

Curarsi e vestirsi



Contenuto

In questo capitolo

La pelle che
invecchia ha una
sua bellezza 87

Coccolate la
vostra pelle! 87

Problemi
cutanei 88

Godersi il sole,
ma solo con una
buona
protezione! 88

Igiene del corpo . . . 89

Adesso è ancora
più importante:
l'igiene della bocca
e dei denti 91

Prendersi cura
dei denti 91

Anche la protesi
necessita di cure . . 92

Cura dei piedi 92

Badare alla salute
dei piedi 92

Quando i piedi
dolgono o quando
le cure diventano
difficili 93

Essere ben vestiti
aiuta a sentirsi
bene 94

Indumenti belli e
comodi 94

Quando diventa
difficile vestirsi e
svestirsi 95

Curarsi e vestirsi

È quando si ha un aspetto curato e si è ben vestiti che ci si sente al meglio. L'igiene personale e un abbigliamento curato ci valorizzano ai nostri occhi come a quelli degli altri. Rafforzano la nostra autostima e il nostro capitale di simpatia.

A partire da una certa età, l'igiene della bocca e dei denti, la cura dei piedi, dei capelli e della pelle richiedono maggiore attenzione. Operazioni come vestirsi, spogliarsi, fare la doccia, fare la toilette ecc. diventano più problematiche. I consigli e i suggerimenti seguenti mirano ad aiutarvi a mantenere la massima autonomia possibile nello svolgimento di questi gesti della vita quotidiana.



La pelle che invecchia ha una sua bellezza

La pelle è un organo meraviglioso. È nel contempo uno schermo che ci protegge dalle aggressioni esterne e una finestra molto recettiva sul mondo. La pelle vive e si modifica con noi. Già molto prima della mezza età, nel suo aspetto intervengono piccoli cambiamenti. Con l'avanzare dell'età i cambiamenti diventano sempre più visibili e palpabili: appaiono le rughe e delle macchie marroni o chiare, la pelle diventa più secca e squamata, flaccida, perde elasticità, tende a screpolarsi, diventa più sottile e vulnerabile.

L'esposizione ai raggi solari, i lavori che la strapazzano (in particolare quella delle mani), le carenze alimentari e le abitudini malsane sono altrettanti fattori che lasciano il segno. La cura della pelle diventa più che mai necessaria!

Ma non cullatevi nelle illusioni: la vostra pelle non sarà mai più come quella che avevate a 16 anni. Tuttavia, se ha l'aria curata e in buona salute, se è morbida ed emana un odore gradevole, la pelle che invecchia ha una sua bellezza. Essa riflette tutta la ricchezza di una vita vissuta.

Coccolate la vostra pelle!

- Per le vostre cure corporee quotidiane utilizzate prodotti (gel doccia, sostituti del sapone e lozioni per il corpo) che non irritano la pelle, ossia con pH neutro o piuttosto acido, esenti da alcool e con proprietà seboestitutive (ossia che formano uno strato protettivo sulla cute). Le emulsioni di olio in acqua o di acqua nell'olio arricchite di fattori idratanti sono particolarmente indicate. Informatevi presso il droghiere o il farmacista sui bisogni della vostra pelle.
- È meglio fare la doccia che fare dei bagni frequenti e prolungati. Gli olii da bagno sono più benefici per la pelle che non i bagni schiuma, troppo sgrassanti e aggressivi.
- L'impiego degli olii da bagno rende scivoloso il fondo della vasca da bagno. Attenzione alle cadute! Disponete un tappetino antisdrucciolo nella vasca e accertatevi che aderisca bene.
- Fate la doccia o il bagno con acqua tiepida; l'acqua troppo calda altera lo strato protettivo dell'epidermide.
- Asciugate la pelle con cura (tamponandola). Frizionarsi il corpo troppo energicamente con un asciugamano di spugna ruvido può distruggere lo strato idrolipidico della pelle. Dopo esservi asciugati, spalmate sul corpo una lozione emolliente.

Che problemi di pelle ho e come si manifestano?

Cosa devo cambiare a livello dei prodotti per la cura e la protezione della pelle, dei detersivi, dei tessuti?

