

Ayudas Técnicas
para el aseo e higiene personal

Los mayores y el cuarto de baño



MINISTERIO
DE TRABAJO
Y ASUNTOS SOCIALES

SECRETARÍA GENERAL
DE ASUNTOS SOCIALES



IMERSO

Textos:

Unidad de Autonomía Personal
Delegación del CEAPAT
CRMF. Albacete

Juan B. Cerezuela Martínez
M. Jesús Moreno Fernández

Edita:

Ministerio de Trabajo
y Asuntos Sociales
IMSERSO

Ilustraciones:

José Lillo

NIPO: 209-03-008-3

Depósito Legal: M. 12.224-2003

Imprime:

ARTEGRAF, S.A.
Sebastián Gómez, 5
28026 Madrid

Somos María y Tomás.

Estamos jubilados y vivimos en un piso normal y corriente de los de hace treinta años.



Nuestros hijos nos visitan de vez en cuando, pero entre nosotros dos nos las apañamos de manera que somos independientes.

El paso del tiempo nos hace ver que algunas cosas que siempre hemos hecho sin problemas ahora se nos resisten y nos preguntamos...

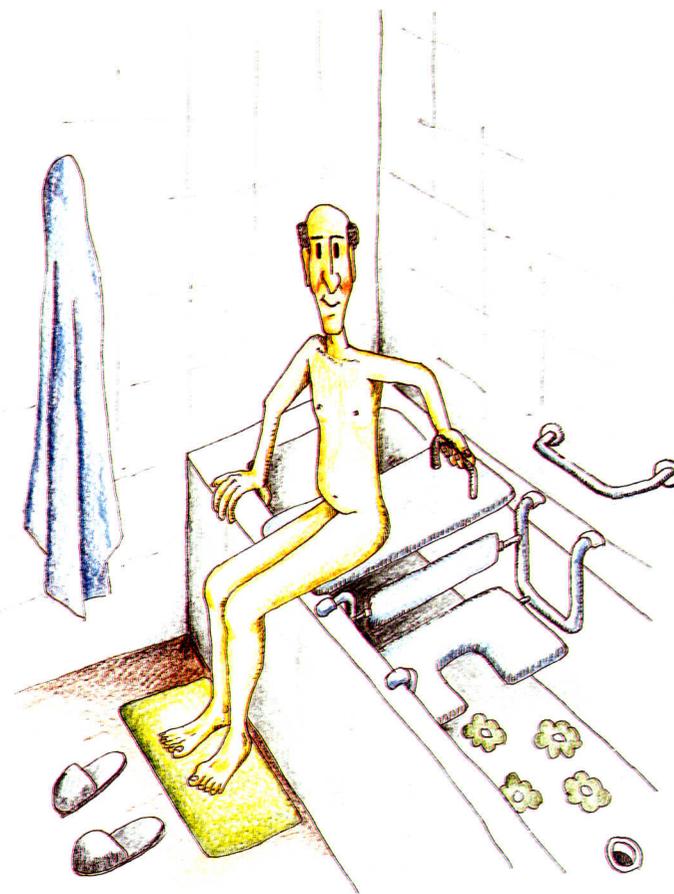
... qué podríamos hacer para resolverlo.

