

AJUDAS TÉCNICAS PARA O BANHO

2.^a Edição



SECRETARIADO NACIONAL PARA A REABILITAÇÃO E INTEGRAÇÃO DAS PESSOAS COM DEFICIÊNCIA
2005

Editor: Secretariado Nacional para a Reabilitação e Integração das
Pessoas com Deficiência

Autores: Alda Silveira
Cristina Duarte
Teresa Gaia

Ilustradores: Margarida Gaia
Maria João Gaia
Sheila Velho

Local e Data de Edição: Lisboa, 2005

Colecção: Folhetos SNR, n.º 26

ISBN: 972-9301-42-5

Montagem e Impressão: Tipografia Macarlo, Lda.

Depósito Legal: 138 170/99

Tiragem: 3.000 exemplares

AJUDAS TÉCNICAS PARA O BANHO

I – INTRODUÇÃO

A preocupação crescente com o bem estar da pessoa com deficiência, associada ao avanço da tecnologia, tem permitido desenvolver Ajudas Técnicas facilitadoras das Actividades de Vida Diária, não só para as pessoas com deficiência, como também para os seus cuidadores.

O banho, fazendo parte da higiene pessoal, é uma actividade de vida diária que, num indivíduo com deficiência, se pode tornar uma tarefa de tal modo difícil, que tenderá a ser “esquecido”.

No idoso, mesmo não dependente, o banho também pode acarretar perigos. As quedas são frequentes e as consequências são muitas vezes incapacitantes.

Pretendemos com este manual fornecer informação sobre algumas ajudas técnicas que facilitem o banho, quer à pessoa com deficiência – criança, jovem ou adulto, quer ainda ao idoso. Não seremos exaustivos na informação, mas esperamos dar uma ideia adequada do material existente no mercado e as possibilidades do seu uso.

II – AVALIAÇÃO E PRESCRIÇÃO

Para que a ajuda técnica seja eficaz terá que permitir uma actividade mais independente ou com menor dispêndio de esforço, de outro modo, provavelmente não será utilizada.

A avaliação da necessidade de ajuda técnica deve ser feita por uma Equipa de Reabilitação especializada, e a sua subsequente prescrição deverá ser feita pelo Médico Especialista, com experiência nesta área.

Para uma adequada avaliação e prescrição de ajuda técnica, deverá contactar o seu Centro de Saúde, que o encaminhará para os Serviços de Reabilitação mais próximos do seu local de residência.

Aspectos importantes a tomar em consideração, sempre que é feita uma prescrição:

Em relação à ajuda técnica:

- Conforto
- Segurança
- Estabilidade
- Facilidade de utilização
- Tipo de banheiro – para banho de imersão ou duche
- Tamanho
- Peso

Em relação ao meio ambiente:

- Relação entre a largura das portas e a largura das cadeiras
- Arrumação
- Durabilidade
- Estética
- Relação custo/benefício

A participação na compra das Ajudas Técnicas necessárias pode ser conseguida, salvo algumas excepções, através dos Serviços de Reabilitação dos Hospitais, ou através dos Centros Regionais de Segurança Social.

Para mais informações poderá contactar o Serviço Nacional de Reabilitação.

Este manual foi dividido em 2 partes:

- **O BANHO NA CRIANÇA**
- **O BANHO NO ADULTO**

O BANHO NA CRIANÇA

O banho faz parte das tarefas do dia a dia e deve ser uma actividade agradável e facilitada, quer para a criança, quer para quem o dá.

Quando a criança com deficiência é pequena, o banho não levanta problemas difíceis de resolver, sendo nesta idade muito importante o contacto físico entre os pais e o bebé.

Existem no entanto algumas situações para as quais queremos chamar a atenção:

- Se há **alterações de sensibilidade**, como por exemplo na criança com Espinha Bífida, o **termómetro** para medir a temperatura da água antes de iniciar o banho é imprescindível.
- Na criança muito **hipotónica** (os músculos têm muito pouca força), uma cadeira de banho tipo Paralisia Cerebral pode impedi-la de escorregar, enquanto é lavada.

