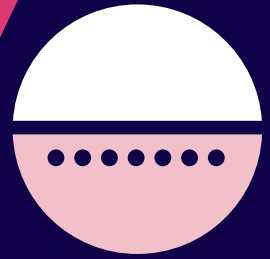


# Cura della pelle

## Informazioni per residenti, famiglie ed accompagnatori



La pelle è l'organo più grande del corpo. Avere una pelle sana senza rotture o piaghe è importante per una buona salute.

La pelle è uno scudo che blocca i germi. Se è secca o rotta, i germi possono entrare nel tuo corpo più facilmente e causare infezioni.

La tua pelle cambia con l'invecchiamento. Si fa più sottile, può essere più facile da danneggiare e richiede più tempo per guarire.

Fai particolare attenzione alla cura della pelle per ridurre i problemi tra cui lacerazioni della pelle, infezioni e le lesioni da pressione (piaghe da decubito).

### Come curare la pelle

- Fai un controllo della pelle ogni giorno. Vedi se vi sono cambiamenti come ad esempio eruzioni cutanee, arrossamenti, aree scure, gonfiori, vesciche o ferite. Informa subito il personale.
- Utilizza un bagnoschiuma senza sapone o salviettine senza profumi aggiunti. Sono di gran lunga migliori del sapone per la tua pelle e non la seccano. È possibile acquistare questi prodotti al supermercato o in farmacia.
- Quando asciughi la pelle, fallo con dei leggeri colpetti. Non strofinare troppo.
- Usa una crema idratante sulla pelle due volte al giorno, poiché la pelle secca si danneggia facilmente.
- Se hai problemi di incontinenza (se ti bagni o sporchi i pantaloni), utilizza degli assorbenti e creme protettive o salviettine per evitare danni alla pelle.
- Non strofinare la pelle sulle zone ossee come i fianchi, le caviglie o l'osso sacro (coccige).
- Informa il personale se hai la pelle secca o ti fa prurito. Se così fosse non è normale e deve essere curata.
- Evita di utilizzare adesivi (come ad esempio cerotti) sulla pelle. Possono causare danni.
- Cambia posizione quando sei seduto su una sedia o sei a letto. Anche fare dei piccoli movimenti aiuta a bloccare il danneggiamento della pelle.
- Mangia alimenti sani (frutta e verdura) e bevi molti liquidi (a meno che tu non abbia un limite per i liquidi).

## Collaborazione

Tu e la tua famiglia siete membri importanti del team di assistenza. Tu sai cosa è normale per te.

Fai sapere al personale se noti dei cambiamenti o dei danneggiamenti della pelle. Non aspettare di vedere se starai meglio: è sempre meglio ottenere aiuto in anticipo.

Collaborare con il personale ti può aiutare a mantenerti in salute. Parla con il personale e fai domande. Hanno bisogno del tuo aiuto per assisterti al meglio.

## Domande da fare al personale

- Mi puoi aiutare a controllare la pelle?
- Quali sono i prodotti migliori da utilizzare sulla pelle?



**Clausola esonerativa:** Queste informazioni sulla salute sono solo di carattere generale. Consulta il medico o un altro operatore sanitario per assicurarti che queste informazioni siano adatte alla tua situazione.

Per ricevere questo documento in un formato accessibile, manda un'email a [acqiu@dhhs.vic.gov.au](mailto:acqiu@dhhs.vic.gov.au)

Autorizzato e pubblicato dal Governo del Victoria, 1 Treasury Place, Melbourne.

© Stato del Victoria, Department of Health and Human Services, febbraio 2016. ISBN 978-0-7311-6809-5  
Disponibile all'indirizzo <https://www2.health.vic.gov.au/ageing-and-aged-care/residential-aged-care/safety-and-quality/participating-with-consumers>