BAÑERA-DUCHA

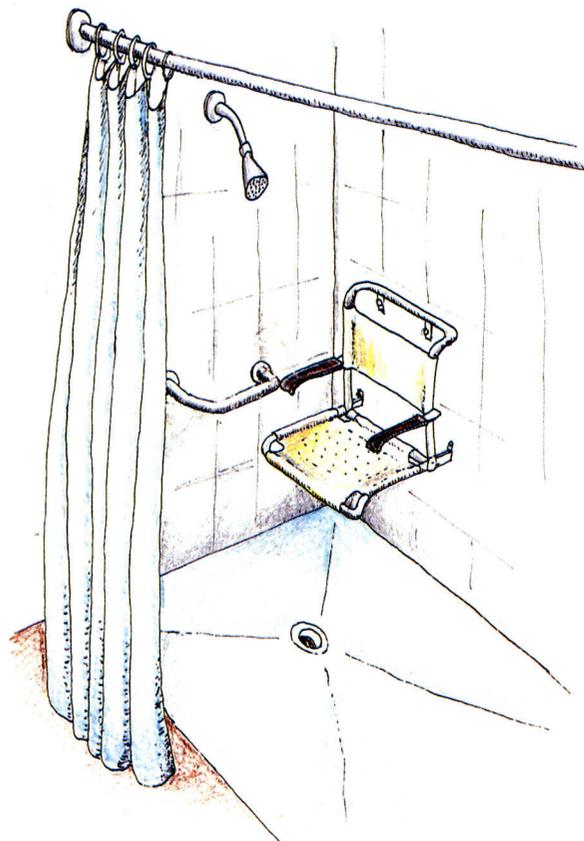


El primer problema que se nos presentó fue la bañera porque para entrar o salir había que hacer equilibrios, nos resbalábamos y no teníamos un buen sitio donde agarrarnos.

Lo hemos solucionado colocando una tabla de bañera, que venden en tiendas especializadas, y un buen asidero bien fijado a la pared para poder apoyarnos sin miedo.

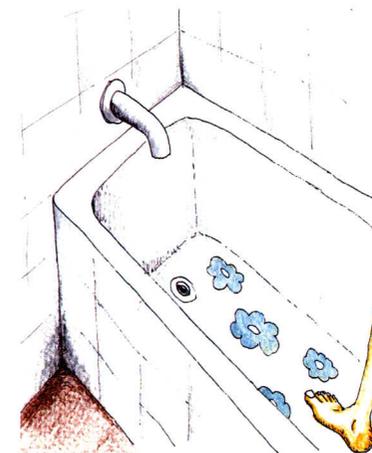


Sin embargo, en el Centro donde preguntamos nos dijeron que la mejor solución de todas es eliminar la bañera y transformar el suelo del cuarto de baño en plato de ducha, pero sin bordes.

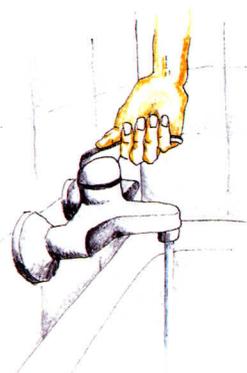


OTRAS COSAS QUE NOS RECOMENDARON:

- Poner alfombras o pegatinas antideslizantes dentro de la bañera.



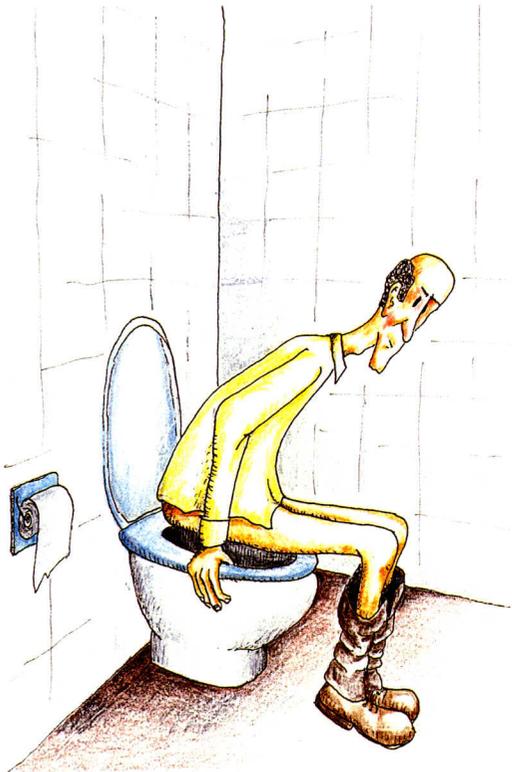
- Poner grifos tipo monomando, y mejor aún si es un modelo que gradúe la temperatura.



- Colocar un perchero cercano para poner toallas al alcance de la mano cuando estemos en el baño.



INODORO



En el inodoro Tomás empezó a tener dificultades para levantarse porque le resultaba un poco bajo (sobre todo desde que la artrosis nos recuerda que está con nosotros).

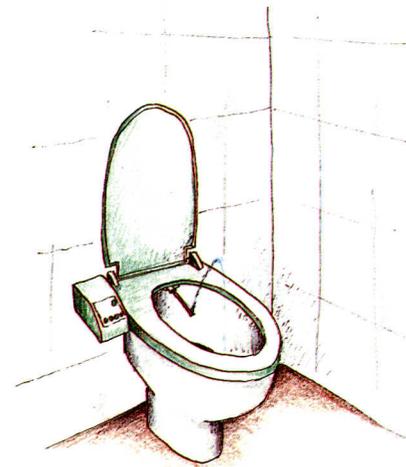
Lo solucionamos colocando un asidero, bien sujeto a la pared, que nos ayuda a levantarnos.

