

Independent Living Aids for Personal Care and Grooming

We all feel better when we look good. If problems with weakness, coordination or paralysis make daily routines difficult, the bathroom is one room where modifications can really pay off. These are just a few of a wide variety of adaptations and devices to make personal care and grooming routines easier.

GROOMING AIDS

Dental Care

You can build up your toothbrush handle for easier gripping by adding a ready-made, built-up handle, a child's bicycle handle grip, or a palm or wrist cuff. Foam tubing called Rubazote, available from medical suppliers, has a hollow center to insert a handle into. Extension handles, of the type used with eating utensils, can be helpful when you can't comfortably reach your mouth.

A denture brush can be attached to a sink or counter with a suction cup device. Flossing may be easier if you use a floss holder, available at most drug stores; it too can be fitted with a built-up handle. "Pump" style toothpaste dispensers are easier for some people to manipulate. A twisting key is another possibility, while a third alternative is toothpowder, which you can simply dip a wet brush into.

Hair Care

The handle adaptations can be used to modify combs and brushes as well. Extension handles are particularly useful if arm or shoulder motion is limited, but your motions will lose some force due to loss of leverage. If you use a hair dryer, mount it on the wall to leave your hands free. The bracket should swivel so the dryer can blow in any direction. Hair washing is easiest in the shower; if you bathe in a tub, a hand sprayer is useful for rinsing. Pump dispensers or flip lids ease opening and closing shampoo and rinse bottles.

Skin Care

A soap mitt eliminates fussing with slippery bars of soap and awkward facecloths. You can buy one inexpensively, or make a simple one yourself from a small amount of terrycloth.

Shaving

Electric razors are easier to use and safer than blades. A bracket

CATP

Resource ID#: 4868

Independent Living Aids for Personal Care and Grooming/El Cuidado Personal y Aseo para Vivir Independientemente

EAST F

or clamp can be rigged to hold a razor firmly to a counter or wall while you move your face against it. A Velcro strap holder can help secure the razor in your hand.

Nails

A nailbrush can be mounted on the edge of the counter or sink with suction cups. Attach a nail file or emery board to a piece of wood or tape it to the countertop to stabilize it for one-handed use. You can attach a nail clipper to a piece of plywood to give you better control, or increase the leverage by lengthening the handle. Larger clippers for trimming toe nails, available at most drug stores, may be easier to manipulate for fingernails.

BATH AIDS

Safety is the first consideration. Safety treads or rubber mats on the bottom of tubs and showers are simple and inexpensive. Test and adjust water temperature before stepping into a bath or shower. Set water heaters below 120 degrees, and ask others not to run water elsewhere in the house to prevent temperature fluctuations. For extra protection, pressure balancers to prevent surges of hot or cold water are available from plumbing supply stores.

Handrails that clamp to the side of the bathtub and gripping bars for tub and shower walls can be purchased

from medical suppliers.

Organize items that you'll need before you get in the tub or shower. If you use a reaching aid, put it near the tub. A shelf across the tub keeps useful items near at hand and offers another surface to steady yourself against.

Bath brushes with long handles are useful for scrubbing various hard-to-reach places; handles can be built up or bent to improve your control.

Another way to scrub your back is to attach a piece of terry cloth, sponge, or loofah to a strip of sturdy fabric or plastic to pull from side to side. These scrubbers are available for sale at medical supply stores, but you can easily make your own.

Vendors

adaptAbility
1-800-266-8856

Can-Do Products
1-800-225-8446

Maddak, Inc./Ableware
Pequannock, NJ 07440
201-628-7600

Maxi-Aids
P. O. Box 3209
Farmingdale, NY 11735
1-800-522-6294

Mountain Aire Medical Supply, Inc.
2490 Patterson, Suite 5
Grand Junction, CO 81505
1-800-578-8986

RCC Medical Supply
830 Lashley St., Suite B
Longmont, CO 80501
303-682-0100

Sammons Preston
4 Sammons Court
Bolingbrook, IL 60440
1-800-323-5547

Smith & Nephew
1-800-545-7758

Youcan Toocan
2223 S. Monaco Parkway
Denver, CO 80222
1-888-663-9396

The Colorado Assistive Technology Project does not endorse, recommend, or certify any of the devices, or commercial products mentioned in this article as being safe or functional. Nor has the Colorado Assistive Technology Project intentionally excluded products or services supplied by companies not cited in this article.

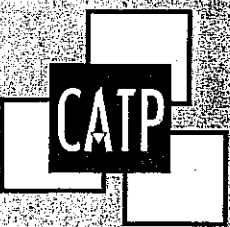
**For more information contact the:
Colorado Assistive Technology Project
The Pavilion, 1919 Ogden A036-B140
Denver, CO 80218
303/864-5100 or 800/255-3477 within Colorado
303/864-5110 TTY
303/864-5119 Fax
www.uchsc.edu/catp**

Special thanks to the Iowa Program For Assistive Technology for the information contained in this article.

This publication may be reproduced without the written permission of the CATP provided that the source is appropriately credited.

JFK Partners - University of Colorado Health Sciences Center - resource made possible by NIDRR Grant #H224A0014. The project receives additional support from the Administration on Developmental Disabilities, Grant #90DD041401 and the Maternal and Child Health Bureau, Grant #MCJ08941301.

Also available in: Braille, large print, audio tape, disk and Spanish formats



FAST FACTS

El Cuidado Personal y Aseo para Vivir Independientemente

Todos nos sentimos mejor cuando nos vemos bien. Si problemas con debilidad, coordinación o parálisis hacen rutinas diarias difíciles, el baño es un cuarto en donde modificaciones en verdad valen la pena. Estas son solo algunas de una gran variedad de adaptaciones y aparatos que pueden hacer el cuidado personal y la rutinas de aseo más fácil.

