

ANNA ENEMMÄN KUIN
HUOLENPITOJA, ANNA
HYVINVOINTIA!



Mitä on virtsainkontinenssi?

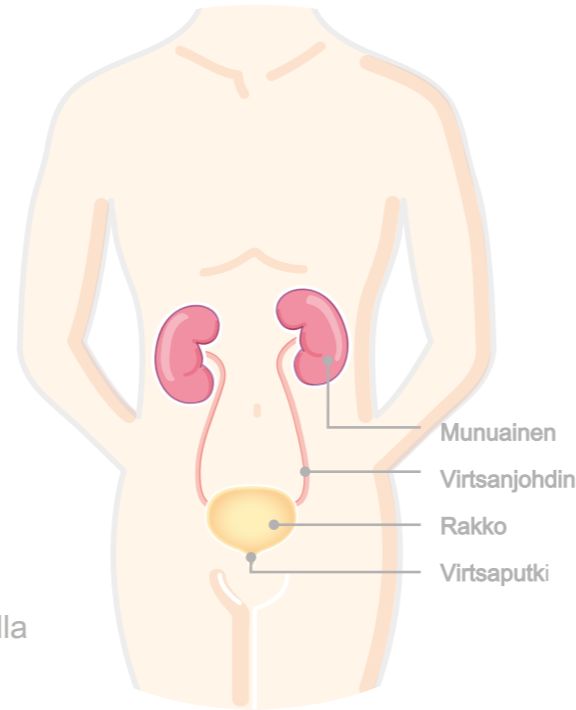
Miten rakko toimii:

Virtsarakko on venyvä lihaskainen pussi joka kerää ja varastoi virtsaa. Se sijaitsee lantiossa vatsan alaosassa häpyluun takana.

Munuaiset suodattavat jatkuvasti virtsaa verestä, joka siirtyy virtsanjohtimia pitkin rakkoon. Lantion alueen lihakset pitävät virtsan rakossa ja virtsa poistuu virtsaputkea pitkin.

Kun rakko on täynnä, aivoihin lähtee signaali joka laukaisee virtsaamistarpeen. Kun hetki on sopiva, aivot antavat lantion pohjan lihaksille käskyn rentoutua, rakko supistuu ja virtsaaminen tapahtuu.

Tämä prosessi voi kuitenkin häiriintyä monella tavalla, mikä johtaa virtsainkontinenssiin



- **20%** naisista kärsii elämänsä aikana kohdunlaskeumasta
- Lähes **40%** 20-45 vuotiaista on yliaktiivinen rakko



- **50%** miehistä kärsii ponnistusinkontinenssista eturauhasleikkauksen jälkeen

TYYPIT

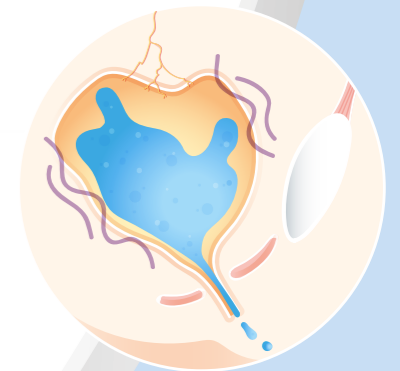
Inkontinenssi tyypejä on useita erilaista, mutta kaksi yleisintä ovat ponnistusinkontinenssi sekä pakkoinkontinenssi.

Näiden kahden inkontinenssityypin ajatellaan **kattavan 90% kaikista inkontinenssitapauksista**. On myös mahdollista, että joissain inkontinenssitapauksissa on kyse sekä ponnistus- että pakkoinkontinenssista.

PAKKOINKONTINENSSI

Uskotaan johtuvan virheellisistä viesteistä aivojen ja rakon välillä

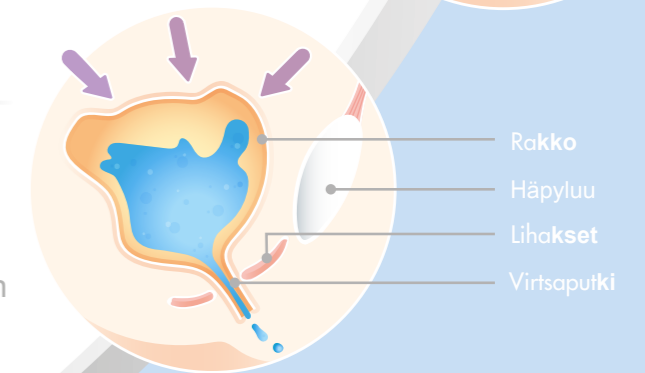
- Tulehduksesta johtuva yliherkkyys
- Neurologinen häiriö



