

Assicurare l'igiene e la sicurezza degli ambienti e della persona



Realizzazione a cura della Regione Emilia-Romagna - Direzione Generale Sanità e Politiche Sociali - Servizio Pianificazione e Sviluppo dei Servizi Sociali e Socio-sanitari - Area Anziani e Disabili - nell'ambito delle iniziative del progetto integrato per sostenere l'emersione e la qualificazione del lavoro delle assistenti famigliari a favore di anziani e disabili.

I testi degli opuscoli sono stati elaborati con la collaborazione di:

Federica Aleotti *Psicologa - Azienda USL di Reggio Emilia*

Maria Grazia Battistini *Assistente Sociale - Comune di Cesena (FC)*

Silvia Bellettini *Responsabile Attività Assistenziali - SAA di Modena*

Susanna Beltrami *Responsabile Attività Assistenziali - SAA di Modena*

Andrea Fabbo Medico Geriatra *Azienda USL di Modena - Distretto di Mirandola (MO)*

Agnese Fabbri *Infermiera - U.O. Geriatria - reparto lungodegenza Post Acuzie e Riabilitazione Estensiva - Azienda ospedaliera S.Orsola-Malpighi di Bologna*

Diana Gavioli *Assistente Sanitaria - SAA Mirandola*

Saadia Lafhimi *Mediatrice linguistico-culturale - Commissione Pari Opportunità Mosaico Zona Bazzanese (BO)*

Letizia Lambertini *Consulente Coordinatrice - Commissione Pari Opportunità Mosaico Zona Bazzanese (BO)*



Elia Lombardi *Terapista della riabilitazione - U.O. Geriatria - reparto lungodegenza Post Acuzie e Riabilitazione Estensiva - Azienda ospedaliera S.Orsola-Malpighi di Bologna*

Mohammed Louhui *Presidente AMIL - Associazione di mediatori linguistico-culturali di Bologna*

Marinella Richeldi *Coordinatrice responsabile del Servizio Sociale di Modena*

Eros Rilievo *Responsabile area sociale - Modena-Formazione (MO)*

Sara Saltarelli *Assistente Sociale - Cooperativa Sociale Dolce di Bologna*

Chiara Scarlini *Assistente Sociale - Comune di Mirandola (MO)*

Roberta Sordelli *Capo Sala U.O. di Chirurgia - Ospedale di Bazzano (BO)*

Referente di progetto:

Simonetta Puglioli *Area Anziani e Disabili R.E.R.*

Traduzioni, illustrazioni e stampa a cura di:

Tracce s.r.l.

L'opuscolo tradotto nelle 8 lingue previste e in Italiano potrà anche essere scaricato dal sito Internet:

<http://www.emiliaromagnasociale.it> - sezione anziani



Assicurare l'igiene e la sicurezza degli ambienti e della persona

Igiene della camera da letto e del bagno

Riordinare rispettando le abitudini e le esigenze dell'utente

Ogni persona ha un vissuto, delle **abitudini** che negli anni sono diventate, spesso, veri e propri riti; il modo di lavare le stoviglie rispettando un certo ordine di successione, il modo di disporre la biancheria pulita nei cassetti e così via. Quando la persona anziana non sia costretta a letto (**allettata**) è bene non introdurre dei cambiamenti improvvisi per non dar luogo a contrasti e contribuire a mantenere l'**orientamento** spazio temporale della persona stessa. Se si ritengono necessarie delle modifiche di abitudini ormai acquisite è bene introdurle cercando la collaborazione della persona assistita.

Utilizzo di guanti e camicie

Quando si devono eseguire manovre di assistenza sulla persona è sempre bene indossare i **guanti** a protezione della mani. Questi costituiscono una duplice tutela: per noi stessi e per la persona assistita. La cute è infatti un grande veicolo di trasmissione di microrganismi che, per gli anziani possono facilmente diventare causa di malattie (patogeni). L'utilizzo del camice di protezione è consigliato ogniqualvolta si possa venire a contatto con liquidi biologici **infetti** anche nelle restanti parti del corpo: ad esempio quando si fa il bagno in vasca o la doccia alla persona assistita.

Areazione degli ambienti quando utente non presente o ben protetto dalle correnti d'aria

La luce e l'areazione degli ambienti costituisce una importante modalità di allontanamento dei microrganismi dall'ambiente domestico. L'umidità, la polvere e lo sporco rappresentano infatti un buon terreno di coltura dei **batteri**. L'areazione frequente degli ambienti permette di diminuire l'umidità in casa; la luce solare consente di vedere meglio eventuali zone sporche dell'ambiente non visibili con la luce artificiale. Bisogna però esser attenti durante i ricambi d'aria a non lasciare le persone assistite esposte alla **corrente** specialmente dopo aver fatto il bagno o quando siano sudate e che non entrino **insetti** nocivi o addirittura animali: zanzare, tafani, gatti...