Otra solución es aumentar la altura del inodoro colocando un alza de WC (que venden en tiendas especializadas) para no tener que agacharnos tanto para sentarnos.

Muy a pesar nuestro, hemos tenido que dejar de usar el bidé porque nos resultaba demasiado bajo



Como no nos gustaba la idea de renunciar al servicio del bidé, nos indicaron que hay una tapa de inodoro que incorpora un mecanismo que hace un lavado y secado después de terminar de hacer las necesidades fisiológicas. Y todo se controla pulsando unos botones. Hay varios modelos y, aunque su precio es elevado, el servicio que presta es realmente bueno.



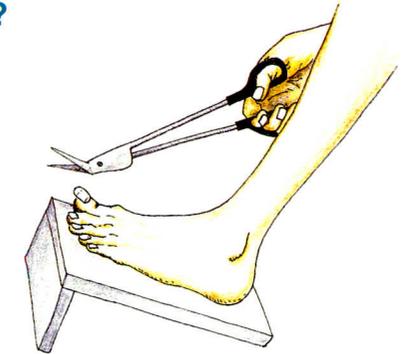
OTRAS RECOMENDACIONES

- Sería preferible que la puerta en vez de un pomo tuviese una manivela y que el pestillo interior sea de tipo botón que permite abrirse desde fuera en caso de emergencia (lo compramos en ferreterías).
- Es mejor si la puerta de cuarto de baño abre hacia fuera y deja un hueco de paso de 80 cm.
- Es peligroso hacer uso de estufas de butano o braseros. Nos aconsejaron utilizar un calefactor con termostato, alejado de posibles salpicaduras.



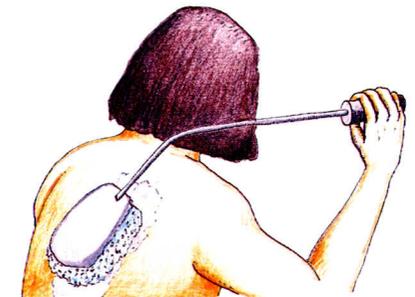
¿COMO LO PODEMOS HACER...?

Realmente, hacer estas modificaciones nos han permitido mantener la higiene personal de una forma independiente, segura y cómoda.



¿Cómo cortamos las uñas de los pies?

Ahora nos planteábamos cómo hacer otras tareas que también nos resultaban difíciles:



¿Cómo lavar la espalda/pies?

Estos aparatos se llaman ayudas técnicas y hay muchas y muy variadas (para ésto y para más cosas como vestirse, comer...) pero ¡cuidado!, hace falta una valoración porque cada persona necesita la suya propia y luego, además, aprender a usarla,... pero ¡es muy fácil!



¿Cómo peinarse cuando el hombro está limitado?

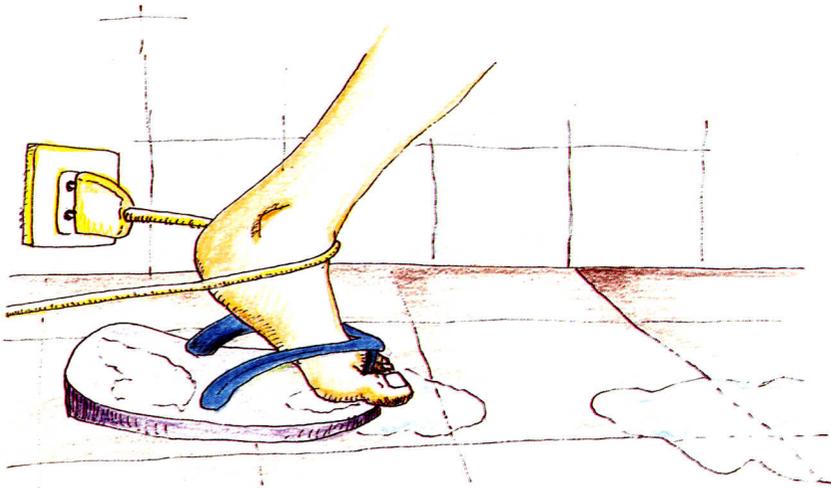
HAY QUE TENER EN CUENTA...