PONNISTUSINKONTINENSSI

Johtuu lantion alueen lihasten heikkoudesta

- Rentoutunut lantionpohja
- Kohonnut vatsan alueen paine



Miten voit vaikuttaa inkontinenssiin hoitajana?

Sinun on ymmärrettävä käytettävissä olevat vaihtoehdot, resurssit ja toimenpiteet.

TUNNISTAMINEN

Monissa tapauksissa, on mahdollista huomata läheisen kärsivät inkontinenssista jopa ennen heitä.

Inkontinenssille altistavat:

- Alzheimer
- Nivel tulehdus
- Keskushermoston häiriöt
- Dementia
- Diabetes
- Verenpainetauti
- Unettomuus
- Ylipaino
- Parkinsonin tauti
- Virtsatieinfektiot

KESKUSTELU

Herkästä aiheesta keskustelu läheisen kanssa voi olla vaikeaa. Tässä muutamia kysymyksiä joita voit kysyä helpomman keskustelun luomiseksi:

- Onko sinulla koskaan vaikeuksia ehtiä vessaan ajoissa?
- Täytyykö sinun virtsata useammin kuin joka toinen tunti tai enemmän kuin 8 kertaa päivässä?
- Täytyykö sinun nousta useammin kuin kerran yön aikana virtsaamaan? Kuinka usein, jos jos täytyy, ehditkö vessaan ajoissa?
- Joudutko koskaan käyttämään suojavaatteita tai jotain sen tapaista suojataaksesi vaatteesi vuodoilta?

IHONHOITO ON YKSI
TÄRKEIMMISTÄ ASIOISTA LIITTYEN
INKONTINENSSI HALLINTAAN
henkilöillä joista huolehdit

HUOLENPITO

Hienotunteisuus tulee aina muistaa kun keskustellaan inkontinenssista.

HOITAJANA SINUN ROOLISI ON OLLA APUNA JA TUKENA VAIKEASSA TILANTEESSA.

- **PYYDÄ APUA**
Etsi tietoa. On olemassa inkontinenssiin erikoistuneita lääkäreitä ja hoitajia jotka voivat auttaa sinua huolehtimaan läheisestääsi.



INKONTINENSSI TIETOUTTA

1. INKONTINENSSI

tietous:

SYYT JA NIIDEN
EHKÄISY

2. RAVITSEMUKSEN

merkitys:

SOPIVA RAVITSEMUS
JA NESTEIDEN
NAUTTIMINEN

3. IHONHOIDON

merkitys

ASKELEET
IHON
HYVINVOINTIIN



1. Tietoa inkontinenssista

SYYT JA EHKÄISY

MIKSI SILLÄ ON MERKITYSTÄ?

- Inkontinenssi on yksi herkimmistä keskustelun aiheista, koska sillä on merkittäviä psykologisia vaikutuksia heihin kenestä pidämme huolta.
- Sen lisäksi, että virtsaa joutuun kosketuksiin ihon kanssa, **voi olla hyvin ahdistavaa** käyttää kertakäyttöisiä hygieniasuojia siitä syystä, että riittävää apua ei ole tarjolla, sitä ei osata pyytää tai vessaan ei ehditä riittävän ajoissa.
- **Jatkuva puhtaudesta huolehtiminen on välttämätöntä** terveen ihon ylläpitämiseksi, **ihovaurioiden** ja hajujen ehkäisemiseksi, sekä mukavuuden lisäämiseksi. Nämä kaikki ovat tärkeitä seikkoja yleisen elämänlaadun kannalta.
- Ihon tärkein tehtävä on suojata meitä **mikro-organismeilta, kemikaaleilta ja paineelta**. Iho toimii kuin seinä, joka suojaa meitä esimerkiksi taudinaiheuttajilta. Iho estää myös esimerkiksi nesteen liiallisen haihtumisen kehostamme. Usein toistuva inkontinenssi voi vaikuttaa ihon terveyteen heikentävästi ja asettaa näin henkilön suurempaan riskiin saada erilaisia infektioita.

