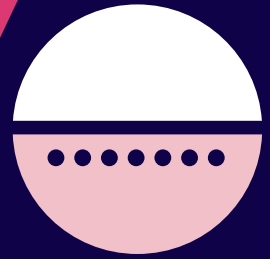


Kura tal-ġilda

Tagħrif għall-familji u l-kerers



Il-ġilda tiegħek hi l-ikbar organu f'ġismek. Li jkollok ġilda b'saħħitha mingħajr tiċrit jew ġrieħi hu importanti biex tkun b'saħħtek.

Il-ġilda hi tarka li twaqqaf il-mikrobi. Jekk tkun niexfa jew maqsuma, ikun aktar faċli għall-mikrobi biex jidhlu f'ġismek u jikkawżaw infezzjonijiet.

Il-ġilda tiegħek tinbidel hekk kif tikber fl-età. Issir irqaq, tista' aktar faċilment issofri ħsara u tiehu ħafna iżjed biex tfieq.

Hu aktar kura biex tiehu ħsieb il-ġilda tiegħek biex tnaqqas il-problemi bħal tiċrit fil-ġilda, infezzjonijiet u feriti tas-sodda (ġrieħi tas-sodda).

Metodi kif tikkura l-ġilda tiegħek

- Iċċekkja l-ġilda tiegħek kuljum. Ara jekk ikunx hemm bidliet bħal ħmura, partijiet skuri, nefhiet, nfafet jew ġrieħi. Avża lill-istaff minnufih.
- Uża likwidu tal-ħasil tal-ġisem li ma fihx sapun jew wajps u li ma fihomx fwieħa miżjuda. Dawn huma ħafna aħjar għall-ġilda tiegħek mis-sapun, u ma jnixxfuhix. Int tista' tixtri dawn il-prodotti fis-supermarkit jew mill-ispizerija.
- Meta tixxotta l-ġilda tiegħek, taptapa bil-mod. Togħrokhiex b'mod aħrax.
- Uża l-moisturiser fuq il-ġilda tiegħek darbtejn kuljum għax il-ġilda niexfa malajr jiġrilha l-ħsara.
- Jekk tbatu mill-kontinenza (tagħmel taħtek jew tħammeġ il-qalziet) uża pads li jassorbu u krema preventiva jew wajps biex tgħin halli nipprevjenu ħsara fil-ġilda.
- Toqgħodx torok il-ġilda fuq partijiet mgħaddma bħal ġnub, l-għekiesi jew id-denb tas-sinsla (sakrum).
- Avża lill-istaff jekk il-ġilda tiegħek hi niexfa jew tagħmlek tħokk. Dan mhux normali u għandha tiġi kkurata.
- Evita l-użu tat-tejps (bħal plasters li jwaħhlu) fuq il-ġilda. Jistgħu jagħmlu ħsara.
- Biddel il-pożizzjoni tiegħek meta tkun bilqiegħda fuq sigġu jew mimdud fis-sodda. Anki moviment żgħir jgħinek twaqqaf il-ħsara għall-ġilda tiegħek.
- Kul ikel sustanzjuż (frott u ħaxix tal-borma) u ixrob ħafna xarbiet (għajr meta ikollok limitu tal-fluwidu).

Naħdmu flimkien

Int u l-familja tiegħek intom membri importanti tat-tim tal-kura. Int taf x'inhu tajjeb għalik.

Għarrafna jekk tinnota xi tibdil jew ħsara fil-ġilda tiegħek. Toqgħodx tistenna biex tara jekk titjibx – l-aħjar haġa hi li takkwista l-għajnuna kmieni.

Meta naħdmu flimkien mal-istaff dan ser jgħin biex iżżomm ruħek b'saħħtek. Tkellem mal-istaff u staqsihom il-mistoqsijiet. Għandhom bżonn l-għajnuna tiegħek biex jagħtuk l-aqwa kura.

Mistoqsija li għandek tistaqsi lill-istaff

- Tista' tgħinni niċċekkja l-ġilda tiegħi?
- X'inhuma l-aħjar prodotti biex nuża fuq il-ġilda tiegħi?



Ċaħda: Dan it-tagħrif dwar is-saħħa hu għall-skopijiet ġenerali biss. Jekk jogħġbok kellem lit-tabib tiegħek jew professjonist ieħor tas-saħħa biex tara li dan it-tagħrif jgħodd għalik.

Biex tirċievi din il-pubblikazzjoni f'format aċċessibbli ibgħat email lil acqiu@dhhs.vic.gov.au

Awtorizzat u ppubblikat mill-Gvern ta' Victoria, 1 Treasury Place, Melbourne.
© State of Victoria, Department of Health and Human Services, Frar 2016. ISBN 978-0-7311-6809-5
Jinstab f'<https://www2.health.vic.gov.au/ageing-and-aged-care/residential-aged-care/safety-and-quality/participating-with-consumers>