

## BADTIJD: EENVOUDIGE TIPS VOOR VEILIGHEID EN COMFORT

Leven met ALS kan ervoor zorgen dat alledaagse taken waarvoor vroeger weinig overpeinzing of energie nodig was nu een uitdaging vormen. Eenvoudige hygiënische badkameractiviteiten zoals zich wassen, kammen van haar, tandenpoetsen en gelijkaardige activiteiten, vergen vaak extra ondersteuning omwille van de veiligheid en het comfort.

In de vroege stadia van ALS is het behoud van zelfstandigheid voor de meesten van groot belang, zeker wat betreft zich wassen, zich aankleden en naar het toilet gaan. Als je de veranderende behoeften die de verschillende stadia van ALS kenmerken steeds een stap voor bent, kan dat de zelfstandigheid van de patiënt verlengen en kan het de zorgdragers toelaten om gemakkelijk de juiste hulpmiddelen aan te bieden indien nodig.

### Een ALS-toegankelijke badkamer creëren

Overweeg bijvoorbeeld om de badkamer toegankelijker te maken door handvaten te plaatsen naast het toilet en in de douchecabine om zo voor extra evenwicht en ondersteuning te zorgen. Een gewatteerde douchestoel met antisliprubbertjes aan de poten kan het risico op vallen verlagen terwijl de zelfstandigheid wordt behouden. Het kost de patiënt bovendien minder energie (zitten versus rechtstaan). Het installeren van een douchekop die je kan vasthouden zal bijdragen aan het comfort van een zitdouche. Je kan ook overwegen om een roll-in douche in de badkamer te installeren zodat de douche gebruiksvriendelijker blijft naarmate de aandoening vordert.

In een badkamer kan je gemakkelijk uitglijden. Het beperken van vocht rond de badkuip of douche kan valpartijen helpen voorkomen. Indien jouw badkamer geen luchtafvoer heeft, is het aan te raden er een te installeren. Leg een antislipmat in de badkuip of douchecabine. Zorg ook voor antislipvloerbedekking of zelfklevende antislipstrips op belangrijke oppervlakken rond de wasbak en andere veelgebruikte routes.

Vlak alle harde en scherpe randen en hoeken af om bij valpartijen verwondingen te voorkomen. Specialist hulptechnologie van de ALS Association Alisa Brownlee biedt je ook deze engelstalige gids aan over het vermijden van valpartijen thuis.

Naarmate ALS vordert, zullen de badtechnieken veranderen en zal de zorgdrager wellicht meer hulp moeten verlenen. Wanneer de spieren zwakker worden, wordt het steeds vermoeiender voor ALS-patiënten om zich zelfstandig te wassen. Er wordt afgeraden te lang in warm water te baden aangezien dit spierversmoeidheid in de hand kan werken.



### Schaf de juiste hulpmiddelen aan

Een douchestoel op wieltjes, wat meer steun geeft dan een gewoon badbankje, kan een grote hulp zijn. In de rollende stoel kan je je verplaatsen naar waar het gemakkelijkst is en op die manier moeilijke manoeuvres vermijden in de kleine badkamerruimte. Je kan ook overwegen om gebruik te maken van wegwerpwashandjes of een bedbad als de verplaatsing naar de douche te moeilijk wordt.

Er zijn heel veel hulpmiddelen beschikbaar om ALS-patiënten te helpen bij hun dagdagelijkse taken. Als je moeilijkheden hebt bij een bepaalde activiteit, dan is er meestal wel een hulpmiddel uitgevonden om je te helpen! Enkele van de meest gebruikte hulpmiddelen om je te helpen met persoonlijke hygiëne zijn:

- Een verhoogde toiletzitting – een verhoogde zitting maakt het gaan zitten en weer rechtstaan gemakkelijker en als je er een kan vinden met armsteunen, wordt de verplaatsing nog gemakkelijker.
- Een toilet met bijhorend bidet – dit zorgt voor een grotere zelfstandigheid wanneer de patiënt naar toilet gaat en is bovendien handig voor de zorgdrager in het geval die meer hulp moet verschaffen.
- Een badspons met lange steel – maakt het gemakkelijker om de voeten en rug te wassen.
- Een douchebankje of -stoel met een douchekop die je kan vasthouden – maakt het veiliger en het vergt minder energie van de patiënt.
- Een elektrische tandenborstel en scheerapparaat – zijn handig wanneer de spierkracht in de handen afneemt en maakt het ook voor de zorgdrager gemakkelijker wanneer die moet helpen.