MIKSI IHO-ONGELMAT liittyvät inkontinenssiin?



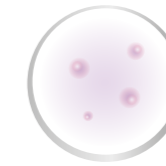
Urea ja ammoniakki virtsassa **voivat vaikuttaa ihon hieman happamaan pH tasapainoon**, muuttaen ihon pinnan liian emäksiseksi.



Virtsainkontinenssissa **virtsan kosteus johtaa siihen, että iho on jatkuvasti liian kostea**: kostea iho hautuu helpommin. Tämä johtaa herkästi erilaisiin ihovaurioihin ja tulehduksiin.



Iho voi ollaa alttiimpi vaurioille johtuen tekijöistä, jotka liittyvät ulkoihin, geneettisiin tai luonnollisiin ominaisuuksiin.



Ulkoiset riskitekijät, kuten ihon kuivuus, pisamat, vauriot auringosta, rypyt, tupakoinnin vaikutukset, verisuonien vaurioit sekä joidenkin lääkkeiden vaikutukset vaikuttavat myös ihon kykyyn vastustaa tulehduksia ja vaurioita.



Hikoilu voi myös lisätä riskiä ihon ärtymiselle ja kivuliaalle haavaumille.

IKÄÄNTYNYT IHO TARVITSEE päivittäistä huolenpitoa

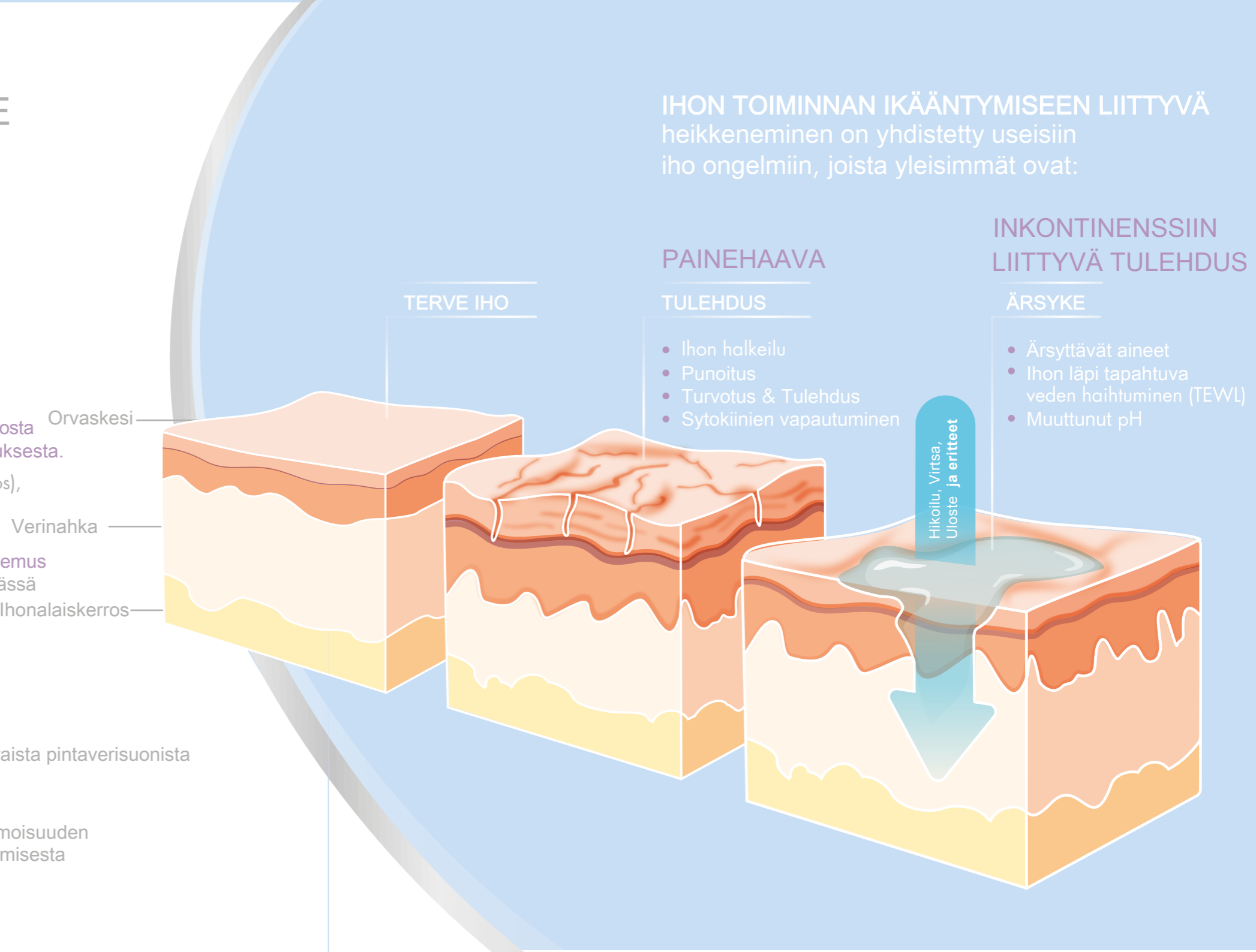
Ikääntyneen iho on alttiimpi ongelmille ja jopa hauraampi kuin vastasyntyneen.

