

Kujdesi për higjienën, sigurinë e ambienteve dhe sigurinë fizike të personit



Realizimi është bërë nën kujdesin e Drejtorisë së Përgjithshme dhe të Politikave Sociale - Shërbimi i Planifikimit dhe Zhvillimit të Shërbimeve Sociale dhe Shoqërore-sanitare - Dega e të Moshuarve dhe e të Paaftëve në fushën e iniciativave të projektit të integruar për të ndihmuar daljen në pah dhe kualifikimin e punës së asistentëve familjarë në ndihmë të të moshuarve dhe të paaftëve.

Tekstet e broshurave janë përpunuar në bashkëpunim me:

Federica Aleotti Psikologe – Njësia Lokale e Shërbimit Kombëtar Sanitar (AUSL), Reggio Emilia

Maria Grazia Battistini Asistente Sociale – Komuna e Cesena (FC)

Silvia Bellettini Përgjegjëse për Aktivitetet Asistenciale – Shërbimi i Asistencës për të moshuarit (SAA), Modena

Susanna Beltrami Përgjegjëse për Aktivitetet Asistenciale - Shërbimi i Asistencës për të moshuarit (SAA), Modena

Andrea Fabbo Mjek Gjeriatër – Njësia Lokale e Shërbimit Kombëtar Sanitar (AUSL) Modena, Distrikti Mirandola (MO)

Agnes Fabbri Infermiere - Njësia Spitalore e Gjeriatrisë – reparti për shtrimin afatgjatë Post Akut dhe Rehabilitimin Ekstensiv – Spitali S.Orsola-Malpighi Bologna

Diana Gavioli Asistente Sanitare - Njësia Lokale e Shërbimit Kombëtar Sanitar (AUSL) Modena, Distrikti Mirandola (MO)

Saadia Lafhimi Mediatrice linguistike-kulturore – Komisioni për të Drejtat e Barabarta "Mosaico", Zona Bazzanese (BO)

Letizia Lambertini Bashkërenditëse e Komisionit për të Drejtat e Barabarta "Mosaico", Zona Bazzanese (BO)

Y **commissione pari opportunità**
mosaico zona bazzanese



Elia Lombardi Terapiste e rehabilitimit - Njësia Spitalore e Gjeriatrisë – reparti për shtrimin afatgjatë Post Akut dhe Rehabilitimin Ekstensiv – Spitali S.Orsola-Malpighi, Bologna

Mohammed Louhui Presidenti i AMIL – Shoqata e mediatorëve linguistiko-kulturor, Bologna

Marinella Richeldi Kordinuese përgjegjëse e Shërbimit Social, Modena

Eros Rilievo Përgjegjës i zonës sociale - Formimi (MO)

Sara Saltarelli Asistente Sociale - Kooperativa Sociale (Cooperativa Sociale) "Dolce", Bologna

Chiara Scarlini Asistente Sociale - Komuna Mirandola (MO)

Roberta Sordelli Përgjegjëse Salle Njësia Spitalore e Kirurgjisë – Spitali i Bazzano (BO)

Referues i projektit:

Simonetta Puglioli Dega e të Moshuarve dhe e të Paaftëve - Rajoni Emilia Romagna

Përkthimet, ilustrimet dhe shtypi nën kujdesin e:

Tracce s.r.l.

Broshura e përkthyer në rusisht-polonisht-anglisht-arabisht-rumanisht-frëngjisht-spanjisht-shqip dhe në Italisht mund të shkarkohet nga interneti në adresën:

<http://www.emiliaromagnasociale.it/> - seksioni i të moshuarve (anziani).

