

ПАМЯТКА – ЧЕК-ЛИСТ

Как ухаживать за кожей маломобильного человека?

ПРИ УХОДЕ ЗА КОЖЕЙ МАЛОМОБИЛЬНОГО ЧЕЛОВЕКА ВАЖНО ВЫПОЛНИТЬ БАЗОВЫЕ ДЕЙСТВИЯ:

- 1 Очищение от грязи, пота, ороговевших клеток кожи.**
Очищаем просто тёплой водой с моющим средством с нейтральным pH и/или с гипоаллергенными свойствами.
- 2 Осушение после мытья.**
Осушаем тщательно (особенно в складках кожи), с помощью мягкого впитывающего материала.
- 3 Увлажнение чистой кожи.**
Наносим лосьон или крем на чуть влажную кожу легкими прикосновениями.

ЖИРНАЯ КОЖА



Блестит, выглядит плотной на вид, могут быть черные точки.

Подбирайте средства с подсушивающим эффектом и заживляющим составом, в который может входить салициловая кислота.

СУХАЯ КОЖА



Выглядит тонкой, матовой, поры на ней невидимы.

Важно избегать УФ-лучей, отказаться от частого мытья и увлажнять воздух в комнате (норма влажности от 30 до 60%). При очищении кожи используйте эмульсии, а не мыло и воду, увлажняйте средствами 2-3 раза в день, в составе средств может быть арганин и/или мочевины.

ПРИ ПОВЫШЕННОЙ ПОТЛИВОСТИ



Желательно делать влажное обтирание всего тела 1-2 раза в день.

Делайте воздушные ванны для потливых участков, наносите специальные подсушивающие защитные средства в область складок кожи*. Следите за температурой воздуха в комнате, подбирайте нежаркую одежду из натуральных материалов. Не используйте очень теплые, «жаркие» одеяла.

Источник: <https://uhodschool.idposocial.ru/cosmetic>



ИНСТИТУТ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО
ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО
ОБРАЗОВАНИЯ РАБОТНИКОВ
СОЦИАЛЬНОЙ СФЕРЫ



ШКОЛА
РОДСТВЕННОГО
УХОДА