

# Ausili per il bagno e l'igiene personale

**Le normali attività quotidiane di cura e pulizia del corpo diventano ardue quando l'età è avanzata o si è colpiti da patologie invalidanti. Un carrellata sui rimedi**

DI PASQUALE CARBONE  
REONSABILE SERVIZIO HOME CARE UNIFARM SPA

**L**a cura e la pulizia del proprio corpo rappresentano per ogni individuo momenti di particolare importanza, molto intimi e delicati. Momenti legati alla cura di sé attraverso una serie di azioni che si ripetono automaticamente ogni giorno, con abitudini precise e tempi ben definiti. Attraverso queste azioni ogni individuo cerca di esprimere il meglio di sé per poter mantenere buoni rapporti sociali. Spesso le attività di igiene personale rappresentano anche modalità e, a volte, strumenti per la prevenzione dei danni secondari sia fisici (arrossamenti, escoriazioni, piaghe, infezioni) sia psicologici (mantenimento delle relazioni personali). Ovviamente, a seconda delle possibilità e delle capacità di un individuo, l'igiene personale può essere eseguita a letto oppure nel bagno, fatto quest'ultimo che presenta numerose difficoltà di gestione, legate all'accessibilità. Diventano allora indispensabili gli ausili

che possono sicuramente contribuire a migliorare l'autonomia o l'assistenza da parte di terze persone.

Ogni persona che, a seguito di un evento patologico con conseguenti danni motori, si trova in difficoltà a svolgere queste operazioni quotidiane, instaura un rapporto di dipendenza difficile dal punto di vista psicologico, proprio perché vede intaccati il proprio senso di identità e la propria autostima.

Gli obiettivi da raggiungere in questa attività sono:

- ◆ insegnare le abitudini igieniche, sviluppando le conoscenze di base, le attitudini e le abilità necessarie;
- ◆ stimolare la persona anziana, se in grado di recepire, a mantenere la cura personale, garantendo così il maggior livello d'indipendenza possibile;
- ◆ consigliare la famiglia e/o gli assistiti sulle cure specifiche e sugli ausili più utili necessari per mantenere un'igiene efficace;
- ◆ preservare la dignità della persona

anziana o disabile, aumentando il suo livello di autostima attraverso l'immagine e il suo aspetto fisico.

Le principali attività inerenti l'igiene personale vengono svolte nella stanza da bagno - che deve possedere requisiti di accessibilità e fruibilità - e riguardano:

- ◆ igiene al lavandino con operazioni come lavarsi faccia, mani e tronco, lavarsi e pettinarsi i capelli, radersi;
- ◆ igiene nella vasca da bagno e nella doccia;
- ◆ igiene nel bidet.

## L'ACCESSIBILITÀ

Per quanto concerne l'igiene al lavandino vanno innanzitutto prese in considerazione le caratteristiche di accessibilità del lavandino e della rubinetteria. Esistono a tale proposito lavandini inclinabili che possono essere supportati da specchi con inclinazione variabile fino a 20 gradi al fine di migliorare la visione totale specie quando si deve agire in posizione seduta. Per lavarsi viso e

Nelle persone anziane vi possono essere situazioni molto diverse a seconda del grado di autonomia mantenuto o di quello di dipendenza raggiunto, a causa di patologie presenti.

I deficit funzionali possono essere raggruppati in quattro categorie:

dovuti ai cambiamenti normali dell'invecchiamento (destrezza di esecuzione, capacità di continuare l'attività, diminuzione della competenza familiare, sociale e professionale, stato di depressione, attitudine passiva e/o apatia); dovuti alla presenza di malattie croniche (Parkinson, artrite reumatoide, emiplegia, Alzheimer, malattie vascolari in generale); derivanti dall'ipotrofia o atrofia muscolare; derivanti da situazioni traumatiche.

Questi deficit, durante lo svolgimento dell'azione, possono provocare:

- ◆ difficoltà di organizzazione dei gesti e delle sequenze e delle azioni da compiere;
- ◆ difficoltà di gestione degli oggetti per l'attuazione dell'attività, nonostante la capacità di movimento attivo e volontario;
- ◆ incapacità a svolgere le azioni in modo autonomo a causa di una rilevante confusione procedurale e ideomotoria;
- ◆ completa dipendenza per difficoltà motorie, attentive e per deficit percettivo-sensitivi.

mani possono essere utili saponette fissate su ventose, dispenser a muro, spugne a guanto con velcro per fissarle sul polso, spugne con velcro e cinturino. Per lavarsi il tronco possono essere utili spugne ricurve e orientabili, spugne a manico lungo o spugne a manopola. Per lavarsi i capelli il lavandino potrebbe essere dotato di una doccetta estraibile con flessibile lungo oppure possono essere utilizzate vaschette lavacapelli regolabili o ancora vaschette gonfiabili per permettere questa operazione anche in posizione di allettamento. Per pettinarsi possono essere utilizzate spazzole modificate allungabili, snodabili con angolazioni diverse, soprattutto per facilitare il raggiungimento della parte posteriore del capo.