Na escolha da ajuda adequada para o banho, há que considerar aspectos importantes:

- Idade da criança
- Patologia
- Alterações do tónus muscular
- Alterações da sensibilidade
- Existência ou não de movimentos involuntários
- Controlo motor:
 - Controlo cefálico
 - Equilíbrio sentado
 - Capacidade de executar ou ajudar nas transferências
- Deformidades ou limitações posturais

Modelos apresentados:

1. Cadeira tipo Paralisia Cerebral
2. Cadeira artesanal
3. Cadeira de banho com assento longo

1. Cadeira tipo Paralisia Cerebral



Esta cadeira tem as seguintes características:

- Estável
- Encosto regulável
- Apoios laterais da cabeça
- Cintos ajustáveis
- Diferentes tamanhos
- Pode ser aplicada sobre suporte, fora ou dentro da banheira ou em chuveiro
- Pouco leve

Diferentes tipos de apoio na banheira



2. Cadeira artesanal



Esta cadeira, embora não comercializada, pode ser executada artesanalmente.

Características:

- Fabricada em metal cromado e forrada com material sintético
- Muito leve
- Facilmente lavável
- Pode ser feita em diferentes tamanhos
- Encosto flexível
- Pouco estável
- Não suporta muito peso
- Encosto não regulável
- Sem apoios laterais
- Contra-indicado na presença de muitos movimentos involuntários

3. Cadeira de banho com assento longo

Características:

- Estrutura metálica cromada e forro em material sintético
- Permite o apoio completo dos membros inferiores em extensão (importante na ausência de movimentos, na hipotonia dos membros inferiores, na hipertonia em extensão ou ainda na ausência de sensibilidade).
- Pode ser usada na praia
- Ocupa pouco espaço quando fechada



A recente comercialização e a falta de experiência no uso desta cadeira não nos permite apontar de momento alguma desvantagem.

Quando a criança cresce e se torna mais pesada, as ajudas técnicas a utilizar para o banho serão basicamente as mesmas que utilizamos no adulto.

BANHO NO ADULTO

Na avaliação para a escolha da ajuda adequada para o banho, há que considerar aspectos importantes:

- Idade e peso do indivíduo
- Controlo cefálico
- Equilíbrio sentado
- Movimentos involuntários
- Capacidade de executar ou de ajudar nas transferências
- Deformidades ou limitações na postura

Apresentamos 11 grupos de dispositivos que poderão facilitar e tornar mais seguro o banho do adulto com deficiência ou do idoso:

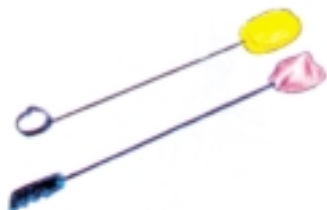
1. Torneiras
2. Dispositivos para a higiene de zonas do corpo de mais difícil acesso
3. Elevador para transferências para banheira
4. Tapete anti-derrapante
5. Barras ou varões
6. Assentos e pranchas para banheira
7. Banheira suspensa
8. Elevadores para banheira
9. Assentos para duche
10. Cadeiras de rodas de banho
11. Dispositivo para higiene no leito

1. Torneiras

Existem no mercado vários tipos de torneiras, adaptadores, mecanismos de alavanca úteis para as pessoas com dificuldade na preensão, com força diminuída e com deformidades.



2. Dispositivos para a higiene de zonas do corpo de mais difícil acesso



Pés



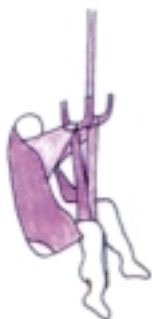
Costas



Cabelo

3. Elevador para transferência para banheira

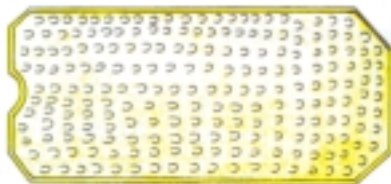
Os elevadores fixos à parede permitem uma transferência segura, não ocupando muito espaço.



Existem ainda outro tipo de elevadores móveis – manuais ou eléctricos – conforme as capacidades do utilizador.

4. Tapete anti-derrapante

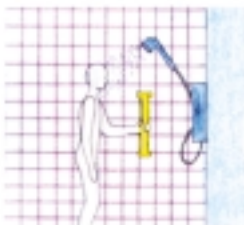
Elemento essencial para a segurança na banheira.



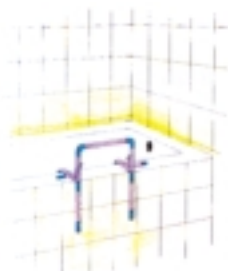
5. Barras ou varões

Existem no mercado barras de várias dimensões e angulações e feitas em diversos tipos de material.