TÄMÄ JOHTUU:

- Ikääntyneiden todennäköisemmästä lääkkeiden käytöstä, heikosta terveydentilasta, puutteellisesta nesteytyksestä ja ravitsemuksesta.
- Ikääntymiseen liittyvästä orvaskeden ohenemisesta (ylinkerros), joka tekee ihosta hauraamman hankaukselle ja paineelle.
- Ihon alentuneesta kyvystä parantua, koska ikääntyneen ihon solut jakautuvat hitaammin, erityisesti henkilöillä joiden ravitsemus on heikkoa. Nuoren ihmisen ihosolut uusiutuvat noin 28 päivässä mutta ikääntyneellä tämä voi viedä 40 päivää tai enemmän.

KUN IHO IKÄÄNTYY, siitä tulee:

- OHUEMPI ja tätä kautta hauraampi
- KUIVEMPI koska se menettää kosteutta
- HERKEMPI MUSTELMILLE johtuen hauraista pintaverisuonista
- Haavoittuvampi INFEKTIOILLE alentuneen immuunipuolustuksen vuoksi
- HITAAMPI PARANTUMAAN johtuen kimmoisuuden heikkenemisestä ja solutuotannun hidastumisesta



IHON TOIMINNAN IKÄÄNTYMISEEN LIITTYVÄ heikkeneminen on yhdistetty useisiin iho ongelmiin, joista yleisimmät ovat:

PAINEHAAVA

TULEHDUS

- Ihon halkeilu
- Punoitus
- Turvotus & Tulehdus
- Sytokiinin vapautuminen

INKONTINENSSIIN LIITTYVÄ TULEHDUS

ÄRSYKE

- Ärsyttävät aineet
- Ihon läpi tapahtuva veden haihtuminen (TEWL)
- Muuttunut pH



PARASTA "HOITOA" iho ongelmiin on niiden ehkäisy!

A. VTI:n ehkäisy (virtsatieinfektio)

Henkilö voi saada virtsatietulehduksen kun bakteeri pääsee virtsaputkeen. Tästä syystä on erittäin tärkeää - iho-ongelmien ehkäisyyn lisäksi - puhdistaa iho alue huolellisesti ulosteinkontinenssin jälkeen.

ÄLÄ:

VÄHENNÄ NESTEITÄ VÄLTTÄÄKSESI VAHINKOJA, tämä luultavasti vain pahentaa tilannetta. Konsentroitunut virtsa voi ärsyttää rakkoa, tehden siitä epävakaan ja alttiimman virtsankarkailulle, lisäten samalla ihon vaurioiden riskiä. Päivittäisten nesteiden rajoittaminen voi lisätä sekä virtsaamistarvetta (äkillinen virtsaamistarve), että virtsaamiskertoja (vessassa on käytävä usein).

VIRTSATIEINFEKTION VÄLTTÄMINEN:

- Rakon tulee tyhjentyä aina täysin virtsaamisen jälkeen, rentoudu ja käytä riittävästi aikaa.
- Juo riittävästi nesteitä päivittäin. (konsentroitunut virtsa voi ärsyttää rakkoa)
- Vältä tiukkoja vaatteita ja suosi hengittäviä materiaaleja.
- Pidä iho kuivana vaihtamalla hygieniasuoja tarpeen vaatiessa, ja vaihtamalla märät tai hikiset vaatteet välittömästi.

