

Pielęgnacja dłoni i paznokci seniorów

Znak czasu

Starsze klientki jako grupa docelowa są zdecydowanie niedoceniane. W kręgu ich zainteresowań nie leżą modne warstwy czy nowoczesne stylizacje, jednak są to osoby bardzo otwarte. Stale rosnąca liczba seniorów w społeczeństwie powoduje, iż stanowią atrakcyjną grupę dla firm zajmujących się ochroną i pielęgnacją zdrowia. Specjaliści łamią sobie głowy nad tym, jak jeszcze lepiej zareklamować i podbić rynek kosmetykami przeznaczonymi dla tej właśnie grupy. Wszystko, co wiąże się z zahamowaniem procesów starzenia się ciała, stało się bardzo popularne, gdyż każdy z nas pragnie żyć i zachować młodość jak najdłużej. Starzenie się jest odbierane negatywnie i rzadko jest nazywane wprost. Zamiast tego określenia wymyślono inne dźwięczne słowa jak „generacja 50+”, „seniorzy” czy „osoby w jesieni życia”, a wszystko po to, by uniknąć słowa „starość”. W naszym społeczeństwie przybywa coraz więcej osób w wieku emerytalnym, usługodawcy będą musieli wziąć ten fakt pod uwagę i dostosować swoją ofertę do potrzeb tej grupy.



Nasze społeczeństwo będzie coraz starsze. Stwarza to wspaniałe warunki dla rozwoju usług związanych z ochroną i pielęgnacją zdrowia i urody. Dlatego warto wiedzieć, jakie znaki czasu pozostawia na skórze i paznokciach oraz jak dostosować swoją ofertę do wymogów seniorów.

Zmiany

Naturalny proces starzenia zawsze zbiera swoje żniwo. Obojętne, jak było się silnym w młodych latach, wiek ma swoje prawa, a fizyczne oznaki upływu czasu są prędzej czy później widoczne. Osoby cieszące się dobrym zdrowiem zaczynają się w końcu skarżyć na bóle stawów, które są spowodowane zmianami i zużyciem tkanki kost-

nej. Kości tracą w skutek utraty minerałów na gęstości, co prowadzi do osteoporozy. Oprócz tego tkanki są coraz gorzej zaopatrywane w płyny, powodując ich kurczenie się, ma to miejsce w przypadku chrząstek międzykręgowych. Zmiany są zauważalne także w układzie krwionośnym. Na ściankach naczyń osadzają się złogi tłuszczu, tętnice i żyły zwężają się. Dolegliwość ta nazywana jest popularnie miażdżycą lub sklerozą. Ograniczony dopływ krwi wpływa niekorzystnie na dostarczanie składników odżywczych i tlenu do organów i kończyn. Układ nerwowy traci na procesie starzenia najwięcej, gdyż nie regeneruje się tak szybko jak reszta organizmu. Zmysły słabną, a system immunologiczny nie pracuje w tym wieku

wystarczająco sprawnie. Rany nie są w stanie się szybko zagoić, a sama osoba jest bardziej podatna na infekcje i choroby. Im starszy człowiek, tym bardziej posunięty jest proces starzenia. Najbardziej widoczne znaki pozostawia jednak czas na skórze.

Starzenie się skóry

Biologiczne starzenie się skóry zaczyna się w wieku 25 lat, jednak skutki tego procesu są widoczne w formie zmarszczek długo, długo później. Odpowiednia pielęgnacja pozwala odsunąć ten moment w czasie, jednak nie można od niego uciec. Z upływem lat skóra traci na elastyczności, a włókna kolagenu tracą swój kształt. Komórki nie dzielą się tak szyb- ▶

