

# 冬季長輩好發『冬季癢』

## 居家照顧有訣竅

冬天溫度降低，皮膚油脂分泌減少，長輩往往會有「冬季癢」的皮膚問題，家庭看護在照顧長輩時，可以多加留意幾個細節，讓長輩降低搔癢帶來的困擾喔！

- 注意洗澡水溫度，太熱的水會使皮膚更為乾燥

- 使用溫和的洗潔產品，並適量使用

- 洗完澡後可塗抹具保濕作用的乳液或凡士林保持肌膚水份



若真的搔癢問題非常嚴重，也別忘了提醒雇主帶長輩就醫，並遵守皮膚科醫生用藥的醫囑進行治療！

# Lansia Mengalami “Kulit Gatal di Musim Dingin”, tips perawatan di rumah

Suhu rendah di musim dingin, sekresi minyak kulit berkurang menyebabkan lansia sering mengalami masalah “kulit gatal di musim dingin”. Supaya dapat mengurangi masalah kulit gatal yang dialami lansia selama perawatan di rumah, maka perawat rumah tangga diharapkan lebih memerhatikan beberapa rincian berikut :

- Perhatikan suhu air mandi, air yang terlalu panas dapat menyebabkan kulit semakin kering
- Gunakan produk pembersih kulit yang lembut dan dipakai secukupnya
- Setelah mandi bisa mengoleskan krim atau vaseline pelembab untuk menjaga hidrasi pada kulit



Apabila mengalami kulit gatal berkondisi parah, jangan ragu untuk memberitahu majikan untuk membawa lansia berobat dan mengikuti petunjuk penggunaan obat yang dianjurkan oleh dokter spesialis kulit!

# Mùa đông, người cao tuổi thường mắc chứng “ngứa vào mùa đông”

## Bí quyết chăm sóc tại nhà

Khi nhiệt độ xuống thấp vào mùa đông, lượng dầu tiết ra trên da cũng giảm, người cao tuổi thường mắc chứng “ngứa da mùa đông”. Khi chăm sóc người cao tuổi, khán hộ công gia đình có thể chú ý hơn đến một số chi tiết, để người cao tuổi giảm bớt phiền toái do ngứa da!

- **Chú ý đến nhiệt độ nước tắm, nước quá nóng sẽ khiến da khô hơn.**

- **Sử dụng các sản phẩm làm sạch da dịu nhẹ và sử dụng ở mức độ vừa phải**

- **Sau khi tắm, có thể thoa kem dưỡng ẩm hoặc vaseline để giữ ẩm cho da.**



**Nếu tình trạng ngứa quá nghiêm trọng, đừng quên nhắc nhở chủ thuê đưa người cao tuổi đi khám bệnh và tiến hành điều trị theo hướng dẫn của bác sĩ da liễu nhé!**

# Home care tips for dealing with the increased occurrence of “winter itch” among seniors in winter

When the temperature drops during winter, the skin excretes less oil and seniors can suffer from “winter itch.” in such a situation live-in care workers should pay attention to the following to minimize the discomfort caused to care recipients by scratching itchy skin

- Pay attention to the water temperature when bathing. If the water is too hot it can make the skin even drier.
- Use mild cleaning products in moderation
- After bathing, apply moisturizing lotion or Vaseline to stop the skin losing moisture



If the scratching becomes serious inform your employer the care recipient needs to seek medical treatment and follow the instructions of the dermatologist when taking medication.

# เคล็ดลับการดูแลผู้สูงอายุที่มักมีปัญหา “ผิวแห้งคันในช่วงฤดูหนาว”

ฤดูหนาว อุณหภูมิต่ำ ผิวหนังจะผลิตน้ำมันเคลือบผิวน้อยลง ผู้สูงอายุมักมีปัญหา “ผิวแห้งคันในช่วงฤดูหนาว” เพื่อลดปัญหาที่สร้างความรำคาญใจให้แก่ผู้สูงอายุ ผู้อนุบาลในครัวเรือนที่ดูแลผู้สูงอายุควรใส่ใจรายละเอียดปลีกย่อยดังต่อไปนี้ !

- ใส่ใจอุณหภูมิของน้ำที่ใช้อาบ  
น้ำที่ร้อนเกินไปจะทำให้ผิวหนังยิ่งแห้ง
- ใช้ผลิตภัณฑ์อาบน้ำที่อ่อนโยนต่อผิว  
และใช้ในปริมาณที่พอเหมาะ
- หลังอาบน้ำให้ทาโลชั่นหรือวาสลีน  
เพื่อรักษาความชุ่มชื้นของผิว



หากปัญหาผิวแห้งคันรุนแรงมาก

อย่าลืมแจ้งนายจ้างให้พาผู้สูงอายุไปพบแพทย์ และต้องใช้ยาตามคำสั่งของแพทย์ผิวหนัง!