... que si nuestro cuarto de baño no tiene ventanas para que podamos ventilar el suelo estará mojado más tiempo. ¡Cuidado, resbala!

... que las cortinas de la bañera o las mamparas evitan que el suelo se moje y quede resbaladizo.

... que si llevamos zapatillas muy holgadas o en chancla, será muy fácil tropezar y caer.

... que podemos tropezar con facilidad si la iluminación no es suficiente y si los cables cruzan las habitaciones (deben ir junto al rodapie).



... que tenemos muchas posibilidades de recibir una descarga eléctrica si desenchufamos tirando del cordón en vez del enchufe.

NO OLVIDES QUE...

- Los **asideros** deben estar bien fijos en la pared (al ladrillo y no al azulejo).
- Los **antideslizantes** evitan caídas.
- La **iluminación** evita tropiezos.
- Los **pestillos** se deben poder abrir desde fuera.
- Las **ayudas técnicas** ayudan en las tareas de la vida diaria.



Para más información se puede recurrir a las siguientes direcciones:

Unidad de Autonomía Personal de Albacete CRMF.

c/. Jesús del Gran Poder, 1
02006 Albacete
Tel. 967 - 21 65 01 / 61
Fax. 967 - 21 66 37

Unidad de Autonomía Personal de Lardero CRMF.

c/ Donantes de Sangre, 4.
26140 Lardero (La Rioja)
Tel. 941 - 44 81 13
Fax. 941 - 44 90 15

Unidad de Autonomía Personal de Salamanca CRMF.

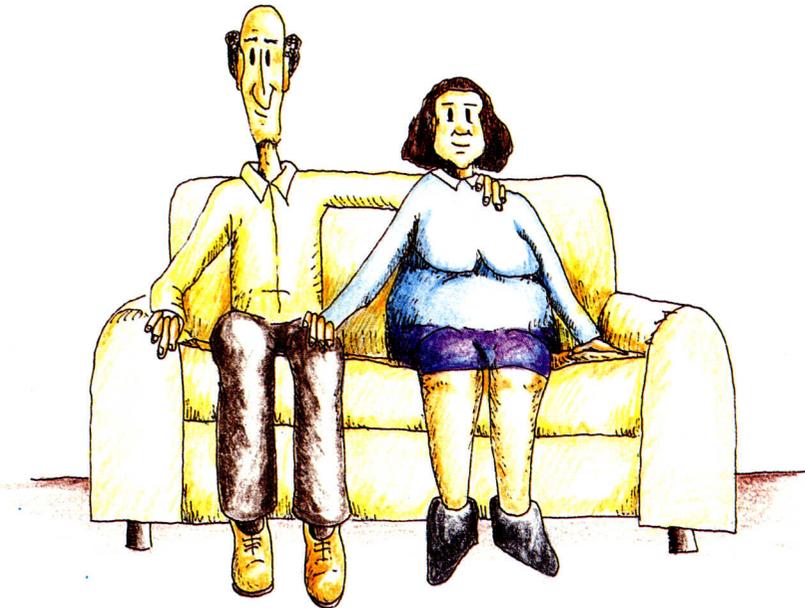
Avda. de Villamayor, 79.
37007 Salamanca
Tel. 923 - 23 48 50
Fax. 923 - 12 18 92

Centro de Autonomía Personal y Ayudas Técnicas CEAPAT.

c/. Los Extremeños, 1
28018 Madrid
Tel. 91 - 363 48 00
Fax. 91 - 778 41 17

Unidad de Autonomía Personal de San Fernando CRMF.

c/. Pintor Fernando Vela, s/n.
11100 San Fernando (Cádiz)
Tels. 956 - 48 78 54 / 48 74 00
Fax. 956 - 48 79 54



Estamos muy contentos con las modificaciones realizadas porque hemos ganado en seguridad e independencia ya que, en definitiva, de lo que se trata es de vivir en nuestra propia casa con una buena calidad de vida.



MINISTERIO
DE TRABAJO
Y ASUNTOS SOCIALES

SECRETARÍA GENERAL
DE ASUNTOS SOCIALES



IMERSO