Inquinamento domestico: principali fonti, conseguenze sulla salute

Gli ambienti domestici sono dotati di comodità che però possono diventare fonti di incidenti per le persone. Abbiamo già detto dell'importanza di ricambi d'aria. Ma bisogna anche fare molta attenzione alle sostanze che si trovano nelle case. Per esempio i detersivi devono essere conservati in posti di difficile accesso in modo che non possano essere scambiati per bevande o cibi. Anche i farmaci possono diventare pericolosi se assunti per sbaglio in dosi e orari diversi da quelli prescritti. Per questa ragione è necessario sorvegliare sempre le quantità di sostanze presenti nei contenitori, ma soprattutto far sì che le sostanze non alimentari siano rese difficilmente accessibili.

Prevenzione del rischio elettrico

L'impianto elettrico delle case può diventare pericoloso e persino mortale se non è utilizzato in modo adeguato. Mai andare con liquidi, specialmente acqua vicino ad elettrodomestici o prese di corrente. È anche bene non sovraccaricare l'impianto con l'utilizzo contemporaneo di diversi elettrodomestici come ad esempio aspirapolvere + lavatrice, per evitare di sovraccaricare l'impianto elettrico che in tal modo si blocca fino a che non viene ricollegato con apposito **interruttore**.

Prevenzione del rischio gas

Il gas è un'altra fonte di energia che però può dar luogo ad incidenti mortali. È molto importante sorvegliare che le manopole di forni e fornelli siano chiuse quando il fuoco non è acceso. È bene alla notte venga anche chiuso il rubinetto centrale che porta il gas alle cucine. Non bisogna mai accendere interruttori di corrente elettrica quando nella casa si sente odore di gas ma bisogna subito spalancare le finestre e allontanare le persone presenti. Se nei pressi dell'abitazione si sente odore di gas si deve avvertire la ditta che fornisce il gas.

Prevenzione delle cadute: consigli pratici

Evitare **cera** o detersivi disinfettanti che lasciano liscio il pavimento, fare anche attenzione che la persona anziana non cammini sui pavimenti ancora umidi.



- Le pedane nella cucina e nel bagno devono essere dotate di rete **antiscivolo** nella parte che aderisce al pavimento e sono comunque sconsigliate quando la persona anziana ci vede poco ma è ancora in grado di muoversi all'interno della casa autonomamente.
- È bene che l'assistito utilizzi, invece delle ciabatte, calzature che mantengano il piede saldo durante il cammino, anche in casa.
- Se la persona anziana inizia a presentare difficoltà nel camminare o **problemi di equilibrio**, rivolgersi al medico per valutare l'uso di adeguati **ausili**: bastone, tripode, girello, ecc.; l'uso di sedie per appoggiarsi durante la marcia aumenta il rischio di cadute.

Assicurare l'igiene e la sicurezza della persona

Igiene quotidiana della persona

- Mattino: lavarsi prima di colazione fa sì che l'organismo "si svegli" e rispetta la dignità della persona. Anche se la persona assistita è allettata, è necessario eseguire le cure igieniche prima di dare la colazione.
- Sera: anche prima di coricarsi bisogna eseguire le cure igieniche che predispongono il fisico ad un buon riposo.

Igiene della cute (viso - corpo - capelli) **e delle mucose** (bocca, narici, vagina, ecc.)

- È necessario mantenere pulito il corpo della persona anziana, eliminando gli eventuali odori sgradevoli;
- Prevenire **lesioni da decubito**¹ e **infezioni** perché ogni volta che si eseguono le cure igieniche si osserva la cute e le sue eventuali alterazioni. Una buona igiene e idratazione mantiene infatti pulita ed elastica la cute diminuendo i rischi di lesioni cutanee. Se comunque la pelle dell'assistito presenta chiazze, **vescicole**, **arrossamenti** o coloriti mai visti prima, è bene avvisare il medico curante prima di applicare qualsiasi prodotto.
- Benessere ed effetto tonico su organismo/psiche. La persona anziana non smette di essere persona per cui anche quando perda l'iniziativa o la capacità di eseguire autonomamente le cure igieniche deve essere stimolata e aiutata a sentirsi pulita e in ordine come ciascuno di noi si vuole sentire e comunque rispettando sempre abitudini personali: ad esempio un tipo di sapone, di crema per il viso o deodorante.