AUXILIARES DE ASEO

Cuidado Dental

Usted puede extender el mango de un cepillo dental para que pueda agarrarlo más fácilmente al atarle un mango especialmente hecho para extender el cepillo dental, un mango de una bicicleta de niños o un puño de palma o de muñeca. El tubo caucho espumoso Rubazote, disponible en lugares donde se venden surtido médicos, tiene un centro hueco y se le puede meter un mango. Mangos de extensión, como el tipo que se usa con utensilios para comer, pueden ser útiles cuando uno no puede alcanzar su boca con un cepillo regular.

Un cepillo para limpiar la dentadura se puede atar a un lavabo o estante con copas de succión. Limpiarse los dientes con hilo dental puede ser más fácil si usa un detenedor de hilo

dental y usted lo puede comprar en cualquier farmacia; y este también se puede ajustar con un mango de extensión. Dispensadores estilo bomba son más fáciles de manipular para unas personas. Una llave que se tuerce es otra posibilidad mientras un tercer alternativo es el polvo dental, en el cual usted simplemente mete un cepillo húmedo.

Cuidado del Pelo

Las adaptaciones a un mango pueden ser utilizadas para modificar peines y cepillos también. Mangos de extensión son particularmente útil si el movimiento de su hombro o brazo está limitado, pero sus movimientos perderán algo de fuerza debido a pérdida de apalancamiento. Si usted usa una secadora de pelo instalela en la pared dejando sus manos libres. El soporte debe girar para que la secadora pueda

soplar en cualquier dirección. Lavarse el pelo es mas fácil en la ducha, pero si usted se baña en la tina, un rociador de mano puede ser muy útil para enjuagarse. Un dispensador estilo bomba o tapaderas estilo flip facilitan el abrir o el cerrar botellas de champú o enjuage.

Cuidado de la Piel

Un guante de jabón elimina manipular barras de jabón resbalosas y toallitas difíciles de manipular. También puede comprar un guante barato o hacerse uno simple de un pedazo de albornoz.

Afeitarse

Afeitadores eléctricos son mas fáciles y seguros de usar que navajas de afeitarse. Un soporte o abrazadera se puede improvisar para detener un afeitador firmemente al mostrador o a la pared mientras que usted mueve su cara contra el afeitador. Una tira de Velcro puede ayudar asegurar el afeitador en su mano.

Uñas

Un cepillo de uñas se puede montar a la orilla del mostrador o lavabo con copas de succión. Una lima de uñas pegada a una pieza de madera o también se puede pegar al mostrador para estabilizarlo para poder usarlo con una mano. Puede atar un cortador de uñas a un pedazo de

madera laminada para darle mejor control o aumentar el apalancamiento al extender el mango. Un cortauña grande para cortar uñas de los pies, disponibles en cualquier farmacia, puede ser mas fácil de manipular para cortarse las uñas de las manos también.

Auxiliares de Baño

Seguridad es la primera consideración. Pisadas de caucho de seguridad o una estera de caucho en la tina o ducha son simples y no muy caras. Pruebe y ajuste la temperatura de agua antes de meterse al baño o ducha. Mantenga la temperatura del calentador de agua bajo de 120 grados, y pídale a otros que no usen el agua en otra partes de la casa para prevenir cambios de temperatura. Para protección extra, equilibradores de presión para prevenir oleadas de agua fría o caliente están disponibles en tiendas donde se vende surtido de plomería.

Barandillas que se grapan al lado de la tina y barras de asiento para la tina y paredes de la ducha se pueden comprar en lugares en donde se venden productos médicos.

Organice artículos que usted necesitará antes de meterse al la tina o la ducha. Si usted usa un alcanzador auxiliar, pongalo cerca a la tina. Una repisa se puede acomodar sobre la tina para mantener artículos útiles cerca y a la

mano y ofrece otro superficie para apoyarse.

Cepillo de baño con mangos largos son útiles para alcanzar varios lugares difíciles de alcanzar; los mangos de estos se pueden extender o doblar para mejorar su control.

Otra manera de tallarse la espalda es atar un pedazo de albornoz, esponja, o esponja vegetal a una tira de tela fuerte o plástico para jalarla de un lado a otro. Estos talladores están disponibles en tiendas de surtido médico pero también usted los puede hacer fácilmente.

El Proyecto de Tecnología Asistiva de Colorado no recomienda o certifica ninguno de los aparatos, o productos comerciales mencionados en este artículo de ser seguro o funcional. Tampoco ha excluido intencionalmente productos o servicios proporcionados por empresas no citadas en este artículo.

Para más información comuníquese con :
El Proyecto de Tecnología Asistiva de Colorado
Colorado Assistive Technology Project
The Pavilion, 1919 Ogden A036-B140
Denver, CO 80218
303/864-5100 o 800/255-3477 dentro de Colorado
303/864-5110 TTY
303/864-5119 Fax
www.uchsc.edu/catp

Gracias especiales al Programa de Iowa para Tecnología Asistiva por la información contenida en este artículo.

Esta publicación puede ser reproducida sin el permiso escrito de CATP con la condición de que la fuente de esta información reciba crédito apropiado.

JFK Partners – University of Colorado Health Sciences Center – resource made possible by NIDRR Grant #H224A0014. Este proyecto recibe apoyo adicional de Administration on Developmental Disabilities, Grant # 90DD041401 y el Maternal and Child Health Bureau, Grant #MCJ08941301.

También disponible en: Braille, tipo grande de letras, cartucho de audio, y formata de disco y en inglés.