Virtsatieinfektio VOI AIHEUTTAA VIRTSAINKONTINENSsia JA VAIKUTTAA IHO-ONGELMIEN SYNTYYN.

Keho tarvitsee päivittäin riittävästi nesteitä huuhtoakseen kuona-aineita ja myrkkyjä, ylläpitääkseen nestetasapainoa ja pitääkseen munuaiset jatkuvassa toiminnassa.

WC-KÄYNTIEN TIHEYS:

USEIN TOISTUVAT WC-KÄYNNIT VOIVAT TOTUTTAA RAKON KÄYTTÄMÄÄN PIENEMPÄÄ KAPASITEETTIA lähettämällä aivoihin signaalin ennenkuin rakko on täynnä.

B. Painehaavojen ehkäisy

Vammojen ja haavojen ehkäisy on erityisen tärkeää jos henkilön liikkuminen on rajoittunutta.

IKÄÄNTYNEEN HAURAS IHO ON HERKKÄ HAAVOILLE

Painehaava tai makuuhaava on ihon vaurio (joskus myös lihaksen ja rasva kudoksen vaurio) joka syntyy kun henkilö istuu tai makaa paikoillaan liian pitkään.

Painehaava syntyy ihoalueelle, jossa luu painaa ihoa ja estää normaalin verenkierron, kun taas inkontinenssiin liittyvä ihotulehdus (vaippaihottuma) syntyy genitaalialueelle ja/tai takapuolen alueelle.

Jos henkilön liikuntakyky on heikentynyt, on todennäköistä että hän kärsii lisäksi inkontinenssista. Haavojen ja ihovaurioiden ehkäisy on heidän kohdallaan erityisen tärkeää.

Jos henkilön iho altistuu jatkuvalla paineella voi iho mennä rikki hankauksesta varsinkin aleuilla jossa luu painaa ihoa.

VINKKEJÄ JOIDEN AVULLA TEET KAIKEN PAINHAAVOJEN VÄLTÄMISEKSI:

- Suorita asentohoito kerran kahdessa tunnissa ja lisäksi tarvittaessa
- Lisää aktiviteetteja mahdollisuuksien mukaan
- Varmista riittävä ravitseminen/nesteytys
- Huolehdi tehokkaasta avusta inkontinenssiin
- Vähennä painetta iholla erilaisilla ratkaisulla

C. Inkontinenssiin liittyvän tulehduksen ehkäisy

Ihosta tulee kutiava punoittava ja tulehtunut (huom, kaikki ihottumat eivät ole tulehdusta). Jos ihotulehdus on jatkunut pitkään, voi myös esiintyä rakkuloita, halkeilua tai rikkoutumista kutiavan tulehduksen lisäksi. Jos iho on liian kauan kontaktissa virtsaan tai ulosteeseen, siitä tulee usein arka ja ärtynyt. Tätä kutsutaan inkontinenssiin liittyväksi ihotulehdukseksi (IAD).

- Pesukintaalla pesy saippualla ja vedellä ei välttämässä ole paras vaihtoehto hygieniasta huolehtimiseen henkilöillä joilla on ihotulehdusta.
- Huolellinen genitaalialueiden puhdistus, ja tuotteiden käyttö joissa on ihon omaa pH:ta lähellä oleva koostumus, on suositeltua inkontinenssiin liittyvän ihotulehduksen ehkäisemiseksi (IAD).
- ✓ Kertakäyttöisin hygieniatuotteita, joissa on riittävä imuteho, tulee käyttää ihon pitämiseksi pinnalta kuivana.

2. Terveellisen ravinnon merkitys: SOPIVA JA RIITTÄVÄ RAVITSEMUS SEKÄ NESTEYTYS

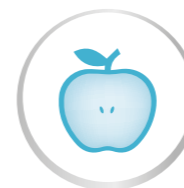
Hoida ihoa ravinnolla sisältäpäin! Pidä keho hyvin ravittuna riittävillä vitamiineilla, mineraaleilla ja hyvillä rasvoilla. Pidä iho kosteutettuna sopivilla tuotteilla, jos ihon kuivuus on ongelma.