ko jak wcześniej i coraz wolniej podążają ku powierzchni skóry. Po 50. roku życia skóra staje się w skutek niedoboru wody bardziej cienka i sucha, pojawiają się zmarszczki. Skóra 80-latki jest przykładowo 3 razy cieńsza od skóry 18-latki. Upływ czasu szybko zauważymy na skórze rąk, gdyż te są stale narażone na szkodliwe, zewnętrzne czynniki. Dla starszych klientek liczą się zarówno ładne paznokcie, jak i zabiegi odmładzające. Jest to ważne nie tylko ze względów estetycznych, sucha skóra jest bardziej wrażliwa na różnego rodzaju czynniki jak silny, chłodny wiatr. Często nie przykłada się uwagi do pielęgnacji zbyt suchej skóry. W takim przypadku wzrasta ryzyko obtarć i skaleczeń. Jeśli dłonie szybko wysychają, skóra pierzchnie i pęka. Tęgo typu uszkodzenia są bramą dla wszelkich chorobotwórczych zarazków, które mogą prowadzić do stanów zapalnych. U starszych osób istnieje podwyższone ryzyko wystąpienia infekcji łożyska paznokcia. Utrata zasobów wody w tkankach nie omija także paznokci. Stają się kruche, łamią się i rozdwiają. Krem do rąk powinien być codziennie w użyciu, nie tylko podczas wizyt w studiu. Przekonajmy klientki, jak ważne jest zapewnienie skórze dłoni odpowiedniego nawilżenia i natłuszczenia.

Zmiany paznokci

Paznokcie jako przydatki skóry zmieniają się wraz z upływem czasu. Delikatne, równoległe rowki biegnące pomiędzy wypukłymi, płaskimi lub łańcuchowymi pasmami, są typową oznaką starości. Zjawisko to jest jednak zupełnie nieszkodliwe i może być optycznie skorygowane odpowiednim wypełniaczem lub warstwą modelującą. Ponieważ paznokcie są położone na końcach rąk, słabe ukrwienie kończyn prowadzi do zaburzeń wzrostu płytki. Dochodzi do żółto-brązowych przebarwień, które powoduje brak wysokowartościowej keratyny w macierzy paznokcia. Łatwo się łamią, gdyż pojedyncze komórki nie są ze sobą już tak mocno powiązane. Wzrost paznokcia jest bardzo powolny. Czas jaki jest potrzebny, by płytka się całkowicie odnowiła może się wydłużyć z 6 miesięcy do nawet 2 lat. Z wiekiem stają się bardziej podatne na infekcje grzybicze, co ma ścisły związek z produkcją



Peggy Sage
PARIS

PROFESJONALNI PO CZUBKI
PALCÓW

SKORZYSTAJ JUŻ TERAZ
Z SYSTEMU DYSTRYBUCJI
BEZPOŚREDNIEJ PEGGY SAGE

ZŁÓŻ ZAMÓWIENIE
U NASZYCH HANDLOWCÓW,
A ONI DOWIOZĄ
ZAMÓWIONE PRZEZ CIEBIE
PRODUKTY W KAŻDE MIEJSCE

KONTAKT

WOJEWÓDZTWA:

DOLNOŚLĄSKIE, WIELKOPOLSKIE, OPOLSKIE, LUBUSKIE
Cig Sp. z o.o.
ul. Ząbkowicka 15 Wrocław
tel. 0 71 336 01 17; 0 695 191 198

MAZOWIECKIE, ŁÓDZKIE
Intervion Service
tel. 0 507 784 655; 0 607 382 759

ŚLĄSKIE
Inowator
ul. Wojewódzka 22/6 Katowice
tel. 0 32 251 00 25; 0 502 210 570

PODLASKIE
Aura s.c.
ul. Dąbrowskiego 22 Białystok
tel. 0 85 746 01 86; 0 604 229 110

ZACHODNIO-POMORSKIE
Hurtownia kosmetyki profesjonalnej
ul. Jagiellońska 75 Szczecin
tel. 0 91 485 00 10; 0 507 043 060

ŚWIĘTOKRZYSKIE I PODKARPACKIE
GOLDEN-TAR
tel. 0 14 627 76 12; 0 509 23 56 50

FEMMES DE BEAUTE

ul. Sienkiewicza 75
05-820 Piastów
tel. 0 22 723 64 39; tel./fax 0 22 753 60 58
e-mail: peggysage@peggysage.pl

