



5 svarbiausi patarimai, kaip pasirūpinti senjorų kojų sveikata namuose

Profesionalūs, švelnūs ir lengvai pritaikomi patarimai kasdienai

Kojų sveikata turi didelę įtaką senjoro savijautai: nuo pusiausvyros ir saugumo iki nuotaikos bei gyvenimo kokybės. Senstant oda sausėja, kraujotaka lėtėja, o pėdos tampa jautresnės. Todėl švelni, reguliari priežiūra namuose gali padėti išvengti skausmo, žaizdelių ir net griuvimų.

Žemiau pateikiami penki svarbiausi patarimai, kuriuos gali lengvai pritaikyti kiekvienas.

❁ 1. Kasdienė pėdų apžiūra – ankstyvas problemų pastebėjimas

Trumpa, vos minutę trunkanti apžiūra padeda pastebėti pokyčius dar prieš jiems tampa rimtais.

I ką atkreipti dėmesį:

- paraudimai, patinimai
- įtrūkimai, nuospaudos
- nagų spalvos ar formos pokyčiai
- šaltos, labai sausos ar patinusios pėdos

Praktinis pavyzdys:

Pastebėjus nedidelį įtrūkimą ant kulno, iškart patepkite kremu. Maži įtrūkimai gyja greitai, bet palikti be priežiūros gali tapti skausmingi.

2. Reguliarus drėkinimas – apsauga nuo įtrūkimų ir skausmo

Sausa oda senjorams – labai dažna problema. Ji gali skilinėti, tapti skausminga ir net užsikrėsti.

Kaip drėkinti teisingai:

- rinktis kremą su urea (karbamidu)
- tepti kasdien, ypač po dušo
- vengti tepimo tarp pirštų (kad nesusidarytų drėgmės perteklius)

Praktinis pavyzdys:

Jeigu senjoras sako, kad „kulnai tempia“, tai ženklas, kad oda per sausa. Po savaitės reguliaraus drėkinimo dažniausiai matomas aiškus pagerėjimas.

3. Tinkama avalynė – saugumas ir stabilumas namuose

Netinkama avalynė gali sukelti skausmą, nuospaudas, pusiausvyros sutrikimus ir net griuvimus.

Kokia avalynė tinkamiausia:

- lengva, minkšta, su neslystančiu padu
- uždara (šlepetės be užkulnio – rizikingos)
- tinkamo dydžio, ne per ankšta
- su tvirtu užkulniu, kad koja neišslystų

Praktinis pavyzdys:

Pakeitus laisvas šlepetes į uždaras, stabilias, daugelis senjorų iškart jaučia didesnę saugumą ir mažiau užkliūna.

☐ 4. Švelni higiena – apsauga nuo infekcijų ir odos pažeidimų

Jautri senjoro oda reikalauja švelnaus priėjimo.

Kaip prižiūrėti pėdas saugiai:

- plauti šiltu, ne karštu vandeniu
- naudoti švelnų muilą
- gerai nusausinti, ypač tarp pirštų
- kartą per savaitę švelniai pašalinti suragėjusią odą

Svarbu:

Jeigu senjoras serga diabetu, pėdų odą reikia prižiūrėti itin atsargiai — jokio agresyvaus šveitimo ar odelių karpymo.

☐ 5. Judėjimas ir kraujotakos gerinimas – lengvas būdas sumažinti tinimą

Silpnesnė kraujotaka gali sukelti tinimą, sunkumo jausmą ir skausmą. Net lengvi pratimai gali padėti.

Lengvi pratimai namuose:

- pėdų sukimas ratu
- pirštų judinimas aukštyn–žemyn
- atsistojimas kas valandą ir trumpas pasivaikščiojimas
- lengvas blauzdų masažas nuo apačios į viršų

Praktinis pavyzdys:

Jeigu senjoras daug sėdi, priminkite jam kas valandą atsistoti ir bent minutę pavaikščioti. Tai sumažina tinimą ir pagerina kraujotaką.

♥ Pabaigai

Kojų priežiūra – tai ne tik higiena. Tai rūpestis, saugumas ir pagarba senjoro sveikatai. Reguliarūs, švelnūs veiksmai gali padėti išvengti skausmo, pagerinti nuotaiką ir suteikti daugiau savarankiškumo.

Jeigu pastebite žaizdelių, nagų pokyčių, skausmą ar patinimą, verta pasikonsultuoti su specialistu.

Profesionalios pėdų priežiūros paslaugos

Jeigu norite, kad senjoro pėdomis būtų pasirūpinta profesionaliai ir švelniai, galite kreiptis:

Svetlana – podologė

Tel. +370 608 00563

Vilnius ir Vilniaus rajonas