YLEISIÄ RAKKOA ÄRSYTTÄVIÄ



JUOMAT

Sitrus mehu & hedelmät
maissisiirappi - alkoholi
kahvi - maito - tee
hiilihapoteut juomat



RUOKA

tomaatit - omenat
etikka - karpalo
mausteiset ruuat



MAKEUTUSAINHEET

hunaja - suklaa
sokeri, teollinen
makeutusaineet

KUUSI MUUTOSTA RAVITSEMUKSESSA JOTKA AUTTAVAT hallitsemaan inkontinenssia:

RIITTÄVÄ NESTEYTYYS

Liian vähäinen nesteiden saanti, tekee virtsasta konsentroitunutta, mikä voi ärsyttää rakkoa. Tämä saa henkilön käymään vessassa entistä useammin.

ALKHOLIA KOHTUUEDELLA

Alkoholi vaikuttaa aivoista rakkoon lähteviin viesteihin, joka kertoo henkilölle milloin pidättää virtaa ja koska virtsata. "Jos elimistössä on alkoholia, aivoista välittyviin viesteihin on heikompi kontrolli, mikä voi aiheuttaa vahinkoja."

VÄHENNÄ HIILIHAPOLLISIA JUOMIA

Juomien hiilihappo voi myös ärsyttää herkkää rakkoa, ja laukaista tarpeen virtsata.

VÄHENNÄ KOFEIINIA

Limonaadit, tee, suklaa, ja jopa kofeiiniton kahvi sisältävät kofeiinia. Kofeiini saa henkilön tuntemaan virtsahätää ja lisää nesteen poistumista elimistöstä. Vähennä kofeiinin nauttimista, rajoita nauttiminen esimerkiksi vain aamukahviin.

MAUSTEINEN RUOKA

Jos henkilölle on yliaktiivinen rakko, vältä mausteista ruokaa kuten meksikolaista, kiinalaista, chili-mausteita ja piparjuurta.

VÄLTÄ HAPPAMIA RUOKIA

Sitrus ja trooppisen mehut kuten appelsiini ja ananas sisältävät happoa joka voi mahdollisesti ärsyttää rakkoa. Ne voivat aiheuttaa tunteen, että vessassa on käytävä entistä usemmin. Myös tomaatit ovat happamia.

OIKEANLAINEN NESTEYTYYS

NESTEET

Vaikka millään tietyllä ruokavaliolla ei voida parantaa inkontinenssia, siihen voidaan kuitenkin vaikuttaa positiivisesti ruokavalion avulla.

Pidä RAKKOPÄIVÄKIRJAA ja tarkkaile nautitun ravinnon ja nesteiden vaikutusta virtsaamiseen ja inkontinenssiin.

Muista että jotkun luontaistuotteet ja lisäravinteet voivat myös sisältää sellaisia ainesosia, jotka voivat ärsyttää rakkoa. Lue pakkausselosteet huolellisesti.

Nesteiden saannin rajoittaminen voi jopa kasvattaa inkontinenssin mahdollisuutta.

Monet inkontinenssista kärsivät ihmiset rajoittavat nesteiden nauttimista, siinä toivossa, että heidän ei tarvitsisi enää käydä vessassa niin usein. Valitettavasti tästä syntyy yleensä enemmän ongelmia. Ensimmäkin, kun nesteitä saadaan vähemmän, virtsa konsentroituu. Tämä ärsyttää rakkon pintaa yhä enemmän, aiheuttaen vessassa käynti tarpeen lisääntymisen. Nesteiden rajoittaminen voi myös lisätä bakteerien kasvua, mikä usein laukaisee inkontinenssin.

On suositeltua juoda vähintään 6-8 lasillista vettä päivän aikana. Älä koskaan rajoita nesteiden nauttimista, ellei lääkärisi ole määrännyt toisin.

