

## DUSCHEN UND BADEN: EINFACHE TIPPS FÜR SICHERHEIT UND KOMFORT.

Leben mit ALS kann dafür sorgen, dass alltägliche Aufgaben, wofür man früher wenig nachdenken musste oder wenig Energie brauchte, jetzt eine Herausforderung sind. Einfache hygienische Badezimmeraktivitäten wie sich waschen, die Haare kämmen, die Zähneputzen und ähnliche Aktivitäten benötigen oft zusätzliche Unterstützung aus Gründen der Sicherheit und Komfort.

In die frühe Phase von ALS ist es für Vielen sehr wichtig weiterhin selbstständig zu sein, sich waschen, anziehen oder zur Toilette gehen angeht. Wenn man die verändernde Bedürfnisse, die die verschiedenen Phasen von ALS kennzeichnen, stets einen Schritt zuvor ist, kann das die Selbstständigkeit der Patienten verlängern und kann es die PflegerInnen zulassen um einfach die richtige Hilfsmittel anzubieten wenn nötig

### Eine ALS-zugängliche Badezimmer kreieren

Überlegen Sie sich zum Beispiel, das Badezimmer zugänglicher zu machen, indem Sie Handgriffe neben der Toilette und in der Dusche installieren, damit man mehr Unterstützung hat. Einen wattierten Duschenstuhl mit antiausrutschgummis an den Beinen kann das Runterfallrisiko verringern und die Selbstständigkeit bleibt behalten. Es kostet der/die PatientIn außerdem weniger Energie, weil man sitzen kann. Das Installieren der Duschenkopf, die man festhalten kann, wird der Komfort von einem Sitzdusche erhöhen. Sie können sich auch überlegen, einen roll-in-Dusche zu installieren, damit die Dusche immer benutzerfreundlich ist, auch wenn die Krankheit sich weiter entwickelt.

In einem Badezimmer kann man schnell ausrutschen. Das Beschränken von Feuchtigkeit rund um die Badewanne oder Dusche kann Stürze verhindern. Falls Ihr Badezimmer kein Luftabfuhr hat, ist es ratsam einen zu installieren. Legen Sie eine Antislipmatte in der Badewanne oder Duschkabine. Sorgen Sie für Antislipbodenbedeckung oder selbstklebender Antislipstrips auf wichtige Oberflächen rund um das Waschbecken und andere vielbenutzte Strecken.

Flachen Sie alle harten und scharfen Randen und Ecken ab um bei einem Sturz Verletzungen zu verhindern. Expertin Hilftechnologie von der ALS Association Alisa Brownlee bietet Ihnen auch diesen Englischsprachigen Leitfaden über dem Vermeiden von Stürze daheim.

In dem Maße, wie ALS sich entwickelt, werden die Methoden zum Duschen und Baden sich ändern und wird der/die PflegerInnen wahrscheinlich mehr Hilfe leisten müssen. Wenn die Muskeln schwächer werden, wird es immer anstrengender für ALS-Patienten um sich selbstständig zu waschen. Es ist abgeraten zu lange in warmes Wasser zu baden, weil das Muskelermüdung in der Hand wirken kann.



### Schaffen Sie die richtigen Hilfsmittel an.

Einen Duschenstuhl auf Rädern, was mehr Unterstützung gibt als ein einfacher kleiner Badebank, kann eine große Hilfe sein. In dem rollenden Stuhl können Sie sich fortbewegen zu wo es am einfachsten ist und auf diese Weise schwierige Manöver in der kleiner Badezimmerraum vermeiden. Sie können sich auch überlegen um Wegwurfwaschlappen oder einen Bettbad zu benutzen wenn es zu schwierig wird sich fort zu bewegen zur Dusche.

Es gibt ganz viele Hilfsmittel zur Verfügung um ALS-Patienten bei ihren tagtäglichen Aufgaben zu helfen. Wenn Sie Schwierigkeiten haben bei bestimmten Aktivitäten, dann gibt es meistens schon ein Hilfsmittel um Ihnen zu helfen! Einige von den meist benutzten Hilfsmitteln für persönliche Hygiene sind:

- Ein erhöhter Toilettensitz - ein erhöhter Sitz vereinfacht die Bewegung sitzen zu gehen und wieder auf zu stehen und wenn Sie einen finden können mit Armlehnen, können Sie sich noch einfacher fortbewegen.
- Eine Toilette mit Bidet - damit ist man mehr selbstständig, wenn man zur Toilette geht. Es ist außerdem geschickt für PflegerInnen, falls mehr Hilfe geleistet werden soll.
- Ein Badeschwamm mit langem Stiel - macht es einfacher um den Füßen und dem Rücken zu waschen.
- Ein kleiner Duschenbank oder -Stuhl mit einem Duschkopf, die man festhalten kann - vergrößert die Sicherheit und fordert weniger Energie der PatientIn.
- Eine elektrische Zahnbürste und Rasierapparat - sind nützlich, wenn die Muskelkraft in den Händen abnimmt und macht es für PflegerInnen auch einfacher wenn sie helfen müssen.

Übersetzung: **Marijke Vermeulen**