

Unidad 2. Actividades básicas de la vida diaria de la persona adulta mayor

2.5 Uso del sanitario

Es importante contar con adaptaciones en el hogar para contribuir a que la o el adulto mayor se desenvuelva de manera plena y satisfactoria, tanto para él como para el cuidador o familiar.

Las siguientes medidas pueden ser de utilidad según sean las necesidades particulares de cada persona mayor:

- ✓ Es importante que el adulto mayor use ropa fácil de quitar, por ejemplo, pantalones con elástico en la cintura en vez de botones, broches o cremalleras, preferentemente juegos de dos piezas como la ropa deportiva.
- ✓ La puerta del baño y el cancel se deben poder abrir desde afuera.
- ✓ La puerta del baño contará con un ancho necesario para posibilitar la entrada de sillas de ruedas. Asimismo, el espacio para moverse cómodamente dentro del baño con la silla de ruedas.
- ✓ Colocar barras de apoyo en el excusado si es que al adulto mayor se le dificulta sentarse o pararse de un asiento demasiado bajo. deben asegurarse en forma



vertical u horizontal a la pared, no diagonalmente. No utilizar los toalleros como barras para agarrarse. Pueden no aguantar el peso.

- ✓ Colocar un asiento suave sobre el excusado, preferentemente de color llamativo.
- ✓ Quitarle la tapa del asiento al retrete.
- ✓ También se puede utilizar una silla retrete en lugar de un inodoro.
- ✓ Vigilar que haya buena iluminación y ventilación.
- ✓ Se debe contar con un timbre para emergencias.
- ✓ Considere la opción de un asiento especial denominado bidé electrónico. Este le ayuda a limpiar los glúteos sin usar las manos, rocía agua tibia para limpiar y luego aire caliente para secar.

Se recomienda el video: Ayuda a las Personas de la Tercera Edad con el Bidet Electrónico Ballenam

<https://www.youtube.com/watch?v=arE48unBbJI>

Importancia de promover la autonomía de la o el adulto mayor

Resulta importante poder promover la autonomía de la o el adulto mayor, permitiéndole hacer tareas por sí mismo, por sencillas que estas sean, algunos adultos mayores, pueden sentirse bien, cuando logran realizarlas.

Para poder conocer todo lo que pueden hacer, es necesario evaluar las capacidades que tienen y potenciarlas. Es por ello, que las y los cuidadores encargados de personas adultas mayores, deben verificar si la persona es capaz de bañarse, secarse y vestirse sin ayuda de un tercero.

La idea es poder ayudarla solo en lo que se considere necesario.

Esto es algo muy importante para las personas dependientes, ya que a pesar de presentar una condición, pueden sentirse muy útiles. Sin duda alguna afecta de manera positiva en su estado de salud y emocional.