Terveellinen ravinto



30%
Hedelmiä ja kasviksia



12%
Lihaa, kalaa, kananmunia, papuja



12%
Maitoa ja maitotuotteita



6%
Ruokia ja juomia joissa paljon rasvaa/sokeria



30%
Leipää, riisiä, perunaa, pastaa ja muita hiilihydraatteja

3. Hyvän ihonhoiton perusteet **ASKELEET TERVEEMPÄÄN IHOON**

TERVE IHO ON FYYSINEN ESTE YMPÄRISTÖSTÄ TULEVILLE UHKATEKIJÖILLE

Ihon pH arvon tulisi olla **4.5 ja 5.5 välissä** ehkäistäkseen bakteerien kasvua, joka voi johtaa infektioihin. Jos tämä hauras ympäristö muuttuu, riski ihovauriolla joka tunnetaan ihotulehduksena kasvaa.

Ihotulehdus on yleisin iho-ongelma jota tavataan inkontinenssista kärsivillä henkilöillä ja se on helppo ehkäistä hyvillä ihonhoito ruutiineilla.

Inkontinenssiin liittyvässä ihotulehduksessa ihosta tulee kutiava ja punoittava (kaikki ihottumat eivät ole tulehduksia). Jos ihotulehdus on jatkunut pitkään, voi myös ilmetä rakkuloita tai ihon halkeilua.

KUINKA SAAVUTTAA JA YLLÄPITÄÄ NORMAALI pH TASAPAINO:

- ✓ Vältä normaalin pH tasapainon muutoksia puhdistamassa iho nopeasti inkontinenssin jälkeen.
- ✓ Valitse pH-tasapainoitettuja puhdistustuotteita, kosteusvoiteita ja seerumeita.
- ✓ Huomioi että hikoilu kertakäyttöisten hygieniatuotteiden alla luo suuren riskin iho-ongelmille.



IHOSTA HUOLEHTIMINEN



KERTAKÄYTTÖISET HYGIENIATUOTTEET



Ihonhoitotuotteet on suunniteltu pitämään iho terveenä ja puhtaana. Ne suojelevat ihoa kosteudelta ja äsykkeiltä, vähentäen ihon ärtymistä ja ihovaurioita. Kaikkien ihonhoitotuotteiden kanssa huolellinen puhdistus, hellä kuivaaminen ja voiteiden levittäminen, ovat tärkeitä seikkoja vaurioiden välttämiseksi.

Esittelyssä Terveen ihon tuotesarja

1

PUHDISTAA

**Jos usein peseytyminen välttämätöntä,
on hyvä noudattaa seuraavia periaatteita:**

- Vältä hankaamista minimoidaksesi riskin ihon vaurioittamiseen
- Käytä ihon hieman hapanta pH:ta lähellä olevia tuotteita
- Vältä mahdollisesti ärsyttäviä aineita kuten vahvoja hajusteita
- Pyyhkekuivaamisen on huomattu vaikuttavan negatiivisesti ihon kosteustasapainoon
- Tarkoituksenmukaista on käyttää sekä vedellä että ilman käytettäviä tuotteita

2

KOSTEUTTAA

**Kosteuttavien tuotteiden tarkoitus on pitää iho
joustavana ja kimmoistana sekä tukea ihon omia
suojamekanismeja:**

- Kosteudensäilyttäjät pitävät yllä ihon omaa kosteustasapainoa
- Rasvat vaikuttavat ihon läpäisy-esteeseen lisäten rasva aineita

3

SUOJAA

Ihoa suojaavat tuotteet:

- **Toimii suojana** eritteiden aiheuttamaa ihoärsytystä vastaan ja ehkäisee liian kosteuden pääsemisen iholle
- **Tehokas kuivan ihon kosteuttaja ja kosteustasapainon ylläpitäjä**
- **Ennaltaehkäisee** inkontinenssin aiheuttamien ihovaurioiden syntymistä

iD IHONHOITO TUOTTEET

- ✓ Modernit, innovatiiviset pakkaukset
- ✓ Terveystieteiden ammattilaisten testaamat
- ✓ Suunniteltu erityisesti herkälle iholle
- ✓ Käyttäjätystävälliset pakkaukset
- ✓ Jokaiseen tarpeeseen löytyy sopiva tuote
- ✓ Mahdollistaa puhdistamisen ilman vettä sekä veden kanssa

Uusi puhdistusmenetelmä

ILMAN VETTÄ

lyhentää peseytymisaikaa

keskimäärin **37.9%**



1
PUHDISTAA
VEDEN KANSSA



PUHDISTUSGEELI BODY & HAIR

- ✓ Sisältää glyseriiniä ja kehäkukkautetta herkälle iholle
- ✓ Jättää ihon pehmeäksi ja tuoksuvaksi

