

## Hygienická péče – holení vousů

V případě, že nemocný užívá léky na ředění krve nebo je diabetik je lepší k holení používat elektrický holicí strojek. Holení je bezpečnější – nehrozí riziko pořezání.

Před samotným holením holená místa navlhčete teplou vodou, což zapříčiní roztažení pórů. Pokožka tak bude více odolná proti poškrábání.

Aplikujte holicí pěnu či holicí gel, které mají za úkol vousy změkčit a usnadnit jejich holení. Pěnu či gel nechte 2–3 minuty působit.

Snažte se mít pokožku co nejvíce napnutou. Na žiletku příliš netlačte, snížíte tím riziko pořezání. Na to, v jakém úhlu proti růstu vousů by měly být tahy vedeny, se názory různí; na kvalitu oholení by to nemělo mít vliv. Žiletku po každém jednom, max. dvou tazích opláchněte ve vodě, abyste se zbavili chloupků, které uvízly v čepeli holicího strojku. Voda, v které žiletku oplachujete, by měla být teplá a čistá.

V případě, že došlo k pořezání, se na krvácející místa aplikuje **kamenec**, který krvácení účinně zastavuje.

Po holení opláchněte holená místa studenou vodou. Ta způsobí stažení pórů. Přebytečnou vlhkost vysušte ručníkem (pouze jemným přikládáním na pokožku, nikoli drhnutím). Nakonec naneste **vodu po holení**, která zmírňuje podráždění a urychlí regeneraci pokožky. Ještě lze použít i balzám po holení, který pokožku dezinfikuje a navoní.

*Postup je názorně předveden na instruktážním DVD*

