Izguba samostojnosti, nadzora in zasebnosti je vsakomur neprijetna in jo lahko doživljajo kot ponižujočo in ogrožajočo.