1
PUHDISTAA
ILMAN VETTÄ



PUHDISTUS VAAHTO

- ✓ Sisältää glyseriiniä ja ruiskukkautetta herkälle iholle
- ✓ Jättää ihon pehmeäksi ja kosteutetuksi



PUHDISTUS MAITO

- ✓ Sisältää glyseriiniä joka suojaa ihoa kuivuudelta
- ✓ Jättää ihon pehmeäksi ja kosteutetuksi

1

PUHDISTAA
ILMAN
VETTÄ



WET WASH Pesukintaat

- ✓ Hajusteeton
- ✓ Silkinpehmeä tunne aloeveerasta
- ✓ Hoitaa ihoa
- ✓ pH-neutraali
- ✓ Allergisoimaton
- ✓ Ei saippuaa, alkoholia tai väriaineita



CLEANSING Puhdistuspyyhkeet

- ✓ Sisältää ihoärsytystä lievittävää kamomillaa
- ✓ Silkinpehmeä tunne

2

KOSTEUTTAA



KOSTEUTTAVA VARTALOVOIDE

- ✓ suunniteltu erityisesti herkälle iholle
- ✓ Ravitsee ja ehkäisee ihon kuivumista

3

SUOJAA



IHONSUOJA VOIDE

- ✓ Sisältää rauhoittavaa **sinkki oksidia ja panthenolia**
- ✓ Ehkäisee ja rauhoittaa punoitusta

VINKIT TERVEEN IHON YLLÄPITOON!

Miten pitää iho terveenä:

LIIAN KUIVA IHO:

- Käytä kosteusvoidetta säännöllisesti pitääksesi ihon pehmeänä, ehkäistääksesi halkeilua ja vähentääksesi kutinaa.
- Älä käytä liiallisia määriä kosteusvoiteita.
- Suihkun jälkeen iho tulee taputella kuivaksi, älä hankaa.
- Älä käytä kuivattavia saippuonia ja vältä voiteita, jotka voivat ärsyttää ihoa.
- Varmista että henkilö, josta huolehdit saa riittävästi nesteitä päivän aikana.

LIIAN KOSTEA IHO:

- Käytä ihonsuojavoidetta estääksesi ihoa kastumasta ja pitääksesi kosteuden poissa iholta.
- Käytä yksilöllisesti valittuja inkontinenssituotteita.
- Käytä hengittäviä materiaaleja pitääksesi kehon lämpötilan sekä ihon kosteuden sopivina.

- ✓ **Valitse yksilölliset inkontinenssituotteet**, esimerkiksi SAP:ia sisältävät (Super Absorbent Polymer)
- ✓ Inkontinenssista kärsivät henkilön hygieniasuoja on syytä tarkistaa ja vaihtaa tarpeen mukaan jotta iho pysyy kuivana. **Aina suojan vaihdon yhteydessä tulee suorittaa huolellinen ihon puhdistus.** Taputtele alue kuivaksi välttääksesi hankaumia.
- ✓ **Vaihtoehtoisesti, voidaan käyttää saippuattomia tuotteita** (saippua vaahtomaisuus kuivattaa ihoa). Näihin tuotteisiin kuuluvat Foam-tuotteet, pesuvoiteet sekä alkoholittomat kosteuspyyhkeet.
- ✓ **Suojavoiteita voidaan käyttää ehkäisemään veden läpäisyä iholle** – levitä iholle ohut kerros ja vältä öljypohjaisia voiteita, nämä ovat usein paksumpia kuin vesipohjaiset ja jättävät usein näkyvän jäännöksen.
- ✓ Voiteita rauhoittavilla ominaisuuksilla on myös mahdollista käyttää ärstyneille alueille tukemaan ihon omaa paranemisprosessia.
- ✓ **Vältä talkkia** ja muita sen kaltaisia tuotteita
- ✓ Asentohoito on tärkeää henkilöillä, joiden toimintakyky on alentunut
- ✓ Jos virtsassa on vahva tuoksu - tarkista infektion mahdollisuus
- ✓ **Pidä yllä riittävää nesteytystä** – 1500 - 2000 ml päivässä erityisesti kesäkuukausina