Bagno/doccia

Frequenza (2 a sett.) e comunque secondo i desideri dell'anziano. La scelta fra bagno o doccia è determinata dalla disponibilità del bagno di casa e dalle condizioni di autosufficienza della persona anziana. Per le persone che

1 La **lesione da decubito** è una lacerazione della cute provocata, nelle persone costrette a letto, da una pressione prolungata sullo stesso punto (es. zona sacrale, glutei, talloni). La lesione, da semplice rossore, può degenerare in una vera e propria ulcera (ferita profonda di difficile cicatrizzazione).



abbiano problemi di vista e siano autosufficienti o parzialmente dipendenti nella **deambulazione**, sarà necessario un aiuto per entrare nella vasca o nella doccia in modo da evitare cadute e anche per lavarsi parti del corpo difficilmente accessibili come la schiena, i piedi, la testa. Quando ci si lava bisogna incominciare dalle parti più pulite: la testa, il viso, gli arti superiori, il tronco (il petto e la schiena), la regione genitale, cioè le **parti intime**, e gli arti inferiori. Se non sono espresse preferenze è consigliabile l'utilizzo di un sapone liquido neutro. Bisogna poi che la persona si asciughi molto bene, ponendo particolare attenzione alle zone in cui due parti del corpo vengano a contatto: **cavo ascellare**, pieghe addominali, **inguine**, interno coscia, fra le dita dei piedi. Ci si può aiutare anche con il phon passato a temperatura tiepida sul corpo oltre che sui capelli.

Al termine dell'asciugatura si provvede a rivestire la persona anziana con biancheria e abiti puliti. Per mantenere la cute integra e prevenire lesioni cutanee, prima di rivestirla, è bene applicare sul corpo della crema idratante o olio di mandorle. Il bagno a questo punto è da asciugare bene ed aerare per evitare di scivolare e di mantenere zone di umidità. È possibile fare il bagno o la doccia anche a persone totalmente dipendenti utilizzando l'apposito **sollevapersona** dotato di una imbracatura che andrà poi lavata ed asciugata. L'utilizzo di questo presidio viene insegnato dagli operatori del servizio domiciliare.

È molto importante ricordare che sempre durante le cure igieniche ma, in particolare quando si fa il bagno o la doccia, si entra in rapporto con l'intimità della persona; le persone anziane hanno quasi tutte un grande senso del **pudore** per cui non è bene scherzare o essere troppo disinvolti mentre li si aiuta. Il rispetto del corpo è rispetto della persona.

- Chi aiuta allo svolgimento del bagno o della doccia deve sempre indossare i guanti monouso e un camice impermeabile per evitare di venire a contatto con liquidi biologici. L'utilizzo della spugna o del guanto di crine è utile per eseguire una detersione più energica ma non aggressiva e per dare la piacevole sensazione di **massaggio** che è gradita da molte persone anziane. Al termina del bagno bisogna però



risciacquare molto bene la spugna e farla subito asciugare se no diventerebbe ricettacolo e, quindi, veicolo, di **funghi** e batteri per l'assistente e l'assistito.

- È bene posizionare sul fondo della doccia o della vasca un tappeto antiscivolo perché la contemporanea presenza di acqua e sapone aumentano il rischio di cadute. Anche questi tappeti devono poi essere lavati ed asciugati come già detto per le spugne.

Igiene del corpo dell'allettato

Nonostante i presidi disponibili, alcune persone sono impossibilitate ad accedere alla vasca o alla doccia e comunque anche ad essere alzate in poltrona o carrozzina. In questi casi è necessario eseguire al letto l'igiene di tutte le parti del corpo e quindi anche del bagno. Per queste persone è ancora più importante e necessaria la frequenza del bagno perché lo **sfregamento** della cute con le lenzuola, la presenza di materiale di sfaldamento (residui di pelle), il sudore e lo sfregamento delle parti del corpo fra loro aumenta il rischio di lesioni da decubito. Per eseguire il bagno a letto è necessario che il materasso venga isolato da una **tela cerata** che impedisca di bagnarlo. La successione per lavare è sovrapponibile a quella già descritta ma bisogna utilizzare una brocca con acqua che deve essere cambiate di frequente per evitare che rimangano sul corpo residui di sapone. Anche in questo caso bisogna porre particolare attenzione ad asciugare bene la cute e ad idratarla con creme o olio di mandorle.

Igiene intima

Deve essere eseguita 2 volte al giorno e, comunque, tutte le volte che a causa di **evacuazioni** o perdite di materiale biologico, si renda necessario.

