

LABORATORIO CURA DI SE' (MONODIMENSIONALE)

Cura di se': Checklist CLS1CS1

Obiettivo/i di apprendimento	
Lo scopo del laboratorio è quello di fornire agli studenti le conoscenze gestuali per eseguire la cura di sé attraverso le tecniche di igiene del corpo	
Materiale necessario	<ol style="list-style-type: none"> 1. Bicchieri per acqua 2. Carrello biancheria 3. Catini per viso e piedi 4. Cotone 5. Crema idratante 6. Forbicine 7. Garze non sterili 8. Guanti monouso 9. Biancheria 10. Padella 11. Pannoloni 12. Pappagallo 13. Sapone 14. Traverse di stoffa 15. Traverse monouso piccole e grandi 16. Abbassalingua 17. Bicchieri 18. Spazzolino e dentifricio 19. Bacinella reniforme 20. Collutorio 21. Rifiuti assimilabili agli urbani 22. Manichino

Fasi IGIENE TOTALE A LETTO
Lo studente:
1. Prepara tutto il materiale a portata di mano
2. Posiziona il paravento per garantire la privacy
3. Si lava le mani con sapone detergente o frizione alcolica
4. Indossa i guanti monouso
5. Posiziona il paziente a un'altezza confortevole
6. Rimuove la biancheria sporca indossata dal paziente
7. Copre il paziente con il lenzuolo salvaguardando la sua intimità
8. Mantiene il paziente coperto e scopre via via solo le parti interessate
9. Verifica che la temperatura dell'acqua sia idonea per la persona
10. Ricorda che le spugnature vengono eseguite partendo dalle parti più pulite per arrivare a quelle più sporche: viso, tronco, mani e arti superiori e regione perineale. Il paziente viene poi posizionato in decubito laterale per procedere alla pulizia della schiena e della regione glutea (due operatori)
11. Pulisce gli occhi con cura usando solo acqua, usa un angolo della manopola o pezzuola per ciascun occhio
12. Esegue l'igiene del cavo orale
13. Porge un catino di acqua con sotto un telo protettivo in modo che la persona possa immergere e lavare le mani
14. Lava, sciacqua e asciuga le braccia, le ascelle, le mani, il torace e l'addome
15. Cambia l'acqua e le spugne monouso dopo aver finito di lavare gli arti superiori e l'addome
16. Toglie l'abbigliamento della parte inferiore e posiziona di volta in volta un asciugamano sotto la parte del corpo che viene lavata

15. Lava, sciacqua e asciuga le gambe con un movimento circolare dalla caviglia verso la coscia. Il senso distale prossimale favorisce il ritorno venoso
17. Mette un piede alla volta in una bacinella d'acqua facendo flettere leggermente la gamba. Asciuga facendo attenzione agli spazi interdigitali
18. Cambia l'acqua e indossa i guanti monouso puliti
19. Aiuta la persona ad assumere una posizione laterale e mette il telo da bagno lungo la schiena e i glutei tenendola coperta
20. Lava, sciacqua e asciuga la schiena partendo dalle spalle verso i glutei e la parte alta delle cosce compresa la piega glutea
21. Esegue un adeguato smaltimento dei rifiuti
22. Rimuove i guanti
23. Esegue l'igiene delle mani
24. Aiuta la persona a riprendere la posizione supina e verifica se è in grado di eseguire in modo autonomo l'igiene del perineo. Qualora necessiti di aiuto procede all'igiene intima
25. Aiuta la persona a indossare il pigiama o gli indumenti
26. Se necessario cambia la biancheria del letto
27. Rimuove il paravento
28. Riordina il materiale
29. Esegue l'igiene delle mani
30. Segnala eventuali segni particolari e l'avvenuta esecuzione della prestazione

