



Nº3

Tengo una enfermedad neuromuscular

Productos que me ayudan a asearme

Camino con dificultad, pero asearme es una necesidad cotidiana.

El poder hacerlo con autonomía, gracias a un disponer de un baño adaptado y a los productos de apoyo, me permite conservar mi independencia y proteger mi intimidad.

Necesito ayuda para asearme: me gusta que el espacio sea lo suficientemente amplio para facilitarme estas actividades íntimas diarias.

Con los productos de apoyo apropiados, me resultarían más fáciles las transferencias y se protegería la espalda de mis cuidadores que trabajarían de manera segura.

A veces, esto puede implicar una reorganización, adaptaciones importantes o la reforma de la vivienda.

Junio 2009 (traducción 2013)



Federación Española
de Enfermedades
Neuromusculares
asem

AFM



Algunas soluciones:

Es importante reservar espacio suficiente para las maniobras de la silla de ruedas o del bipedestador, así como para el cuidador. Poner un revestimiento antideslizante en el suelo y barras de apoyo aporta seguridad y evita las caídas.

Para asearse existen «pequeños productos de apoyo» de tipo muy diverso: esponja de mango largo, cepillo de mango largo para los dedos de los pies, etc.

Un **lavabo** de altura regulable en altura, que se pueda utilizar de pie o en silla de ruedas, puede ser útil para todos los miembros de la familia. Un borde ancho permite poner todo lo necesario para el aseo a mano y apoyarse si es necesario.

Muchos tipos de grifos funcionan sin necesidad de hacer mucha fuerza (con una palanca larga) e incluso sin tener que tocarlos (sensor infrarrojo...).

Un **espejo** alargado o reclinable resulta útil tanto si se está de pie como sentado.

Bañera: considere la posibilidad de poner una alfombrilla antideslizante dentro de la misma.

El asiento **elevador** de bañera permite disfrutar de un verdadero baño y facilita las transferencias.

Para los niños en particular, la **hamaca de baño** o la **silla basculante** son más seguras.

El **asiento de baño giratorio** colocado sobre la bañera permite ducharse sentado.

Para que la pared de la bañera no interfiera en el recorrido de la base del bipedestador, es necesario dejar un espacio hueco, entre la bañera y el suelo a lo largo de la misma.

Sobrebañera para los niños.

Ducha: es preferible instalar un plato de ducha con sifón en el suelo.

Silla de ducha con ruedas, con asiento basculante, con altura regulable, etc. Asiento de ducha de pared.

Mamparas a una altura media para facilitar el trabajo del cuidador.

Camilla de ducha.

Ducha en cama de altura fija o variable

La persona encamada podrá utilizar la «**ducha en cama**» y una «bandeja **lavacabezas**».

Estos datos se ofrecen a título de ejemplo.

No se trata de una lista exhaustiva

Texto original : AFM junio 2009 https://medias.afm-telethon.fr/Media/1081/es_produits_pour_maider_a_me_laver.zip/index.htm

Traducción al español (2013): María González Lago - Elena Sánchez Trigo (Universidade de Vigo) Vigo (España)

Revisión experta: Thais Pousada García (Terapeuta ocupacional)

Coordinación: ASEM Galicia (Vigo, España) www.asemgalicia.com para la Federación ASEM (Barcelona, España) www.asem-esp.org

Editada en Barcelona por Federación ASEM – 2013

ISSN: 2340-7859

Serie: **Tengo una enfermedad neuromuscular. Productos que me ayudan.**



Para saber +

«Salle de bain et maladies neuromusculaire» de enero de 2009 <http://www.afm-telethon.com/research/calls-for-proposals.html>

Consultar catálogo del Centro de Autonomía Personal y Ayudas Técnicas: http://www.ceapat.es/ceapat_01/cat_apo/index.htm

Pedir consejo y ayuda en el Centro Estatal de Autonomía Personal y Ayudas Técnicas: www.ceapat.es

Y a las entidades regionales de la Federación ASEM:

www.asem-esp.org/index.php/asociaciones

Algunos distribuidores:

Soporte para lavabo/inodoro

SFA
935 446 076
www.sfa.es

Asiento elevador infantil

Otto Bock Ibérica
www.otfobock.es

Elevador de baño

Invacare www.invacare.es

Silla de ducha e inodoro

MainsSures +33 (0) 231 980 505
www.handimove.fr

Asiento de ducha/mampara

<http://www.ayudasdinamicas.com/categoria/aseo/>

Ducha en cama

AJC +33 (0) 254 440 511
www.ajc-doucheaulif.fr

Grifería

Delabie +33 (0)3 22 60 22 72
<http://www.delabie.com/>