

El baño es uno de los lugares de la casa en donde más accidentes ocurren, debido a

- El desarrollo de la propia higiene que implica gran variedad de movimientos y desplazamientos
- El uso de productos "deslizantes": agua, jabón, cremas, aceite, ...

Además la **higiene personal se realiza con frecuencia y requiere cierta intimidad por lo que toda precaución es poca.**

+



(ejemplo de silla autopropulsable para aseo)

Este folleto pretende ser informativo, en ningún caso sustituiría el criterio del profesional.

Hable con su médico o el profesional de los servicios sociales o sanitarios para que le derive a Terapia Ocupacional y allí le asesoren sobre las ayudas técnicas más adecuadas.

?

El **terapeuta ocupacional** es el profesional con el que puede realizar un entrenamiento en sus actividades de la vida diaria y que mejor puede informarle sobre las ayudas técnicas para **facilitar** dichas actividades.

Organismos relacionados:

APETO: Tel: (00 34) 91 553 56 08
Asociación Profesional Española de Terapeutas Ocupacionales.

AENOR Asoc. Española de Normalización y Certificación Tel: (00 34) 914 326 000

Otros folletos:

-  Muéveme fácilmente
-  La vida sobre ruedas
-  Un mundo en horizontal

desdó gráfico Mª Luisa Rivera



CEAPAT

Centro Estatal de Autonomía Personal y Ayudas Técnicas
Tel.: (00 34) 913 634 800 Fax: (00 34) 917 784 117
www.ceapat.es



“Un baño a mi medida” aseo: puntos importantes



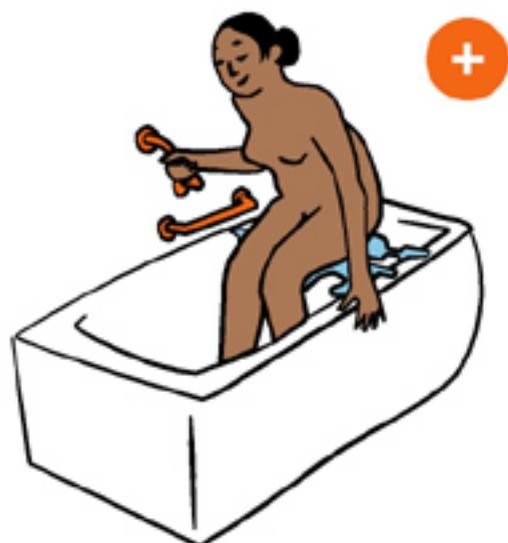
equipo de terapeutas ocupacionales del CEAPAT

Para hacer de su cuarto de baño un lugar seguro y cómodo:

- Instale sistemas de apoyo firmes: barras.
- Utilice sistemas antideslizantes en suelo y sanitarios (acabado, imprimación, alfombrilla...)
- Revise los pestillos de las puertas para que puedan abrirse desde el exterior.
- Coloque los útiles de aseo a su alcance.

Existen útiles especiales (peines, cepillos, esponjas,...) con el mango largo, grueso o angulado.

En algunos casos es necesario redistribuir los sanitarios y el mobiliario del baño. Tenga en cuenta el espacio de uso y de maniobra de las ayudas que vaya a utilizar (silla, grúa y también del ayudante, ...).



Para algunas personas no es fácil ni seguro utilizar la bañera. Un asiento de bañera puede darle estabilidad. Hay distintos tipos de asientos: tabla, giratorio, regulable en altura, fijo en el fondo ...

Si el uso de la bañera no le reporta más beneficios que una simple ducha, puede sustituir la bañera por un sistema de ducha.

La ducha

Existen **modelos sin escalón** de entrada (de plato encastrado y suelos impermeabilizados con cierto desnivel y desagüe para facilitar el drenaje del agua).

Es preferible instalar la **mampara de ducha o de baño sin carril**. El carril dificulta el acceso, la ayuda de otras personas e incluso la instalación de asientos suspendidos o tablas en la bañera.

Existen varios tipos de asientos para ducha:

- Fijos a la pared.
- Sillas
- Taburetes



- Sillas con ruedas:
 - Autopropulsables
 - De asistente.



El inodoro

Si usted tiene dificultades para sentarse y/o levantarse del inodoro, élévelo con un **alza** o bien puede instalar un **inodoro mural** a la altura que le convenga.



Otra ayuda son los reposabrazos fijos o abatibles.



Si le sucede lo mismo con el **bidé** (está bajo) puede elevarlo con un alza en la base o instalar uno a mayor altura. También existen modelos para acoplar al inodoro para la higiene genital y anal.



Hay **lavabos** sin pie para utilizar desde la posición de sentado. Pueden instalarse a la altura más adecuada a sus necesidades o elegir uno regulable.

Tenga cuidado con las tuberías porque pueden provocarle quemaduras en las piernas.

Existen modelos de **grifos** adecuados a cada persona, como los monomando, termostático,...

Datos de Interés:

Ley 23/2003 (10 Julio) Garantías en la venta de bienes de consumo.