La persona autosufficiente o parzialmente dipendente deve essere stimolata e sorvegliata nell'esecuzione dei movimenti che sia in grado di compiere. La persona allettata o in carrozzina, deve essere sostituita per l'igiene intima e delle singole parti del corpo. Per il bidè al letto sono necessari: i guanti monouso, **la padella**, una brocca, il detergente, un asciugamano. Dopo aver indossato i guanti monouso, si



posiziona la padella, si versa un po' d'acqua e si insapona con il detergente in senso antero posteriore (dal davanti al dietro). Si deve poi risciacquare molto bene per evitare che rimangano residui di sapone. Al termine si asciuga con un asciugamano tamponando per evitare di provocare arrossamenti o lesioni. Prima di riposizionare il pannolone è importante **idratare** bene la cute con crema idratante o olio. Quando si esegue il bidè ad una donna bisogna aprire le **grandi labbra** durante la detersione che avverrà sempre dall'alto verso il basso. Se invece si deve lavare un uomo è indispensabile che dal glande venga abbassato il **prepuzio**, si deterge e, al termine, il prepuzio deve essere riposizionato sul glande per evitare arrossamenti e gonfiori.

Igiene orale

Deve necessariamente essere eseguita 2 volte al giorno, mattino e sera, e, comunque ogni volta che si verifichino alterazioni della **mucosa orale** o permangano residui alimentari.

- Guanti, spazzolino, dentifricio e collutorio sono il materiale necessario per l'igiene orale.
- Igiene della protesi dentale (**dentiera**): se la persona ha una protesi dentale totale o parziale, deve essere rimossa per poterla lavare accuratamente con lo spazzolino; alla sera si deve riporre la protesi nell'apposito contenitore, al mattino prima di rimetterla in bocca deve essere risciacquata. Procedura: Indossare i guanti monouso e fare attenzione che la persona assistita sia tranquilla, con il dito indice o medio si entra nel cavo orale sino a toccare il palato e contemporaneamente con il pollice si fa presa nella parte davanti dei denti superiori e così si procede alla estrazione della parte superiore della protesi. La parte inferiore si sfila prendendo i denti fra pollice e indice sempre nella parte esterna.
- La mucosa della bocca va risciacquata con **collutorio**, nel caso in cui la persona corra il rischio di ingerire o inalare, si deve provvedere alla pulizia del cavo orale con **garze** bagnate di collutorio. La garza deve essere avvolta intorno al



dito indice e, dopo averla bagnata, si passa sul palato, sopra e sotto la lingua, all'interno delle guance, cambiandola ad ogni passata e sino a che le medesime non risultino pulite.

Igiene degli occhi

Anche gli occhi devono regolarmente essere puliti ogni mattina e comunque ogni volta che presentino **secrezioni**.

- Sono necessari: guanti monouso, acqua, eventualmente acqua borica, garze o pezzuole di cotone pulite. Non si deve mai utilizzare la stessa pezzuola per pulire entrambi gli occhi. Nel caso in cui si osservino aumento delle secrezioni, arrossamenti o comunque modificazioni rispetto alla norma è bene avvisare il medico prima di prendere qualsiasi iniziativa

Igiene dei presidi

Tutte le tele, asciugamani, lenzuola che vengono a contatto con la persona assistita devono essere lavate frequentemente o comunque ogni volta si sporchino di liquidi biologici (sangue, feci, urine...). La biancheria pulita deve essere riposta ordinatamente negli armadi o cassetti, e tenuta separata. La biancheria del letto separata dagli asciugamani, le mutande separate dalle maglie e così via. Le brocche, i pappagalli (accessorio per permettere di fare pipì agli uomini allettati), le padelle e i catini, devono essere lavati dopo l'uso con **varechina**, diluita o meno a seconda delle concentrazioni. Se questi contenitori presentassero incrostazioni, queste vanno rimosse prima di lavarli. Quando si cambia il pannolone o la traversa, o si rifà il letto, bisogna avere molta cura nel non lasciare pieghe a contatto con la persona. Una buona igiene del corpo, un'accurata idratazione, la cura del letto riducono in modo rilevante le lesioni da decubito. Lavare sempre le mani prima e dopo l'utilizzo dei guanti monouso!

La pulizia e la cura, anche estetica, della persona, costituiscono un bisogno fondamentale che rivaluta il senso di **autostima** e sicurezza e favorisce una sensazione di benessere.





 **Regione Emilia-Romagna**
ASSESSORATO ALLE POLITICHE SOCIALI
www.emiliaromagnasociale.it