Kujdesi për higjienën, sigurinë e ambienteve dhe sigurinë fizike të personit

Higjiena e dhomës së gjumit dhe e banjos

Duhet sistemuar duke respektuar zakonet dhe kërkesat e përdoruesit

Çdo person ka një mënyrë jetese, **zakone** (abitudini) të cilat gjatë viteve janë bërë, shpesh herë, rite të mirëfillta; mënyra e larjes së enëve të kuzhinës duke respektuar njëfarë rregulli të caktuar, mënyra e sistemimit të rrobave të pastërta në sirtarët, e kështu me radhë. Kur personi i moshuar nuk është i detyruar të qëndrojë në shtrat (**i shtruar** - allettata), është mirë që të mos bëjmë ndryshime të menjëhershme; për të mos shkaktuar pengesa duhet të kontribuojmë për të mbajtur **orientimin** (orientamento) hapësirë kohë të vetë personit. Në qoftë se mendohen si të nevojshme disa ndryshime të zakoneve të cilat janë të natyrshme, është mirë t'i bëjmë duke kërkuar bashkëpunimin e personit të asistuar.

Përdorimi i dorezave dhe këmishave

Kur duhen bërë manovra për asistencën në drejtim të personit, është mirë që të përdorim gjithmonë **dorezat** (guanti) për të mbrojtur duart. Këto përbëjnë një mbrojtje të dyfishtë: për ne dhe për personin e asistuar. Lëkura në fakt është një mjet transmetimi i mikroorganizmave, që për të moshuarit mund të bëhet kollaj shkak sëmundjesh (patogjene). Përdorimi i përparës mbrojtëse këshillohet aq herë sa mund të kemi kontakte me lëngjet biologjike të **infektuara** (infetti) edhe në pjesët e tjera të trupit, për shembull: kur i bëjmë banjë në vaskë ose në dush personit të asistuar.

Ajrosja e ambienteve kur përdoruesi

nuk është i pranishëm ose i mbrojtur mirë nga korrentet e ajrit.

Drita dhe ajrosja e ambienteve përbën një mënyrë të rëndësishme për largimin e mikroorganizmave nga ambienti shtëpiak. Lagështia, pluhuri dhe papastërtitë përbëjnë në fakt një terren të përshtatshëm për zhvillimin e **baktereve** (batteri). Ajrosja e shpeshtë e ambienteve lejon zvogëlimin e lagështisë në shtëpi; drita e diellit jep mundësi që të shihen më mirë zonat e ambientit që mund të kenë papastërti të cilat nuk shihen me dritën artificiale. Megjithatë duhet të kemi kujdes gjatë ndërrimit të ajrit që të mos i lëmë personat e asistuar në **korrentin** (corrente) e erës, sidomos pasi të kenë bërë banjë ose të jenë djersitur dhe të mos lejojmë hyrjen e **insekteve** (insetti) të dëmshme apo të kafshëve: mushkonjave, zekthave, maceve...

Ndotja shtëpiake: burimet kryesore, pasojat ndaj shëndetit

Ambientet shtëpiake janë të pajisura me komoditete të cilat megjithatë mund të bëhen burime aksidentesh për personat. E kemi përmendur edhe njëherë tjetër rëndësinë e ndërrimit të ajrit. Por duhet të kemi kujdes edhe për substancat që gjenden në shtëpi. Për shembull detergjentët duhet të ruhen në vende që nuk arrihen kollaj, në mënyrë që të mos të ngatërrohen me pijet ose ushqimet. Edhe ilaçet mund të bëhen të rrezikshme në qoftë se pihen gabim në doza dhe orare të ndryshme nga ato që janë të përshkruara nga mjeku. Për këtë arsye është e nevojshme të kontrollojmë gjithmonë sasinë e substancave që gjenden në kuti, por mbi të gjitha substancat jo ushqimore duhet t'i vendosim në vende që nuk arrihen kollaj.

Parandalimi i rrezikut (rischio) nga rryma elektrike

Impianti elektrik i shtëpive mund të bëhet i rrezikshëm deri edhe vdekjeprurës në qoftë se nuk përdoret në mënyrë të përshtatshme. Nuk duhet t'i afrohem asnjëherë me lëngje, veçanërisht me ujë, pranë pajisjeve elektroshtëpiake ose prizave të korrentit. Është mirë që të mos ta mbingarkojmë impiantin elektrik duke përdorur njëkohësisht pajisje elektrike të ndryshme si për shembull fshesën me korrent + lavatriçen, për të shmangur mbingarkimin e impiantit elektrik i cili në këtë mënyrë ndërpritet derisa të vihet në punë me **çelësin** (interruttore) përkatës.