Fasi IGIENE PERINEALE
Lo studente:
1. Prepara tutto il materiale a portata di mano
2. Posiziona il paravento per garantire la privacy
3. Si lava le mani con sapone detergente o frizione alcolica
4. Posiziona il paziente a un'altezza confortevole
5. Indossa i guanti
6. Invita il paziente a piegare le ginocchia, divaricare le gambe e alzare il bacino per posizionare la padella
7. Chiede al paziente di valutare la temperatura dell'acqua prima di bagnare la zona perineale, versandone una piccola quantità all'interno della coscia
8. Lava, sciacqua e asciuga le cosce
9. Pulisce l'area dei genitali; <ul style="list-style-type: none"> • donna: versa acqua e pulire le grandi labbra, quindi le apre per lavare le pieghe tra le grandi e piccole labbra. Usa un tampone pulito per ogni passaggio. Toglie un guanto per evitare di contaminare il materiale pulito e usa il pitale d'acqua calda (controllare temperatura) per sciacquare • uomo: lava e sciacqua il pene e se il paziente non è circonciso ritrae il prepuzio ed espone il glande per pulirlo. Questa azione permette di rimuovere lo smegma che si raccoglie nel solco balano prepuziale e che facilita la crescita batterica. Successivamente ricoprire il glande per prevenire la costrizione del pene e la formazione di edema. Lava e sciacqua lo scroto. Asciuga evitando di lasciare zone umide
10. Lava e sciacqua perineo e natiche
11. Rimuovere il lenzuolo sporco
12. Rimuove i guanti
13. Mette un lenzuolo pulito e, qualora sia necessario, il pannolone e/o infila slip e/o pantaloni
14. Posiziona la persona in modo confortevole e in base al piano di posizionamento
15. Lava le mani con sapone detergente o le friziona con soluzione alcolica
16. Documenta l'eventuale presenza di dermatiti, arrossamenti o ulcerazioni

Fasi IGIENE DEL CAVO ORALE	
Lo studente:	
1. Prepara tutto il materiale a portata di mano	
2. Posiziona il paravento per garantire la privacy	
3. Si lava le mani con sapone detergente o frizione alcolica	
5. Indossa i guanti monouso	
6. Posiziona il paziente in posizione seduta	
7. Posiziona la traversa per proteggere la biancheria del paziente e del letto	
8. Posiziona l'arcella vicino al cavo orale del paziente	
9. Apre la cavità orale con l'aiuto di un abbassalingua imbottito con una garza per evitare traumatismi	
10. Procede alla pulizia della superficie interna ed esterna dei denti, gengive, guance interne, palato, lingua, con lo spazzolino imbevuto di acqua e collutorio o clorexidina, stando attenti a non provocare il riflesso del vomito	
11. Cambia lo spazzolino al bisogno	
12. Aspira con il sondino gli eventuali residui di acqua nel cavo orale	
13. Smaltisce adeguatamente i rifiuti	
14. Rimuove i guanti	
15. Lava le mani	
16. Riposiziona il paziente nella posizione più consona al termine della procedura	
17. Segnala/informa l'eventuale presenza di lesioni, infezioni, micosi, ecc	
18. Documenta l'avvenuta procedura	

Fasi CURA DEI PIEDI	
Lo studente:	
1. Predispone il materiale necessario a portata di mano	
2. Ispeziona l'integrità della cute del piede a livello degli spazi interdigitali, delle falangi e della pianta, e controlla l'integrità delle unghie	
3. Lava le mani con acqua e detergente o tramite frizione con soluzione alcolica	
4. Riempie la tinozza di acqua calda (30/40° C) per i piedi	
5. Immerge i piedi e lascia a bagno per 10/20 minuti	
6. Indossa i guanti monouso e strofina le aree callose con la spugna	
7. Asciuga tamponando il piede	
8. Pulisce delicatamente sotto le unghie usando il bastoncino di legno	
9. Sciacqua il piede nell'acqua calda e asciuga bene con particolare attenzione agli spazi interdigitali	
10. Applica una crema idratante evitando gli spazi interdigitali e fa un lieve massaggio	
11. Rimuove i guanti ed esegue l'igiene delle mani	
12. Documenta eventuali osservazioni quali alterazioni della cute, infiammazioni, ulcere, etc. e le riferisce al medico	

RIFACIMENTO LETTO OCCUPATO

Materiale necessario	<ol style="list-style-type: none"> 1. sedia o tavolo da letto 2. cesto per la biancheria sporca 3. carrello della biancheria pulita con federe 4. lenzuola 5. traversa 6. traversa monouso 7. copriletti 8. guanti monouso
-----------------------------	--

