



Stanza da bagno

piccoli cambiamenti per diminuire i problemi

In casa, un numero significativo di cadute con lesioni avviene nella stanza da bagno. Inoltre, incontinenza e costipazione causate dal Parkinson possono rendere la routine più difficile. Ecco alcuni consigli per diminuire i rischi.

Migliorare l'ambiente:

- **Usate solo barre di sostegno adeguate** per la vostra stabilità perché barre con altre funzioni (es. portasciugamani a muro) potrebbero staccarsi;
- **Scegliete barre di sostegno in contrasto con i muri** (es. barra nera su parete bianca) perché i peggioramenti visivi rendono più difficile distinguere gli oggetti;
- **Applicate una X con lo scotch davanti alla toilette** nel punto giusto dal quale iniziare a sedersi, così sarà più facile ritrovarlo ogni volta;
- **Ponete sedie e tappeti antiscivolo all'interno di docce e vasche** per mantenere l'equilibrio (oltre alle barre di sostegno).

Migliorare la routine:

- **Prendetevi il tempo necessario** per usare il bagno, senza mettervi fretta;
- **Cercate di crearvi orari fissi** in cui andare in bagno per diminuire lo stress e il rischio di spiacevoli incidenti durante il giorno;
- **Utilizzate assorbenti per incontinenza** (se ne trovano di ogni taglia e tipo), facendo attenzione a mantenere sempre la pelle pulita e asciutta;
- **Usate saponi antibatterici e salviette intime** che aiutano a salvaguardare igiene e pulizia, senza troppi viaggi al bagno;
- **Dopo cena limitate l'assorbimento di liquidi**, ma bevete molto durante il giorno per mantenere l'idratazione e diminuire l'eventuale costipazione;
- **Utilizzate spazzolino elettrico e collutorio**, che facilitano la pulizia dei denti e della bocca con movimenti meno faticosi.

Consigli per il caregiver:

1. **se il paziente non riesce a lavarsi in doccia o in vasca**, lasciate che resti sdraiato e procedete con spugna e acqua tiepida scoprendo via via solo la parte che deve essere lavata;
2. **lasciategli tutto il tempo che gli serve per usare il bagno**, non metter fretta.