Parandalimi i rrezikut nga gazi

Gazi është një burim tjetër energjie i cili megjithatë mund të shkaktojë aksidente vdekjeprurëse. Është shumë e rëndësishme që të kontrollojmë manopolat e furrës dhe të furnelave të cilat duhet të jenë të mbyllura kur zjarri nuk është i ndezur. Është mirë që natën të mbyllet edhe rubineti qendror i cili sjell gazin në kuzhinë. Asnjëherë nuk duhet të ndezim çelësat e korrentit kur në shtëpi nuhasim erën e gazit, por duhet të hapim menjëherë dritaret dhe duhet të largojmë personat që gjenden aty. Në qoftë se pranë banesës nuhasim erë gazi duhet lajmëruar ndërmarrja që merret me furnizimin e gazit.

Parandalimi i rrëzimeve (cadute): këshilla praktike

Duhet shmangur **dylli** (cera) ose detergjentët dizinfektues që lustrjnë dyshemen, duhet pasur kujdes që personi i moshuar të mos ecë mbi dyshemetë që janë akoma të lagura.



- Mbështetëset e këmbëve në kuzhinë dhe në banjo duhet të pajisen me rrjetë kundra **rrëshqitjes** (antiscivolo) në pjesën që mbështetet mbi dysheme, por sidoqoftë nuk janë të këshillueshme kur personi i moshuar sheh pak dhe është akoma në gjendje të lëvizë brenda shtëpisë në mënyrë të pavarur.
- Është mirë që i asistuari të përdorë, në vend të pantoflave, këpucë që e mbajnë këmbën në mënyrë të sigurtë gjatë ecjes, edhe në shtëpi.
- Në qoftë se personi i moshuar fillon të paraqesë vështirësi gjatë ecjes ose **probleme ekulibri** (problemi di equilibrio), duhet t'i drejtohem mjekut për të vlerësuar përdorimin e **mjeteve ndihmëse** (ausili) të përshtatshme: shkop, këmbalec, kular, etj. Përdorimi i karrikave për t'u mbështetur gjatë ecjes shton rrezikun e rrëzimeve.

Kujdesi për Higjienën, Sigurinë e Ambienteve dhe Sigurinë fizike të Personit

Higjiena e përditshme e personit

- Mëngjes: larja, përpara se të hamë mëngjesin, i jep mundësi organizmit që “të zgjohet” dhe respekton dinjitetin e personit. Edhe në qoftë se personi i asistuar është në shtrat, është e nevojshme të ndjekim trajtimet higjienike përpara se t'i japim mëngjesin.
- Mbrëmja: edhe përpara se të shkojmë për të fjetur duhet të ndjekim trajtimet higjienike të cilat e përgatisin personin për një pushim të mirë.

Higjiena e lëkurës (fytyrë – trup – flokë) **dhe e mukozave** (gojë, vrima hunde, vagjinë, etj.)

- Është e nevojshme ta mbajmë të pastër trupin e personit të moshuar, duke eliminuar kundërmimet e mundëshme të pakëndëshme;
- Duhet parandaluar **dëmtimet nga ndenjja e gjatë shtrirë** (lesioni da decubito¹) dhe **infektimet** (infezioni) sepse sa herë që bëhen trajtimet higjienike vërehet lëkura dhe ndryshimet që mund të kenë ndodhur. Një higjienë dhe hidratim i mirë në fakt, e mban të pastër dhe elastike lëkurën duke zvogëluar rreziqet e dëmtimeve të lëkurës. Sidoqoftë nëse lëkura e të asistuarit paraqet njolla, **fshikëza** (vescicole), **skuqje** (arrossamenti) ose ngjyra që nuk janë parë asnjëherë, përpara se të përdorim çdo prodhim, është mirë të lajmërohet mjeku kurues.
- Mirëqenja dhe efekti tonik në organizëm/psikikë. Personi i moshuar nuk heq dorë së qeni njeri, për këtë arsye edhe kur humbet iniciativën ose kapacitetin për të kryer në mënyrë të pavarur trajtimet higjienike, duhet nxitur dhe ndihmuar që të ndjehet i pastër dhe në rregull ashtu siç ka dëshirë të ndjehet secili nga ne; dhe duke respektuar gjithmonë zakonet personale: për shembull një lloj sapuni, kremi për fytyrë ose deodorant.