Fasi RIFACIMENTO LETTO OCCUPATO
Lo studente:
1. Provvede alla riservatezza con un paravento o tirando la tenda
2. Predisporre il materiale necessario a portata di mano
3. Lava le mani con acqua e detergente o le friziona con soluzione alcolica
4. Mette il letto in posizione piana e lo alza a un'altezza comoda per l'operatore
5. Sfila la biancheria da sotto il materasso da tutti e 4 i lati del letto
6. Predisporre il lenzuolo inferiore e la traversa arrotolati per il lato di maggiore lunghezza e per quasi 2/3 della larghezza
7. Toglie e depone le lenzuola nel cesto della biancheria sporca tenendole lontane dalla divisa
8. Piega la biancheria pulita riutilizzabile, come ad esempio il copriletto, e la appoggia sul tavolo da letto posto ai piedi del letto
9. Tiene coperta la persona con un telo
10. Aiutare la persona a mettersi nella posizione laterale
11. Arrotola il lenzuolo e la traversa inferiore "sporchi" fino alla metà controlaterale del letto (dal lato libero verso il lato del paziente) il più possibile vicino al paziente
11. Mette la biancheria pulita, preventivamente predisposta arrotolata, prima il lenzuolo inferiore e poi la traversa. Mette l'eventuale traversa monouso per incontinenza tra il lenzuolo inferiore e la traversa di tessuto
12. Aiuta la persona a girarsi dall'altro lato del letto, sfila e depone nel cesto la biancheria sporca e srotola l'altra metà del lenzuolo e traversa puliti
13. Stende le lenzuola ed evita la presenza di pieghe
14. Aiuta la persona ad assumere la posizione supina e aggiusta il cuscino
15. Rimbecca il lenzuolo inferiore ai 4 lati e successivamente la traversa
16. Mette il lenzuolo superiore, la coperta e il copriletto sul paziente. Lascia un risvolto di almeno 15 cm sul lenzuolo alla testa del letto
17. Fa gli angoli ai piedi del letto
18. Rimuove il cuscino e cambia la federa
19. Riporta il letto alla posizione abbassata e posizionare in modo confortevole la persona assistita in base al piano di posizionamento
20. Rimuove i guanti e lavarsi le mani con detergente o esegue frizione con soluzione alcolica
21. Avvicina il comodino, predisporre il sistema di chiamata e gli oggetti personali a portata di mano

ASSISTENZA DELLA PERSONA ASSISTITA NELLA VESTIZIONE E SVESTIZIONE

Fasi
Mettersi la camicia
Lo studente:
1. Insegna alla persona assistita a sistemare la camicia aperta sulle ginocchia in modo che la parte anteriore sia rivolta verso l'alto
2. Comincia infilando prima il braccio più in difficoltà portandolo avanti sul petto e passarlo dentro la manica fin sulla spalla
3. Sistema poi la camicia dietro la schiena portandola verso il braccio sano
5. Porta il braccio sano indietro e lo introduce nella manica
6. Allaccia la camicia con i bottoni o strip
Togliersi la camicia
Lo studente:
7. Far uscire prima il braccio sano
8. Sbottona la camicia e tira giù la manica della parte lesa
9. Sfila la manica dal lato sano e con la mano sana sfila il resto della camicia dalla parte lesa
Indossare slip, pantaloni o simili

Lo studente:
10. Invita la persona assistita a mettersi seduta e a prendersi la gamba più in difficoltà con la mano sana e sistemarla a cavalcioni sulla gamba sana
11. Prende l'abito e lo infila sulla gamba più in difficoltà, la rimette giù e procede con l'altra gamba
12. Una volta infilati i due arti porta l'indumento fino alle ginocchia per poi far mettere l'assistito in piedi e tirargli su l'indumento fino alla vita
Svestizione/vestizione della persona con infusione in corso
Lo studente:
1. Sfila la manica del braccio senza infusione, sfila la testa e successivamente sfila la manica del braccio con l'infusione fino alla mano
2. Toglie il flacone di infusione dal supporto e sfila completamente la manica
3. Prende la camicia pulita e infila nella manica dall'apertura della spalla il flacone di infusione e far seguire il braccio sede di infusione
4. Infila il braccio libero e successivamente la testa
5. Durante la procedura controlla la velocità del flusso di infusione ed evita angolature della cannula e/o del set