

Dhënia e një banjë në shtrat

Dhënia e një banjë në shtrat mund të marrë kohë. Përgatitni gjithçka që ju nevojitet dhe sigurohuni që personi të jetë i rehatshëm dhe dhoma të jetë e ngrohtë dhe private.

Për të bërë një banjë në shtrat, ndihmon të njohësh mënyrën se si të lëvizësh dikë në shtrat.

Këshilla kryesore

- Sigurohuni që duart tuaja të jenë të ngrohta
- Flisni ndërsa vazhdoni për atë që po bëni
- Kontrolloni nëse personi është i rehatshëm - a nevojitet ndonjë lehtësues dhimbjeje përpara larjes?
- Mbuloni çdo pjesë të trupit që nuk lahet me peshqir
- Përdorni copa pëlhure të ndryshme e të pastra për të larë gjysmën e sipërme dhe të poshtme të trupit
- Shpëlajeni mirë sapunin dhe ndërroni ujin disa herë
- Thajeni mirë lëkurën pas larjes. Nëse lëkura është e brishtë ose e lënduar, thajeni butësisht
- Pecetat e lagura njëpërdorimshe dhe shampoja e thatë mund të jenë të dobishme

Çfarë duhet përgatitur

- Një sipërfaqe e sheshtë për të punuar
- Një enë me ujë të ngrohtë
- Peshqirë të pastër dhe të ngrohtë për t'u tharë dhe për t'i vendosur poshtë ose për t'u mbuluar
- Sapun, hidratues dhe çdo produkt tjetër të preferuar
- Të paktën 2 fanella të pastra, një për fytyrën dhe pjesën e sipërme të trupit dhe një tjetër për gjysmën e poshtme të trupit
- Produkte të higjienës personale të tilla si peceta një përdorimshe nëse kërkohet
- Pajisjet e rruajtjes
- Veshje të pastra si të brendshme dhe pizhame
- Pastroni shtratin dhe nëse keni nevojë ndërroni çarçafët

Fytyra (duke përfshirë rruajtjen) dhe duart

- Personi për të cilin kujdeseni mund të jetë në gjendje të lajë vetë fytyrën dhe duart ose mund ta bëni këtë për ta
- Përdorni vetëm ujë të ngrohtë ose një sapun shumë të butë për fytyrën

- Rruajtja e dikujt që nuk mund të rruhet - mbuloni gjoksin dhe shpatullat me një peshqir. Nëse përdorin një brisk elektrik, shtypni briskun fort kundër lëkurës duke përdorur lëvizje rrethore. Përndryshe, mbajeni lëkurën të tendosur dhe rruheni me lëvizje të shkurtra në drejtim poshtë, nga faqet në qafë.

Pjesa e sipërme e trupit

- Filloni butësisht nga qafa dhe shpatullat e personit dhe lani gjoksin e tij, duke ecur deri në bel
- Nëse mund të ulen, kërkojuni të përkulen përpara në mënyrë që të mund t'i lani dhe thani shpinën. Nëse nuk mund të ulen, do t'ju duhet t'i lëvizni butësisht në anën e tyre për të larë shpinën
- Pasi të keni larë dhe tharë pjesën e sipërme të trupit të tyre, mund t'i ndihmoni ata të veshin rroba të pastra
- Ju gjithashtu mund të aplikoni krem hidratues në çdo zonë të thatë siç janë bërrylat

Pjesa e poshtme e trupit

- Ndryshoni ujin në tas përpara se të filloni
- Duke përdorur një fanellë të dytë, lani dhe thani shputat dhe këmbët e tyre një nga një. Vendosni një peshqir nën këmbën që po lani për të mos u lagur shtrati
- Miku juaj ose anëtar i familjes mund të preferojnë njëfarë privatësie për të larë vetë pjesën e poshtme dhe mes këmbëve. Ju mund t'i rregulloni peshqirët dhe shtratin në mënyrë që të mos ekspozohen. Nëse nuk janë në gjendje të lahen, do t'ju duhet t'i ndihmoni të kthehen anash për t'u pastruar. Kujdesuni që të lani të gjithë sapunin
- Përkulni butësisht lëkurën në zonat e ndjeshme, duke u siguruar që të thani të gjitha palosjet e lëkurës
- Më pas mund t'i ndihmoni të veshin rroba të pastra dhe të aplikojnë krem hidratues në zona të thata si këmbët