¹ Dëmtimet nga ndenjja e gjatë shtrirë janë plagë të lëkurës të provokuara, në personat që janë të detyruar të qëndrojnë shtrirë në shtrat, nga një shtypje e zgjatur në të njëjtën pikë (p.sh. zona e kërbishtes, vithet, thembrat). Plaga, nga një skuqje e lehtë, mund të degjenerojë në një ulçër të vërtetë (plagë e thellë që mbyllet me vështirësi).

Banjo/dush

Me intervale (2 herë në javë), gjithmonë duke respektuar dëshirën e të moshuarit. Vendimi për të zgjedhur banjon apo dushin përcaktohet nga disponueshmëria e banjos së shtëpisë dhe nga kushtet e autonomisë së personit të moshuar. Për personat që kanë probleme me sytë dhe janë autonom ose që duhen **ndihmuar gjatë ecjes** (deambulazione), do të jetë e nevojshme t'i ndihmojmë për të hyrë në vaskë ose në dush në mënyrë që të shmangen rrëzimet, por edhe për të larë pjesët e trupit të cilat arrihen me vështirësi si shpina, këmbët dhe koka. Kur lajmë duhet të fillojmë nga pjesët më të pastëra: koka, fytyra, gjymtyrët e sipërme, trupi (gjoksi dhe shpina), zona gjinore, pra **pjesët intime** (parti intime), gjymtyrët e poshtme. Në qoftë se nuk shprehen preferime është i këshillueshëm përdorimi i një sapuni të lëngshëm neutral. Pastaj personi duhet fshirë me shumë kujdes, duke pasur një vëmendje të veçantë për zonat në cilat dy pjesë të trupit takohen: **gropa e sqetullave** (cavo ascellare), rrudhat e barkut, **vete** (inguine), brenda kofshës, ndërmjet gishtave të këmbëve. Mund të përdorim edhe tharësen e flokëve të regjistruar me temperaturë të vakët duke ia kaluar mbi trup e jo vetëm mbi flokë.

Në fund të tharjes marrim masa për veshjen e personit të moshuar me ndërresa dhe rroba të pastëra. Për ta mbajtur lëkurën të padëmtuar dhe për të parandaluar plagosjet e lëkurës, përpara se ta veshim, është mirë që të aplikojmë mbi trup një krem hidratues ose vaj bajamesh. Pasi të kemi arritur në këtë fazë duhet ta thajmë mirë banjon dhe ta ajrosim për të shmangur rrëshqitjet dhe zonat me lagështi. Është e mundur që t'i bëjmë banjo ose dush edhe personave që varen krejtësisht nga asistenca ynë duke përdorur një **karrige invalidësh** (sollevapersonale) të pajisur me një sistem rripash mbrojtës, të cilën pastaj duhet ta lajmë dhe ta fshijmë. Përdorimi i këtij mjeti mbrojtës mësohet nga operatorët e shërbimit shtëpiak.

Është shumë e rëndësishme të kujtojmë se gjithmonë gjatë trajtimit higjienik e, sidomos kur i bëjmë banjon ose dushin, hyjmë në raport me intimitetin e personit; personat e moshuar pothuajse të gjithë kanë një ndjenjë **turpi** (pudore) të madhe,

arsye për të cilën nuk është mirë të tallemi ose të jemi tepër të shkujdesur gjatë kohës që i ndihmojmë. Respekti për trupin është respekt për personin.

