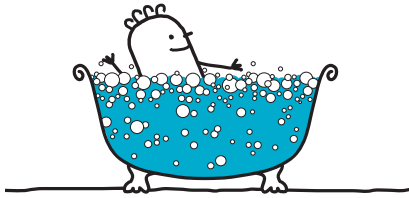


Bañarse



¿POR QUÉ PASA ESTE PROBLEMA?

Personas con Alzheimer o demencia pueden:

- tener miedo de caerse
- no se sienten cómodos desvistiendo delante de otros
- están asustados o confundidos
- se sienten indefensos



844.HELP.ALZ
AlzheimersLA.org

© 2016 Alzheimer's Los Angeles
Supported by DHHS, ACL (#90AL0002-01-00)

Personas con Alzheimer o demencia pueden tener miedo a bañarse o les da vergüenza desvestirse enfrente de otra persona. A veces se preocupan de que se van a caer o pueden no recordar cual es la llave fría o caliente.

¿QUÉ PUEDE HACER?

PREPARE EL BAÑO

- asegúrese que el ambiente esté calmado y cómodo para la persona
- mantenga el agua a una temperatura agradable
- si es posible, no use luces brillantes

SEGURIDAD EN EL BAÑO

- use alfombra que no se resbale
- use una silla de baño
- ponga sólo 4 pulgadas de agua en la tina
- saque del baño cosas que pueden causarle daño a la persona con Alzheimer, tales como: rastrillos, corta uñas y secadoras de pelo
- nunca deje a la persona con Alzheimer sola en la tina o ducha

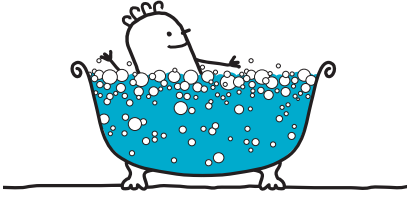
TÓMESE SU TIEMPO Y SEA POSITIVO

- si a la persona le gusta bañarse, deje que disfrute su baño
- mantenga la calma
- de instrucciones directas... "El baño está listo"
- en vez de decir "¿Se quiere bañar?" dele indicaciones un paso a la vez
- dígame una cosa a la vez... "Lávese el brazo izquierdo. Bien. Ahora lávese el otro brazo" tenga paciencia... no apresure a la persona

SEA REALISTA

- no discuta con la persona... un baño diario puede ser mucho
- considere un baño de esponja en vez de tina
- muéstrole con ejemplos... haga como que usted se lava el brazo y pídale que copie sus movimientos

Bathing



WHY DOES THIS HAPPEN?

People with Alzheimer's or dementia might:

- afraid of falling
- feeling uneasy getting undressed in front of you
- scared or confused
- feeling helpless



844.HELP.ALZ
AlzheimersLA.org

© 2016 Alzheimer's Los Angeles
Supported by DHHS, ACL (#90AL0002-01-00)

People with Alzheimer's disease or dementia may be afraid of bathing or uneasy with having someone help them with bathing. Sometimes they worry about falling or can have trouble knowing which is the hot versus the cold water faucets.

WHAT CAN YOU DO?

PREPARE THE BATHROOM IN ADVANCE

- make sure the room is calm and warm
- run the water so it is not too hot or too cold
- don't use bright lights if possible

MAKE THE BATHROOM SAFE

- use a non-slip mat in the tub or shower as a bath mat
- consider a tub seat
- fill the tub with only 4 inches of water
- remove things that may be dangerous such as razors, nail clippers, hair dryer, etc.
- watch carefully — don't leave him or her alone

ALLOW TIME & BE POSITIVE

- allow your person to enjoy it... if he or she finds bath time relaxing
- stay calm
- be direct... "Your bath is ready now"
- instead of "Do you want to take a bath?" give one step directions
- "Let's wash your left arm... good!, now your other one" be patient... don't rush

BE REALISTIC

- don't argue or get frustrated... a daily bath may be too much
- consider a sponge bath instead of a tub bath
- show what you need from them... pretend to wash your arm so that he or she can copy