WWW.PEGGYSAGE.PL



niskowartościowej keratyny. Leczenie grzybi-
cy paznokci jest w tym wieku bardzo ciężkie
i długotrwałe, jest to spowodowane m.in. osła-
bionym systemem immunologicznym. Jeśli
podejrzewamy infekcję, o radę powinien zo-
stać poproszony dermatolog, który postawi
dokładną diagnozę, gdyż w przypadku pa-
znokci u starszych osób, może się okazać, iż
nie ma powodów do niepokoju. Uplywający
czas zmienia także kształt płytki, szponowate
lub w kształcie cęg występują częściej u nóg
niż u rąk. Regularne korygowanie ich formy
frezarką, przynosi wyraźną poprawę. Kolejne
zmiany to zbyt przyrost grubości płytki lub,
wręcz przeciwnie, stopniowy zanik paznok-
cia oraz przebarwienia. Zarówno wygląd, jak
i przyczyny przebarwień paznokci mają bar-
dzo różne podłoże. Często są nieszkodliwe, jed-
nak mogą być także powodem do niepokoju
i pierwszym objawem stanu chorobowego.
W takim przypadku nie pokrywajmy paznokci
warstwą modelującą czy lakierem, tylko zale-
camy klientce wizytę u lekarza, który dokład-
nie przyjrzy się problemowi. Przyglądajmy się
zawsze bardzo dokładnie dłoniom i paznok-
ciom naszych bywalczyń - jesteśmy pierw-
szymi osobami, które mogą zauważyć niepo-
kójące zmiany. Jeśli do tej pory dłonie klientki
były ciepłe a przy następnej wizycie wydają
się o wiele chłodniejsze, może to wskazywać na
zaburzenia układu krwionośnego. Oczywiście
naszym zadaniem nie jest stawianie diagnozy,
nie jesteśmy lekarzami. To co możemy zrobić,
to zwrócić klientce uwagę i podzielić się naszymi
spostrzeżeniami, tak by ustrzec ją przed po-
ważnymi zdrowotnymi problemami.

To, co ogólnie nazywamy reumatyzmem,
jest tak naprawdę zbiorem różnych
schorzeń. Do najbardziej popularnych
zaliczamy:

- Reumatyczne zapalenie jak artretyzm
(zwany także chronicznym poliartrety-
zmem).
- Choroba zwyrodnieniowa układu kostno-
stawowego jak artroza.
- Przewlekła, idiopatyczna choroba bólowa
układu mięśniowo-szkieletowego jak np.
fibromyalgia.

Reumatyzm

Pielęgnacja dłoni i paznokci u osób w star-
szym wieku może być, ze względu na ich stan
zdrowia, utrudniona. Seniorzy, ale i coraz czę-
ściej młodzi ludzie, cierpią na reumatyzm. Jest
to schorzenie atakujące kości i stawy. Określe-
nie „reumatyzm” pochodzi z języka greckiego
i oznacza „szarpący, ciągnący ból”. Pod tym po-
jęciem kryje się wiele schorzeń, do najczęściej
występujących zaliczamy artretyzm i artrozę.

Artretyzm – reumatyczny artretyzm okre-
ślany jest także jako chroniczny poliartrety-
zm i powoduje zapalenie stawów. Jest to
dolegliwość przewlekła i rozwija się etapami,
których przebieg jest ciężki do przewidzenia.
Chorzy skarżą się początkowo na ogólne
wyczerpanie, brak sił i spadek masy ciała.
Najpierw atakowane są małe stawy palców,
bola, puchną i są nienaturalnie ciepłe. Ból
i sztywność jest bardziej odczuwalna zaraz po
przebudzeniu. Dolegliwości te noszą nazwę
„sztywności porannej”, które w zależności od
stopnia i czasu trwania choroby mogą utrzy-
mywać się do kilku godzin. Choroba może
z biegiem czasu zaatakować wiele stawów np.
kolana, barki, biodra a nawet cały kręgosłup.
Ucierpieć mogą także ścięgna, które pod wpły-
wem stanu zapalnego puchną. Reumatyczny
artretyzm może pojawić się w każdym wieku,
pierwsze symptomy pojawiają się zazwyczaj
pomiędzy trzydziestym a pięćdziesiątym ro-
kiem życia. Kobiety zapadają na tę chorobę
ok. trzy razy częściej niż mężczyźni. Ci z ko-
lei częściej skarżą się na dnę moczanową (*Ar-
thritus urica*), która zajmuje szczególne miejsce
wśród schorzeń reumatycznych i wiąże się
z podwyższonym poziomem kwasu moczowe-
go w surowicy. Dokładne przyczyny występo-
wania reumatycznego artretyzmu są, jak do tej
pory, bliżej nieokreślone. Naukowcy biorą pod
uwagę skłonności genetyczne oraz wpływ śro-
dowiska. Jedno jest pewne, system immunolo-
giczny atakuje własne stawy i je niszczy.

