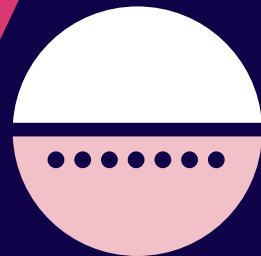


Φροντίδα δέρματος

Πληροφορίες για οικοτρόφους ιδρυμάτων, την οικογένεια και τους φροντιστές



Το δέρμα σας είναι το μεγαλύτερο όργανο του σώματός σας. Έχοντας υγιές δέρμα που δεν έχει σχισίματα ή πληγές είναι σημαντικό για την καλή υγεία.

Το δέρμα είναι ασπίδα που σταματά τα μικρόβια. Εάν είναι ξηρό ή σχισμένο, είναι ευκολότερο να εισέλθουν στο σώμα σας μικρόβια και να προκαλέσουν λοιμώξεις.

Το δέρμα σας αλλάζει καθώς μεγαλώνετε. Γίνεται λεπτότερο, μπορεί να είναι ευκολότερο να πάθει ζημιά και χρειάζεται περισσότερο χρόνο για να επουλώσει.

Προσέχετε ιδιαίτερα να προστατεύετε και να φροντίζετε το δέρμα σας για να μειώσετε προβλήματα όπως σχισίματα δέρματος, λοιμώξεις και τραυματισμούς πίεσης (κατακλίσεις/δερματικά έλκη).

Τρόποι φροντίδας του δέρματός σας

- Ελέγχετε το δέρμα σας κάθε ημέρα. Να κοιτάτε για αλλαγές όπως εξανθήματα, ερυθρότητα, σκοτεινές περιοχές, οίδημα (πρήξιμο), φουσκάλες ή πληγές. Ενημερώστε αμέσως το προσωπικό.
- Χρησιμοποιείτε υγρό για το πλύσιμο σώματος χωρίς σαπούνι ή μαντηλάκια χωρίς άρωμα. Είναι πολύ καλύτερα για το δέρμα σας από το σαπούνι και δεν θα το ξηράνουν. Μπορείτε να αγοράσετε αυτά τα προϊόντα στο σούπερ μάρκετ ή στο φαρμακείο.
- Όταν στεγνώνετε το δέρμα σας, χτυπάτε το ελαφρά. Μην το τρίβετε δυνατά.
- Χρησιμοποιείτε ενυδατική κρέμα στο δέρμα σας δύο φορές την ημέρα καθώς το ξηρό δέρμα είναι εύκολο να πάθει ζημιά.
- Αν έχετε πρόβλημα ακράτειας (βρέχεστε ή λερώνετε με κόπρανα τα εσώρουχά σας) - χρησιμοποιήστε πάνες ακράτειας και κρέμα προστασίας ή μωρομάντηλα για να αποτρέψετε ζημιά του δέρματος.
- Μην τρίβετε το δέρμα πάνω σε οστικές προεξοχές, όπως στους γοφούς, τους αστραγάλους ή την 'ουρίτσα' (ιερό οστόν).
- Ενημερώστε το προσωπικό εάν το δέρμα σας είναι ξηρό ή προκαλεί φαγούρα. Αυτό δεν είναι φυσιολογικό και πρέπει να αντιμετωπίζεται.
- Αποφεύγετε τη χρήση ταινιών (όπως λευκοπλάστη) στο δέρμα σας. Μπορούν να προκαλέσουν ζημιά.
- Αλλάζετε τη στάση σας όταν κάθεστε σε καρέκλα ή είστε ξαπλωμένοι στο κρεβάτι. Ακόμα και οι μικρές κινήσεις σας βοηθούν να σταματήσετε ζημιά στο δέρμα σας.
- Τρώτε υγιεινά τρόφιμα (φρούτα και λαχανικά) και πίνετε πολλά υγρά (εκτός αν έχετε περιορισμό υγρών).

Συνεργασία

Εσείς και η οικογένειά σας αποτελείτε σημαντικά μέλη της ομάδας φροντίδας. Γνωρίζετε τι είναι φυσιολογικό για εσάς.

Ενημερώστε το προσωπικό αμέσως εάν σχιστεί το δέρμα σας ή παρατηρήσετε οποιαδήποτε ζημιά στο δέρμα σας. Μην περιμένετε να δείτε αν θα καλυτερεύσετε - είναι πάντα καλύτερα να ζητάτε βοήθεια νωρίς.

Η συνεργασία με το προσωπικό μπορεί να σας βοηθήσει να σας κρατήσουμε υγιείς και εκτός νοσοκομείου. Μιλήστε στο προσωπικό και κάντε ερωτήσεις. Χρειάζεται τη βοήθειά σας για να σας παράσχει την καλύτερη φροντίδα.

Ερωτήσεις για το προσωπικό

- Μπορείτε να με βοηθήσετε να ελέγξω το δέρμα μου;
- Ποια είναι τα καλύτερα προϊόντα να χρησιμοποιώ για να διατηρώ το δέρμα μου υγιές;



Αποποίηση ευθυνών: Οι παρούσες πληροφορίες υγείας είναι μόνο για γενικούς σκοπούς. Παρακαλούμε συμβουλευτείτε το γιατρό σας ή άλλο επαγγελματία υγείας για να βεβαιωθείτε ότι αυτές οι πληροφορίες είναι σωστές για εσάς.

Για να λάβετε τη δημοσίευση αυτή σε προσβάσιμη μορφή στείλτε email στο acqiu@dhhs.vic.gov.au

Εγκεκριμένο και έκδοση από την Κυβέρνηση της Βικτώριας, 1 Treasury Place, Melbourne.

© Πολιτεία της Βικτώριας, Department of Health and Human Services, Φεβρουάριος 2016. ISBN 978-0-7311-6809-5

Διαθέσιμο στο <https://www2.health.vic.gov.au/ageing-and-aged-care/residential-aged-care/safety-and-quality/participating-with-consumers>