Qual è il mio tipo di pelle?

- Indossate biancheria intima e indumenti per la notte in fibre naturali. Si lavano facilmente, lasciano passare l'aria e sono gradevoli da portare.
- L'aspetto della pelle dipende anche dalla qualità dell'alimentazione e dal quantitativo di liquidi assorbito. La bellezza della pelle viene soprattutto dall'interno!

Questi consigli vi permetteranno di conservare la salute e una pelle levigata, morbida e bella malgrado i segni evidenti dell'invecchiamento.

Problemi cutanei

È necessario consultare un medico se osservate un'alterazione sospetta della vostra pelle, come

- una cattiva cicatrizzazione delle ferite, anche se disinfettate e curate con cura;
- una pelle secca, squamata o ipersensibile e irritata da un prurito incessante. Queste manifestazioni possono essere dovute all'uso di prodotti per l'igiene corporea inadeguati; possono però anche essere i sintomi di malattie più gravi;
- qualsiasi cambiamento della forma, del colore o delle dimensioni dei vostri nei.



Mi proteggero sempre in modo sufficiente?

Godersi il sole, ma solo con una buona protezione!

Il sole ha un effetto benefico sull'organismo. Ma alcune sue componenti – i raggi ultravioletti A e B (UVA e UVB) – aggrediscono la pelle e, in dosi eccessive, possono provocare gravi danni cutanei. È ormai assodato che le scottature solari fanno invecchiare prematuramente la pelle e causano lesioni irreversibili. È quindi importante adottare alcune precauzioni:

- Restate all'ombra tra le 11 e le 15, ossia quando l'irradiazione solare è più intensa.
- Tenete presente che l'acqua, la neve o la sabbia chiara riverberano i raggi del sole e rafforzano la loro azione.
- Indossate un cappello a larga tesa che protegga il viso, la nuca e gli occhi, come pure degli occhiali da sole con un filtro che assorbe il 100% dei raggi UV (chiedete consiglio all'ottico).
- Se avete la pelle delicata, indossate una maglietta o una camicia a maniche lunghe e dei pantaloni lunghi. Certe materie tessili filtrano i raggi ultravioletti.

Quali sono gli aspetti che trascurate?

- Disponete un tappeto antiscivolo sul fondo della doccia o della vasca. Rimuovete dalla stanza da bagno tutti i tappeti che non aderiscono al suolo.
- Per entrare e uscire più facilmente dalla doccia o dalla vasca da bagno, aiutatevi con una sedia o procuratevi mezzi ausiliari come maniglie, un tavolo doccia o un sollevatore per vasche.



- Non esitate a chiedere aiuto ai vostri parenti, amici, vicini o all'Associazione svizzera dei servizi di cura e assistenza a domicilio.

Se vi sentite male o avete un malessere mentre fate la doccia o il bagno, chiedete aiuto (picchiando contro il muro secondo un codice convenuto, mediante il vostro sistema d'allarme o un telefono senza filo). Se non vi sente nessuno, vuotate la vasca da bagno e copritevi per non prendere freddo. Rinnovate il vostro appello di aiuto un po' più tardi.

Come migliorare la sicurezza nella stanza da bagno?

Ausili per lavarsi, per fare il bagno e la doccia

- Tappetino o strisce antiscivolo per la doccia/vasca
- Maniglie
- Accessori speciali, come spazzola a manico lungo
- Tavolo doccia o sgabello per la doccia
- Sollevatore per vasche

Adesso è ancora più importante: l'igiene della bocca e dei denti

La cavità orale è un ambiente sempre caldo e umido nel quale soggiornano residui di alimenti e bevande. Essa costituisce pertanto un terreno ideale per i batteri ... e non solo quelli utili!

Man mano che si invecchia l'igiene orale riveste crescente importanza, specie quando lavarsi i denti, sciacquarsi la bocca e svolgere la funzione autopulente con la lingua non sono più azioni così agevoli. Inoltre certi medicinali provocano la secchezza della mucosa orale. E infine, la perdita della mobilità non incita ad andare regolarmente dal dentista per una visita di controllo. Questi fattori favoriscono l'apparizione della carie, di infiammazioni e di altre affezioni della cavità orale. I dolori alla bocca rendono la masticazione e la deglutizione più difficili e ciò si ripercuote sulla digestione e sullo stato di salute generale.