- Fixas à parede – em posição vertical ou horizontal, consoante a finalidade a que se destinam:



- Fixas à banheira



A existência de material anti-derrapante na zona das pegas torna-as mais seguras.

6. Assentos e pranchas para banheira

Podem melhorar consideravelmente a segurança, autonomia e acessibilidade.

Na escolha é importante considerar:

- No que diz respeito à banheira

As dimensões (comprimento, altura e largura)

A largura dos bordos

- No que diz respeito ao utilizador

Equilíbrio sentado

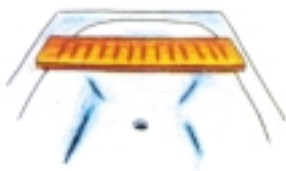
Movimentos involuntários

Preferência por banho de imersão ou chuveiro

Capacidade para transferências da posição sentada para de pé e vice-versa

Dentro dos tipos de **assentos para banheira** que a seguir exemplificamos, podem-se encontrar no mercado em vários materiais e de diversas formas.

- **Assentos aplicados sobre os bordos da banheira**



Sem encosto



Com encosto

- **Assentos aplicados no fundo da banheira**



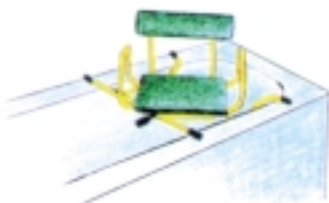
Sem encosto



Com encosto

- **Cadeira rotativa**

Permite uma transferência muito mais fácil.
Existe no mercado em diferentes materiais.



- **Pranchas**

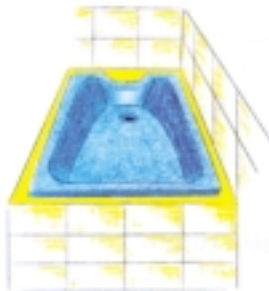
Para indivíduos em que não é possível a posição sentada.
A prancha adapta-se à banheira e permite o escoamento da água.



7. Banheira suspensa

Existe em várias dimensões, sendo adequada tanto na infância, como na idade adulta.

Útil para o banho de imersão, elevando a altura da banheira e facilitando a acção do prestador de cuidados.



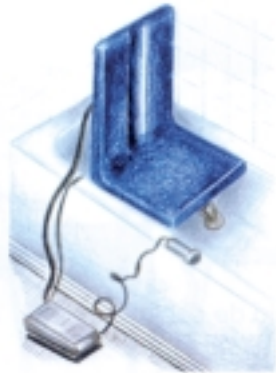
8. Elevadores para banheira

- Para serem usados dentro da banheira
- Permitem banho de chuveiro ou de imersão, conforme a posição em que são colocados
- Com comando automático, podem ser accionados pelo próprio
- Existem alguns acessórios
- Facilitam o seu acesso – entrada, saída e transferências
- Permitem banho de imersão
- Podem ser com comando manual ou com comando eléctrico
- Podem ser accionados pelo próprio ou por terceiros, conforme a necessidade.

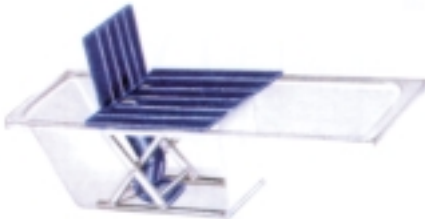




Encosto reclinável
Apoio de pernas



Comando eléctrico



As diferentes posições deste encosto permitem também um banho na posição horizontal



O elevador permite várias alturas dentro da banheira

Vários tipos de acessórios:



Apoio de cabeça



Apoio de pés



Placa giratória no
assento – facilita a
transferência

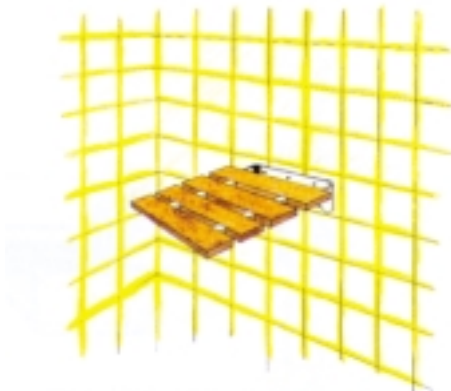
9. Assentos para duche

Na sua escolha é importante considerar:

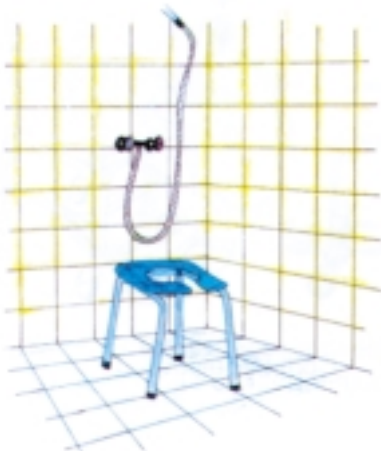
- Equilíbrio sentado
- Movimentos involuntários

Podem ser fixos à parede ou transportáveis.

- Fixos à parede



- Transportáveis



Banco sem braços



Banco com braços
(regulável em altura)



Cadeira sem braços



Cadeira com braços

10. Cadeiras de rodas de banho

- Facilitam as deslocções
- Diminuem a necessidade de transferências
- Podem ser adaptadas às sanitas
- De fácil limpeza

Deve ter-se em conta a área da casa de banho e a largura das portas.



Sem pedais



Com pedais



Com rodas grandes permitindo a condução pelo próprio



Com suporte de tronco e encosto alto



Sem suporte de tronco e com encosto alto



Com braços móveis – facilita a saída/entrada da cadeira e ajuda no suporte do tronco

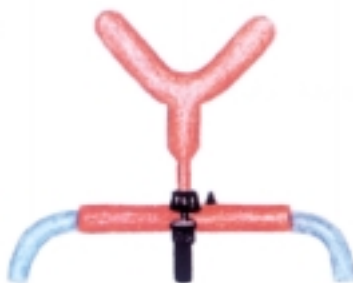
Acessórios - apoios de cabeça para cadeiras de rodas de banho



Com suportes laterais



Simple

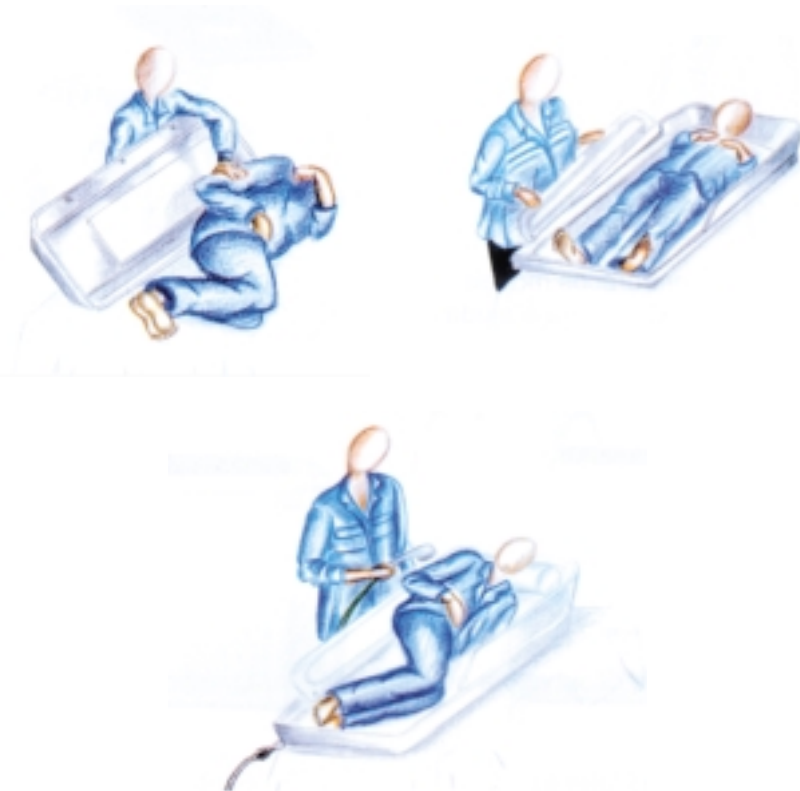


Apoio de cabeça ajustável

11. Dispositivo para higiene no leito

Para o indivíduo acamado.

Pode ser dado banho com o chuveiro, e esvaziar a água, através da mangueira.



Esperamos com este pequeno manual ter fornecido algumas indicações que possam ser úteis no dia a dia muitas vezes tão difícil da pessoa com deficiência e idosa e ainda dos seus familiares ou cuidadores.

Bom banho!