Lavarsi all'interno della vasca da bagno o della doccia richiede un consumo di energie elevato data la complessità delle azioni da svolgere e lo sforzo necessario per realizzarle. L'utilizzo della vasca da bagno deve essere pensato sempre prevedendo ausili tecnici adeguati; pertanto è sempre bene che sulle pareti siano installate maniglie di sostegno adeguatamente personalizzate nella lunghezza e nella forma. All'interno della vasca da bagno deve essere previsto un ausilio per la seduta scelto in base alle difficoltà della persona o, in ogni caso, un supporto che favorisca l'entrata e l'uscita dalla vasca stessa. All'esterno della vasca devono essere previsti sgabelli o sedie senza braccioli magari ad altezza coincidente con quella del bordo vasca, che permettano così di entrare e uscire senza dover scavalcare il bordo.

## NEI DIVERSI AMBIENTI

Gli ausili maggiormente utilizzati all'interno della vasca da bagno sono: il sedile applicato da bordo a bordo, su cui si deve utilizzare la doccetta; il sedile con o senza schienale, posto all'interno della vasca e sempre appoggiato da bordo a bordo; sollevatori elettrici a sedile. I sollevatori manuali o elettrici possono essere utili da impiegare specialmente se la persona non è autosufficiente, anche se molto spesso nella stanza da bagno risultano difficilmente gestibili, considerando gli spazi di cui hanno bisogno per la manovrabilità. Quelli utilizzabili sono il sollevatore a sedile a piantana fisso posto all'estremità della vasca da bagno, il sollevatore mobile manuale o elettrico a imbracatura o a barella.

L'utilizzo della doccia invece è relativamente più facile e più sicuro con gli ausili adeguati:

- ◆ il piatto doccia dovrebbe essere a filo pavimento;
- ◆ il box deve essere preferibilmente delimitato da una tenda impermeabile;
- ◆ può essere utilizzata una sedia da doccia, uno sgabello su piedi o fissato a muro, una carrozzina da doccia;
- ◆ devono esserci dei maniglioni posti in modo adeguato;
- ◆ la rubinetteria deve essere facilmente accessibile.

Lavarsi la parte inferiore del corpo richiede molta abilità ed è un'attività preventiva molto complicata, soprattutto per le persone con problemi legati alle funzioni sfinteriche e alle lesioni cutanee. Se la persona è in grado di utilizzare il bidet è indispensabile posizionare lateralmente dei maniglioni o si può proce-

dere a renderlo più alto rispetto allo standard. Se la persona non è in grado di usare il bidet esistono soluzioni alternative: la tazza wc con doccetta laterale o con lavamani centrale; la sedia con dispositivo wc; la sedia per wc e doccia. Ovviamente esistono alcune indicazioni di base per una corretta assistenza durante l'attività del paziente (*vedi box qui sotto*). La farmacia, da parte sua, può esercitare il più valido e competente supporto alle necessità che vengono manifestate, avendo la massima cura dei particolari e soprattutto essendo in grado di proporre con competenza e professionalità soluzioni e ausili in grado di aiutare in modo assoluto chi presta assistenza a una persona in ambito domiciliare.

## Regole di corretta assistenza

- ◆ Non modificare le abitudini, l'uso e la collocazione degli oggetti conosciuti, che costituiscono un riferimento fondamentale;
- ◆ sistemare tutti gli oggetti in modo adeguato, ordinato e ben posizionato nel campo visivo della persona;
- ◆ realizzare il più possibile tutte le attività in posizione seduta e di fronte allo specchio per rinforzare gli stimoli e controllare la postura;
- ◆ se vi sono problemi di alterazione della sensibilità della persona, insegnare alla stessa a controllare la temperatura dell'acqua al fine di evitare ustioni;
- ◆ supportare la persona in tutte le azioni, dal lavarsi la faccia al pettinarsi, ma evitare il più possibile di sostituirsi nelle operazioni che il soggetto è in grado di eseguire;
- ◆ accompagnare i movimenti della mano e dell'arto superiore, qualora l'impaccio motorio sia evidente (per questo è importante garantire tutti gli appoggi per un minor dispendio di energie);
- ◆ l'adattamento dell'ambiente domestico deve rispettare caratteristiche di accessibilità e fruibilità degli spazi, della sicurezza e del comfort;
- ◆ l'adozione degli ausili tecnici più appropriati permette di mantenere un buon grado di autonomia il più a lungo possibile e consente di accrescere la sicurezza in tutte le attività svolte.