Conclusione: nella terza età, l'igiene della bocca e lo stato dei denti sono determinanti per la qualità della vita. Accordate alla vostra bocca e ai vostri denti l'attenzione che meritano. È meglio prevenire che curare!

Prendersi cura dei denti

Oggi giorno la maggior parte degli anziani hanno ancora tutti o quasi tutti i loro denti. Sono sempre meno numerosi a portare una protesi parziale o totale. La perdita dei denti non è quindi una fatalità ed è possibile prevenirla mediante un'accurata igiene dentale.

- Pulitevi i denti almeno due volte al giorno con uno spazzolino morbido e con dentifricio al fluoro.
- Almeno una volta al giorno, pulite gli spazi tra i denti con l'aiuto di filo interdentale o di uno spazzolino interdentale. Chiedete alla vostra igienista dentale di spiegarvi come procedere.
- Cambiate lo spazzolino da denti ogni due mesi.
- L'uso di uno spazzolino da denti elettrico è raccomandato.
- Fate uso di soluzioni e/o di un collutorio se il vostro dentista vi raccomanda di farlo.
- Presentatevi almeno una volta all'anno dal dentista per una visita di controllo/una pulizia dei denti. Informatevi sulle ultime novità in materia di igiene orale.
- Informate il vostro dentista sui medicinali che assumete regolarmente. Essi possono modificare il funzionamento delle ghiandole salivari e alterare lo stato dei denti.

Che problemi ho alla bocca e ai denti, e come si manifestano?

Che cosa potrei fare?

*Quando sono stato
l'ultima volta dal
dentista?*

Anche la protesi necessita di cure

Il fatto di portare una protesi non dispensa da una rigorosa igiene orale. Se avete una protesi amovibile, per pulirla attenetevi alle indicazioni fornitevi dallo specialista. Le protesi sono soggette ad usura e possono provocare la formazione di nicchie e di sacche. Se avete l'impressione che la vostra protesi amovibile non aderisce più bene, se avete problemi di masticazione e di deglutizione o se avete dei punti di compressione o un'infezione, recatevi subito dal dentista per una visita di controllo.

Importante

- *Durante e dopo ogni pasto, sciacquatevi la bocca con dell'acqua. È il metodo più semplice per evacuare i residui di cibo.*
- *In caso di leggera infiammazione della cavità orale, fate degli sciacqui alla salvia o alla camomilla.*
- *Se i vostri problemi alla bocca o ai denti perdurano per parecchie settimane, consultate uno specialista senza indugiare. Ne va del vostro benessere e della vostra salute!*

*Che problemi ho ai
piedi e come si
manifestano?*

Cura dei piedi

Il mantenimento della mobilità e dell'autonomia dipende in larga misura dallo stato dei piedi. Questi devono essere sani e forti per permettere a una persona di camminare e di rimanere in piedi a lungo. Purtroppo i piedi vengono troppo spesso trascurati!

Badare alla salute dei piedi

- Concedetevi regolarmente un pediluvio (10 minuti bastano), soprattutto se avete i piedi stanchi e doloranti. Un vero toccasana!
- Asciugatevi i piedi con cura, in particolare gli spazi tra le dita (per prevenire le micosi).
- Tagliate le unghie diritte (per prevenire le unghie incarnate). Ancora meglio, accorciatele con una lima per le unghie.
- Massaggiatevi i piedi con una pomata apposita.
- Portate calze di cotone o di lana: lasciano passare l'aria.