Artroza – w przeciwieństwie do artretyzmu, jest
uwarunkowana procesem starzenia i polega na
powolnym ścieraniu się stawów. Wskutek ob-
ciążenia pojawiają się pierwsze symptomy zuży-
cia. Inaczej niż przy stanach zapalnych, najpierw
zostają uszkodzone chrząstki, a następnie błona
maziowa, co może doprowadzić do uszkodzenia
kości. Jest to przyczyną rozrostu tkanki kostnej,
które skutkuje deformacjami. Bóle i sztywność
są nieprzyjemnymi objawami choroby. W sta-
wie może zbierać się woda. Schorzenie dotyka
zazwyczaj kręgosłup, staw biodrowy i kolanowy,
duże palce u stóp. Przyczynami choroby prócz
podeszłego wieku, jest nadwaga i uprawianie
nadwierzającego stawy sportu.

Paznokcie a reumatyzm

Nie ma medycznych przeciwwskazań dla
profesjonalnej pielęgnacji paznokci u osób
dotkniętych reumatyzmem. Całkiem prze-
ciwnie – ma ona jak najbardziej pozytywne
działanie i może złagodzić uciążliwe objawy.
Samodzielne wykonanie zabiegów pielę-
gnacyjnych przez seniorów może okazać się
zbyt uciążliwe. Ładne i zadbane paznokcie
z pewnością poprawią samopoczucie klien-
tek. Reumatyczne schorzenia, w tym artre-
tyzm, prowadzą często do nieestetycznych
zmian i deformacji dłoni – atrakcyjne paznok-
cie poprawiają ich ogólny wygląd i wzmocnią
poczucie wartości. Możemy bez przeszkód
zastosować wszystkie dostępne produkty
oraz warstwy. Zabiegi należy przeprowa-
dzać bardzo ostrożnie, nie sprawiając bólu.
Ogromną rolę odgrywa tu ergonomia, czyli
m.in. zapewnienie odpowiedniej pozycji
i właściwe ułożenie ramienia klientki. Nieste-
ty stoły i krzesła nie są w przeciętnym studiu
dopasowane do potrzeb osób cierpiących na
reumatyzm. Klientki muszą się pochylać, co
nadwęża kręgosłup. Także pozycję, w któ-
rej zazwyczaj znajdują się ramiona nie można
określić jako wygodnej. Jeśli położymy łok-
cie na blacie, nasze nadgarstki i palce zawisną
w powietrzu. Dla zdrowych osób wytrzy-
manie określonego czasu w takiej pozycji nie
stanowi większego problemu, ale dla klientek
dotkniętych reumatyzmem będzie to praw-
dziwa męka. Postarajmy się zapewnić naszym
bywalczyniom (nie tylko seniorom) możliwie
najwygodniejsze miejsce. Krzesła powinny
mieć obowiązkowo oparcia i dawać się pod-
sunąć pod blat, aby klientka mogła się w
razie potrzeby pochylić ale, i wygodnie oprzeć.
Wysokość siedziska powinna być regulowana,
a przede wszystkim nie za niska, aby da-
na osoba nie musiała trzymać ramion zbyt
wysoko. Najwygodniejszym położeniem



Klienci cierpiący na reumatyzm w naszym salonie. Jak im pomóc?