- Kush ndihmon në bërjen e banjos ose të dushit duhet të veshë gjithmonë dorezat që përdoren vetëm një herë dhe një këmishë të padepërtueshme nga uji për të shmangur mundësinë që të biem në kontakt me lëngjet biologjikë. Përdorimi i sfungjerit ose i dorezës prej krine është i dobishëm për të kryer një pastrim më energjik por jo agresiv dhe për të dhënë një ndjenjë kënaqësie në formë **masazhi** (massaggio) që pëlqehet nga shumë persona të moshuar. Në përfundim të banjos duhet të shpëlajmë shumë mirë sfungjerin dhe ta thajmë menjëherë, përndryshe ajo bëhet një vendstrehim papastërtish, pranë mjet përhapës **breshkëzash kërpudhore** (funghi) dhe bakteresh për asistenten dhe të asistuarin.
- Është mirë të vendosim në fund të dushit ose të vaskës një tapet kundra rrëshqitjes sepse prania e njëkohëshme e ujit dhe e sapunit shtojnë rrezikun e rrëzimeve. Edhe këto tapete pastaj duhet të lahen dhe të thahen siç kemi thënë për sfungjerët.

Higjiena trupore e të shtruarit

Edhe pse janë të disponueshme mjetet mbrojtëse, disa persona nuk kanë mundësi të hyjnë në vaskë ose në dush apo nuk kanë mundësi që të ngrihen për t'i vendosur në poltronë ose në karrocetë. Në këto raste është e nevojshme ta kryejmë në shtrat higjienën e të gjitha pjesëve të trupit, pra edhe të banjos. Për këto persona është edhe më shumë e rëndësishme dhe e nevojshme shpeshtësia e banjos sepse **fërkimi** (sfregamento) i lëkurës me çarçafat, prania e materialeve të leskëruara (mbeturina lëkure), djersa dhe fërkimi i pjesëve të trupit ndërmjet tyre shton rrezikun e plagëve, për arsye të ndenjes për një kohë të gjatë në shtrat. Për të bërë banjon në shtrat është e nevojshme që dysheku të izolohet nga një **mushama** (tela cerata) e cila e pengon që të laget. Radha e larjes ndiqet sipas rregullit të përshkruar më sipër por duhet përdorur një enë me ujë i cili duhet ndërruar shpesh për të shmangur mundësinë që mbi trup të mbeten mbeturina sapuni. Edhe në këtë rast duhet të kemi kujdes të veçantë që ta fshijmë mirë lëkurën dhe ta hidratojmë me krem ose me vaj bajamesh.

Higjiena intime

Duhet të kryhet 2 herë në ditë dhe sa herë që për shkak të **evakuimeve** (evacuazioni) ose të jashtëqitjeve të materialit biologjik, të jetë e nevojshme. Personi që është autonom ose që varet pjesërisht nga ndihma jonë duhet të nxitet dhe të kontrollohet gjatë kryerjes së lëvizjeve të cilat ai është në gjendje të bëjë. Personi i shtruar ose në karrocetë, duhet ndërrohet për higjienën intime dhe të pjesëve të veçanta të trupit. Për të bërë bide-në në shtrat janë të nevojshme: dorezat që përdoren vetëm njëherë, **uturaku** (padella), një kanë uji, detergjenti, një peshqir. Pasi të kemi veshur dorezat që përdoren vetëm një herë, vendoset në vendin e duhur uturaku, hidhet pak ujë dhe fërkohet me detergjent në drejtim para prapa (nga pjesa e përparme në pjesën prapa). Pastaj duhet shpëlarë shumë mirë për të shmangur mundësinë e mbetjes së mbeturinave të sapunit. Pasi të përfundojmë, fshihet me një peshqir duke tamponuar për të shmangur mundësinë e skuqjeve ose të plagosjes. Përpara se të rivendosim pecen thithëse higjienike është e rëndësishme që ta **hidratojmë** (idratare) mirë lëkurën me krem hidratues ose vaj. Kur i bëjmë bide një gruajë duhet t'ia hapim **buzët e mëdha** të vagjinës (grandi labbra) gjatë larjes e cila duhet të bëhet gjithmonë nga lart poshtë. Në qoftë se duam të lajmë një burrë është e domosdoshme që nga koka e penisit të ulet **lafsha e penisit** (prepuzio), lahet me detergjent dhe në fund, lafsha duhet të çohet në vend për të shmangur skuqje dhe fryrje.