- Scegliete scarpe comode in cuoio morbido, nelle quali le dita dei piedi dispongano di spazio sufficiente. Le scarpe devono essere facili da infilare e da togliere, e quando le avete ai piedi dovete sentirvi bene, anche dopo parecchie ore. Forse ora avete bisogno di una misura in più che in passato. Quando provate delle scarpe, ricordatevi che generalmente i piedi si gonfiano nel corso della giornata e quando si sta in piedi a lungo o si cammina molto. Non imprigionate i piedi in calzature troppo strette!
- Per l'esterno come per l'interno, privilegiate calzature dotate di buone soles che aderiscono al suolo. Ciò vi conferisce maggiore sicurezza nel camminare, specie su strade o sentieri bagnati, innevati o ghiacciati.
- Di tanto in tanto camminate a piedi nudi su superfici dove non rischiate di ferirvi (moquette, prato pulito ecc.).

Quando i piedi dolgono o quando le cure diventano difficili

Prendetevi cura dei vostri piedi! Fate il possibile per premunirvi da ferite, infiammazioni, micosi ecc. Se queste affezioni dovessero comunque sopravvenire, bisogna trattarle immediatamente e accuratamente. I dolori ai piedi debbono essere oggetto di una diagnosi rapida. Le possibilità di sollievo o di guarigione sono molto più elevate se si interviene tempestivamente.

Portare plantari o scarpe speciali può contribuire ad alleviare i disturbi e a facilitare la deambulazione.

Se la cura dei piedi è troppo faticosa per voi, ricorrete ai servizi di una podologa diplomata. Se avete dei calli, dei punti di compressione, delle screpolature, una micosi alle unghie o delle unghie incarnate, non cercate di curarvi alla meno peggio, ma consultate una podologa.

Se avete il diabete, se assumete un farmaco anticoagulante o se soffrite di ridotta sensibilità ai piedi, dovrete farvi curare da uno specialista.



Cosa potrei fare per migliorare la salute dei miei piedi?

Qual è l'indirizzo della podologa più vicina al mio domicilio?

Mi piace il mio stile di abbigliamento?

Essere ben vestiti aiuta a sentirsi bene

L'abbigliamento non è solo una protezione, ma anche il riflesso della nostra personalità. E l'aspetto esteriore incide sull'autostima. Non trascurate la vostra apparenza con la scusa che non vi vede nessuno o che non dovete uscire di casa. Siate consci del vostro valore! Comperatevi degli abiti belli, comodi da indossare e adatti per le attività che svolgete. Osate indossare capi colorati. Abbiate cura della vostra pettinatura, rasatevi regolarmente o portate una barba corta. È particolarmente importante rendersi conto dell'effetto del proprio aspetto sul benessere quando diventa più difficile vestirsi e svestirsi, acquistare indumenti, pettinarsi e truccarsi. Curate la vostra igiene personale, la vostra apparenza e il vostro abbigliamento: ciò aiuta a sentirsi in forma, a restare giovani e intraprendenti. Questo vale anche se avete bisogno di cure e se trascorrete una parte della giornata a letto o in una sedia a rotelle.

Indumenti belli e comodi

- Di tanto tanto concedetevi un bel capo d'abbigliamento alla moda: è qualcosa che procura piacere e dà nuovo slancio.
- Anche un nuovo profumo, un nuovo dopobarba, una pettinatura o una rasatura curata o un bel trucco possono aiutarvi a sentirvi meglio.
- Le fibre naturali come cotone, lana o seta lasciano passare l'aria e sono più gradevoli da indossare che non le fibre sintetiche.
- Badate ad acquistare tessuti naturali facilmente lavabili in lavatrice (seguire i consigli per la manutenzione).
- Quando scegliete una pettinatura, tenete conto del fatto che dovrete portare più spesso che in passato un copricapo (per proteggervi dal sole o dal freddo).

Cosa pensano le persone a me più vicine del mio aspetto esteriore?

Quali ausili vorrei provare?



- Se avete l'impressione che le calze vi comprimono troppo le gambe o, al contrario, che non le comprimono abbastanza, parlatene al medico o allo specialista che le ha adattate per voi.

Ausili per vestirsi e svestirsi

- infila-calze o infila-collant
- calza-scarpe lungo, eventualmente con impugnatura per cerniere lampo
- infila-bottoni
- chiusure velcro
- lacci per le scarpe elasticizzati
- pettini e spazzole speciali per capelli