- Możemy stosować wszystkie dostępne produkty prawie bez ograniczeń.
- Na stole powinna znajdować się miękka podkładka pod dłoń.
- Krzesła muszą być wygodne i nie za niskie.
- Klientka powinna siedzieć prosto, ale wygodnie; po upływie 15-20 minut powinna wstać i spacerować się po studiu.
- Nie wywieramy w żadnym wypadku nacisku na obolałe stawy!
- Ciepłe zabiegi jak kąpiel parafinowa lub zabiegi aromatyczne sprawiają dużą przyjemność osobom dotkniętym reumatyzmem.

dla stawów jest kąt 90°. Dłonie powinny spocząć na miękkiej poduszeczce lub podkładce. Podczas zabiegu robimy krótkie przerwy, podczas których zachęcamy klientkę, by wstała i rozruszała stawy, w przeciwnym razie mogą zeszywnieć. Zważmy, by podczas pielęgnacji paznokci oraz ewentualnego masażu dłoni nie wywierać nacisku na obolałe stawy. Zanotujmy w karcie klienta rodzaj schorzenia i dotknięte nim miejsca. Ciepło jest odczuwane przez chore osoby jako bardzo przyjemne. Aby na koniec sprawić klientkom przyjemność zawińmy ich dłonie na kilka minut w ciepły ręcznik. Dobrym pomysłem jest także kąpiel w ciepłej parafinie. Nie jest jed-

nak wykluczone, iż to, co jednej osobie sprawiało przyjemność, dla drugiej nie jest przeznaczone. Z tego względu ustalajmy zawsze przebieg zabiegu razem z klientką.

Ostrożne podejście

Zapewnienie starszym osobom komfortu w naszym studiu i uczynienie z nich stałych klientek nie wymaga wiele wysiłku. Wystarczy wziąć pod uwagę ich potrzeby, fizyczną wrażliwość oraz kilka innych elementów.

Należy mówić wolno i wyraźnie, jednak nie przesadzajmy, gdyż nawet osoby mające w pewnym wieku problemy ze słuchem nie lubią krzyku. Zrezygnujmy z fachowych okre-

śleń i anglicyzmów. „Naildesign” brzmi ładnie, w tym przypadku jednak lepiej zastosujemy określenia „pielęgnacja paznokci” lub „mankiur”. Materiały reklamowe powinny być także zaprojektowane specjalnie dla tej grupy i zawierać słownictwo używane przez osoby starsze. Zwróćmy uwagę na duże, wyraźne napisy zarówno w prospektach, jak i na regałach. Urządźmy przyjaźnie studio, zrezygnujmy ze stopni oraz innych elementów, które mogłyby stanowić przeszkodę dla osób cierpiących na reumatyzm. I najważniejsze – zajmujmy się osobami starszymi z szacunkiem i respektem. Do naszych najmocniejszych stron może należeć otwartość i uwaga poświęcona seniorom podczas zabiegów pielęgnacyjnych, gdyż wielu z nich mieszka samotnie, cierpiąc na brak kontaktów z ludźmi. Nawiązanie porozumienia jest najlepszym krokiem, by zachęcić starsze osoby do powrotu do naszego studia. Dojrzałe klientki, których potrzeby zostaną wzięte pod uwagę a usługi i produkty spełnią ich oczekiwania, staną się naszymi najwierniejszymi klientkami!

Oprac. k.o.

STAR NAIL
International
ACRYGEL
SIŁA AKRYLU, ELASTYCZNOŚĆ ŻELU

Zestaw akrylowy #11836

Latający sposób na piękne paznokcie

1. Przygotować paznokcie - odepchnąć skórki, skrócić paznokcie i zmatowić je pilnikiem 240/240, odłuścić sterylizatorem.
2. Depesować i przykleić tipy;
3. Zastosować primer;
4. Nałożyć pierwszą, cienką warstwę Akryżelu między paznokcia (zanurzyć pędzelek w żelu, następnie w pudrze), utwardzać w lampie UV ok. 2 min.
5. Nałożyć drugą warstwę (ok. 2 min. w lampie), by uformować krzywą „C” można utwardzać w lampie odwróconej światłem do dołu.
6. Opcjonalnie - nałożyć trzecią warstwę (ok. 2 min. w lampie).
7. Przetrzeć paznokcie płynem „finishing wipe”;
8. Opracować paznokcie blokiem / pilnikiem 240/240, usunąć pył zmywaczem UV;
9. Nałożyć żel nabłyszczający „gel seal” pod który można także nakładać różnego rodzaju zdobienia (ok. 3 min. utwardzać w lampie).

www.starnails.pl 042 616 85 55