Higjiena e gojës

Duhet të bëhet medoemos 2 herë në ditë, mëngjes dhe darkë, dhe sa herë që të vërtetohen ndryshime të **mukozës së gojës** (mucosa orale) ose kur mbeten mbeturina ushqimore.

- Dorezat, furça, pasta e dhëmbëve dhe gargara janë materiali i nevojshëm për higjienën e gojës.
- Higjiena e **protezës së dhëmbëve** (dentiera): në qoftë se personi ka një protezë dhëmbësh të përgjithshme ose të pjesshme, ajo duhet hequr për ta larë me kujdes me furçë; në mbrëmje proteza duhet të vendoset në kutinë përkatëse, në mëngjes përpara se ta fusim në gojë duhet të shpëlahet. Procedura: Veshim dorezat që përdoren vetëm një herë dhe duhet të kemi kujdes që personi i asistuar të jetë i qetë, fusim gishtin tregues ose të mesmin në gojë derisa të prekim qiellzën dhe njëkohësisht me gishtin e madh i kapim dhëmbët e sipërm në pjesën e përparme dhe kështu vazhdojmë

heqjen e pjesës së sipërme të protezës. Pjesa e poshtëme hiqet duke i kapur dhëmbët me gishtin e madh dhe gishtin tregues gjithmonë në pjesën e jashtme.

- Mukoza e gojës shpëlahet me **gargarë** (collutorio), në rast se ka rrezik që personi ta gëlltisë ose ta thithë, duhet të marrim masa për pastrimin e hapësirës së gojës me **garza** (garzel) të lagura me gargarë. Garza duhet të mbështillet rreth gishtit tregues dhe pasi ta kemi lagur, e kalojmë mbi qiellzë, sipër dhe poshtë gjuhës, brenda faqeve, duke e ndërruar sa herë që e kalojmë derisa ato të jenë të pastruara.

Higjiena e syve

Edhe sytë duhet të pastrohen rregullisht, çdo mëngjes dhe sa herë që të paraqesin **sekretime** (secrezioni).

- Janë të nevojshme: dorezat që përdoren vetëm një herë, ujë, mundësisht ujë borik, garza ose leckë pambuku të pastëra. Nuk duhet përdorur asnjëherë e njëjta leckë për të pastruar të dy sytë. Në qoftë se vërehen shtime të sekrecioneve, skuqje ose ndryshime nga forma normale është mirë të lajmërojmë mjekun, përpara se të ndërmarrin çfarëdo iniciative.

Higjiena e mjeteve ndihmëse

Të gjitha rrobat, peshqirët, çarçafat të cilët bien në kontakt me personin e asistuar duhet të lahen shpesh ose të gjitha herët që ndoten me lëngjet biologjike (gjak, feçe, urinë...). Ndërresat e pastëra duhet të vendosen me rregull në rafta ose në sirtarë dhe duhen mbajtur veçan. Ndërresat e shtratit të ndara nga peshqirët, brekët të ndara nga fanellat e kështu me radhë. Kanat e ujit, rosat (pajisje që i shërben për të bërë ujin e hollë burrave në shtrat), uturakët dhe legenat, duhet të lahen pas përdorimit **varekinë** (varechina) të holluar ose jo, varet nga përqendrimi i saj. Në qoftë se këto enë formojnë bigorr, ky duhet hequr përpara se t'i lajmë. Kur ndërrohet peca thithëse higjienike (panoloni) ose tërthorca (çarçaf i palosur që vihet për së gjeri), ose rregullojmë shtratin, duhet të kemi shumë kujdes për të mos lënë rrudha në kontakt me personin. Një higjienë e mirë e trupit, një hidratim i kujdesshëm, kujdesi për shtratin ulin në mënyrë të ndjeshme plagosjet nga ndenjja për një kohë të gjatë në shtrat. Duart duhen larë gjithmonë përpara se të përdorim dorezat që përdoren vetëm një herë!

Pastrimi, kujdesi dhe aspekti estetik i personit, përbëjnë një nevojë kryesore që rivlerëson ndjenjën e **vlerësimit të vetvetes** (autostima) dhe të sigurisë dhe nxit një ndjenjë mirëqenjeje.





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