



## Demência

*Dicas para uma casa de banho segura.*



**Por Enf. Joana Teixeira**  
Miminhos aos avós - Boavista

Neste artigo, pode encontrar sugestões para tornar a casa de banho num local mais seguro e prático para a pessoa com Demência, a sua família e os cuidadores. Apesar de as sugestões não serem aplicáveis a todas as pessoas ou situações, aqui pode encontrar uma possível solução para um problema que tenha, atualmente, nesta divisão, com vista a ajudar a pessoa com Demência a manter o cuidado pessoal independente e a continência, enquanto for possível. As modificações devem também ajudar a prevenir quedas, a tornar o banho numa experiência agradável e relaxante, a ajudar a pessoa a sentir-se confortável e segura, a respeitar a privacidade da pessoa e a possibilitar ao cuidador a prestação de cuidados de uma forma mais fácil e segura.

### **Sanita**

Retire os cestos de papel ou quaisquer outras coisas da casa de banho e de outras divisões que possam ser confundidos com uma sanita. Coloque um sinal para recordar à pessoa com Demência que deve utilizar o papel higiénico, descarregar o autoclismo e lavar as mãos. Certifique-se de que o papel higiénico está colocado num sítio de fácil visibilidade. Instale uma barra de segurança ao lado da sanita para ajudar a pessoa a sentar-se e a levantar-se. As barras de segurança devem ter um acabamento antiderrapante. Retire o suporte de papel higiénico, caso a pessoa o utilize como apoio. Adquira um assento elevatório para a sanita ou um assento de sanita com braços. Evite a utilização de assentos sanitários de plástico branco. Utilize uma cor diferente para uma identificação mais fácil. Adicionar um corante à água da sanita pode ser uma forma de ajudar o homem com Demência a urinar para dentro da mesma. Uma forma de facilitar a remoção das roupas rapidamente, caso necessite de ir à casa de banho, é substituir os fechos e botões por velcro ou utilizar calças com elástico na cintura.

### **Banheira e Polibã**

Instale uma barra de segurança ao longo da banheira. As barras de segurança que são fixadas à parede são mais seguras do que as fixadas na parte lateral da banheira. Os toalheiros, torneiras e lavatório não devem ser utilizados como apoio, porque não suportam o peso de uma pessoa. As barras de segurança devem ter, preferencialmente, um acabamento antiderrapante, em vez do cromado. Coloque um tapete de borracha antiderrapante ou decalques antiderrapantes na banheira. Colocar fita adesiva de cor contrastante à volta da borda da banheira pode ajudar a definir os seus limites. Adicionar um corante alimentar à água do banho pode ajudar a pessoa a perceber onde está a água e a ter noção da sua profundidade.

Se entrar ou sair do banho constituir uma dificuldade, instale e fixe um assento para a banheira e utilize um chuveiro de mão. Pode ser necessário retirar a base do duche de modo a facilitar a entrada da pessoa. Pode, ainda, ser necessário retirar as portas do polibã e substituí-las por uma cortina, de forma a facilitar o acesso e a assistência. Certifique-se de que existe uma iluminação adequada para ajudar à visibilidade da borda da banheira ou da base do duche.

Use termostatos para controlar a temperatura da água. No polibã, utilize barras de segurança fixas à parede e um tapete antiderrapante. Se a pessoa com Demência tiver dificuldade em manter-se de pé, utilize uma cadeira para o duche, pois permite à pessoa estar sentada enquanto toma banho e, elimina a necessidade de o cuidador entrar no banho. Os chuveiros de mão permitem dirigir o fluxo de água como desejar. Utilizar um dispensador de sabão líquido fixado à parede é mais seguro. Os outros podem causar ferimentos em caso de queda. Coloque pequenas almofadas ou fita de esponja à volta das loiças sanitárias, como forma de evitar ferimentos em caso de queda. Se pintar a casa de banho, utilize uma cor que contraste com a banheira e lavatório, para que a pessoa as visualize mais facilmente.

### **Produtos de higiene**

Retire ou tranque o champô, amaciador e outros produtos para o cabelo, produtos de limpeza, óleos de banho, medicamentos, vitaminas, máquinas de barbear, lâminas de barbear e outros utensílios afiados.

### **Aparelhos**

Aquecer a casa de banho é importante, uma vez que facilita à pessoa despir-se e lavar-se. No entanto, alguns aquecedores apresentam problemas de segurança. Utilizar lâmpadas de aquecimento é mais seguro. Os radiadores de parede podem ser uma boa opção, desde que sejam colocados a uma altura elevada. Se utilizar outro tipo de aquecedores, estes devem ter proteções e desligar-se automaticamente. O secador de cabelo deve ser trancado, caso considere que existe alguma possibilidade de a pessoa o utilizar com as mãos molhadas ou de o colocar, por engano, dentro de água. Instale protetores nas tomadas.

### **Chão**

Caso o chão seja escorregadio, pode substituí-lo por outro que seja antiderrapante ou pintá-lo com uma tinta antiderrapante. Utilize tapetes de borracha e fixe os azulejos soltos.

Coloque na porta um símbolo, palavra ou desenho, para sinalizar a casa de banho. Deixe a porta da casa de banho aberta de forma a ser facilmente identificada. Durante a noite, deixe uma luz de presença na casa de banho e coloque luzes ao longo do percurso entre o quarto e esta divisão. Colocar setas nas paredes a indicar o caminho até à casa de banho pode ajudar. Retire a chave da casa de banho para que a pessoa não se tranque no seu interior. Pode modificar a abertura da porta para o exterior ou substituir a porta por uma porta de fole, se considerar que existe probabilidade de ter de assistir a pessoa com Demência dentro da casa de banho.

O Centro Miminho aos Avós Porto – Boavista em Parceria com Alzheimer Portugal – Associação Portuguesa de Familiares e Amigos do Doente com Alzheimer.

