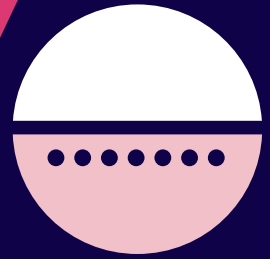


Chăm sóc da

Thông tin dành cho cư dân, gia đình và người chăm sóc



Da là cơ quan lớn nhất của cơ thể quý vị. Có làn da khỏe mạnh không bị nứt nẻ hay lở loét là điều quan trọng để có sức khỏe tốt.

Da là lá chắn ngăn chặn vi trùng. Nếu da bị khô hay nứt nẻ, vi trùng sẽ dễ xâm nhập vào cơ thể hơn và gây nhiễm trùng.

Da của quý vị thay đổi khi quý vị già đi. Nó mỏng hơn, dễ tổn thương và lâu lành hơn.

Quan tâm hơn nữa đến việc chăm sóc da của quý vị để giảm các vấn đề như rách da, nhiễm trùng và tổn thương do tì đè (đau do nằm trên giường).

Các cách chăm sóc da của quý vị

- Hàng ngày kiểm tra da của quý vị. Để ý đến những thay đổi như phát ban, mẩn đỏ, vùng sẫm da, sưng, rộp hay bị đau. Hãy cho nhân viên biết ngay lập tức.
- Dùng sữa tắm không xà bông hoặc giấy ướt không tắm nước hoa. So với xà bông, những thứ này sẽ tốt hơn cho da của quý vị và không làm khô da. Quý vị có thể mua các sản phẩm này tại siêu thị hoặc nhà thuốc.
- Khi lau khô da, hãy vỗ nhẹ. Đừng chà xát mạnh.
- Sử dụng kem dưỡng ẩm da hai lần một ngày, vì da khô rất dễ bị tổn thương.
- Nếu quý vị gặp vấn đề mất kiểm soát đại tiểu tiện (són tiểu hoặc són phân ra quần), hãy dùng các miếng thấm nước và kem chống nhiễm trùng da hoặc giấy ướt để ngăn không cho da bị tổn thương.
- Không chà xát hoặc mát xa lớp da bên ngoài vùng nhô xương (ví dụ, xương hông).
- Báo cho nhân viên biết nếu da của quý vị bị khô hoặc ngứa. Điều này không bình thường và cần được điều trị.
- Tránh dùng băng keo (như băng dán vết thương) trên da. Chúng có thể gây ra tổn thương.
- Thay đổi tư thế khi quý vị ngồi trên ghế hoặc nằm trên giường. Thậm chí những chuyển động nhỏ cũng giúp ngăn chặn tổn thương đến da.
- Ăn thức ăn có lợi cho sức khỏe (trái cây và rau) và uống nhiều nước (trừ khi quý vị bị hạn chế về lượng chất lỏng).

Hợp tác cùng nhau

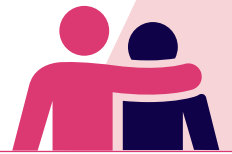
Quý vị và gia đình quý vị là những thành viên quan trọng trong nhóm chăm sóc. Quý vị biết như thế nào là bình thường với mình.

Cho nhân viên biết nếu quý vị nhận thấy bất cứ sự thay đổi nào với da của quý vị. Đừng chờ đợi xem quý vị có đỡ hơn không – tốt nhất là luôn nhờ giúp đỡ sớm.

Việc hợp tác với nhân viên sẽ giúp quý vị khỏe mạnh. Trao đổi với nhân viên và hỏi họ. Họ cần quý vị giúp đỡ để cung cấp cho quý vị sự chăm sóc tốt nhất.

Những câu hỏi để hỏi nhân viên

- Có thể giúp tôi kiểm tra da được không?
- Những sản phẩm nào tốt nhất cho da của tôi?



Tuyên bố Khước từ: Thông tin sức khỏe này chỉ dùng cho các mục đích tổng quát. Vui lòng tham khảo với bác sĩ hoặc chuyên gia y tế khác để đảm bảo rằng thông tin này phù hợp với quý vị.

Để nhận ấn phẩm này ở định dạng có thể đọc được, vui lòng gửi email đến aqiu@dhhs.vic.gov.au

Được phép và xuất bản bởi Chính phủ tiểu bang Victoria, 1 Treasury Place, Melbourne.

© Tiểu bang Victoria, Department of Health and Human Services, tháng 2 năm 2016. ISBN 978-0-7311-6809-5

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