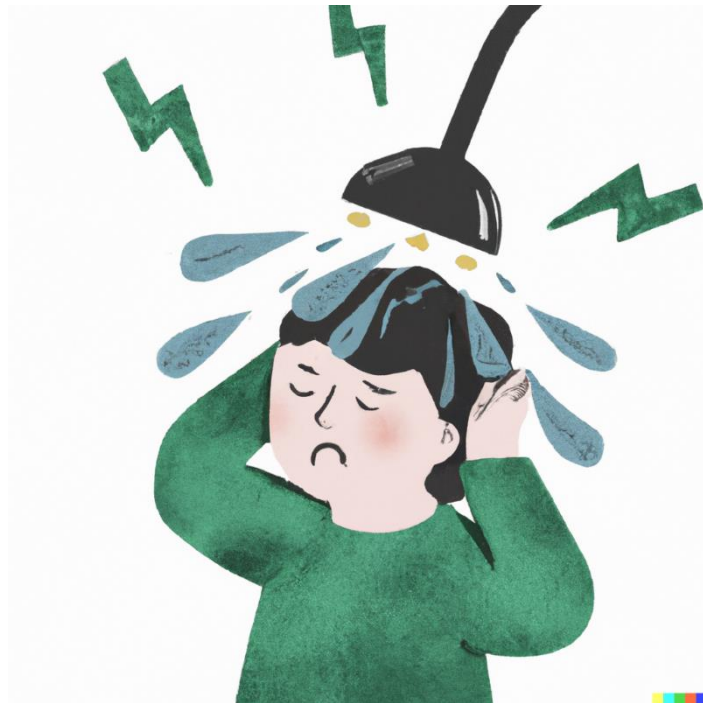


# Praktísk baðráð

Bæklingur fyrir fólk sem á erfitt með að fara í sturtu



Ásdís Bergþórsdóttir, sálfræðingur

1. útgáfa 29. maí, 2023

## Mikilvæg atriði varðandi hreinlæti

Ekki nota ilmvatn eða rakspíra til að fela líkamslykt. Það virkar ekki! Fólk finur bara báðar lyktir.

Það er mikilvægast að þrifa svæði undir höndum, kynfærasvæði og fætur.

Það eru þau svæði sem lykta mest.

Það skiptir miklu máli að skipta um föt og fara í hrein föt því lyktin situr í þeim.



## Hárvottur

Það þarf ekki að þvo hárið um leið og maður fer í sturtu. Það er hægt að þvo hárið sér. Það þarf ekki að gerast á sama tíma og maður fer í sturtu. Það er hægt að gera það sama dag eða bara einhvern allt annan dag.

Það er hægt að þvo hárið í baðvaski eða nota bara sturtuhandfangið til að beina bununni bara að höfðinu.

Svo er líka hægt að nota þurrsjampó. Þá setur maður þurrsjampó í hárið, dreifir úr því og greiðir svo. Hárið verður hreint eftir þetta. Það er ekki æskilegt að nota þurrsjampó nema tvisvar í viku. Af því að þurrsjampóið skolast ekki úr þá þarf að þvo hárið venjulega inn á milli. Það er skynsamlegast að þvo hárið venjulega eftir 1-2 skipti af þurrsjampói.

## Vandi við að fara í sturtu

Sumu fólki finnst erfitt að fara reglulega í sturtu. Hér eru nokkur ráð sem fólk notar til að til að halda sér hreinu án þess að fara í venjulega sturtu.

**Bað:** Þú getur farið í bað ef það er bað á heimilinu. Mörgum finnst það þægilegra.

**Minnka ljós:** Mörgum finnst of mikið ljós í baðherginu. Ef þér finnst það þá gætirðu minnkað ljósin í baðherberginu á einhvern hátt. Þú getur haft (rafmagns) kertaljós í baðherberginu eða lampa. Passaðu bara að sjá til þannig þú dettir ekki og meiðir þig.

**Minni sturta:** Ef þér finnst óþægilegt að fá vatn á höfuðið þá geturðu tekið sturtuhandfangið og beint því að líkamanum fyrir neðan háls.

**Þvottafroða:** Til er þvottafroða („wash mousse“) sem er hægt að bera sig með svampi eða þvottapoka og þarf ekki að skola af. Hún hreinsar, tekur í burtu líkamslykt og er mikið notuð á sjúkrahúsum fyrir rúmliggjandi fólk. Algengasta tegundin hér á landi heitir Tena.

**Þvottapokabað:** Fylltu vaskinn með heitu vatni. Settu sturtugel eða fljótandi sápu út í. Ekki of mikið samt. Notaðu svo mjúkan þvottapoka/handklæði til að þvo þér. Ef þér finnst þvottapokinn sem þú notar ekki nógu mjúkur þá er hægt að kaupa svoleiðis.

Það er líka hægt að bleyta þvottapoka/handklæði frá krananum og setja sápu á blauta svæði og þvo sér. Ná svo sápunni af með þvottapoka/handklæði sem er enginn sápa í.

**Hreinsiklútar:** Það er stundum hægt að fá hreinsiklúta til að þrifa sig í matvörubúðum eða apótekum. Þeir heita „body“ eða „face wipes“ á ensku. Notaðu þá til að þrifa líkama þinn en það þarf marga klúta. Einn er ekki nóg, fimm til tíu eru eðlilegri. (Ekki nota hreinsiklúta sem eru notaðir á klósett eða til að þrifa hluti)

**Óþægilegt að vera nakin:** Ef þér finnst óþægilegt að vera nakinn þá getur þú notað aðferðirnar þvottapokabað eða hreinsiklúta sem er lýst hér fyrir ofan. Þú gætir farið úr að ofan klárað það svæði. Farið svo í hreinan bol og þá tekið svæðið fyrir neðan mitti. Eða byrjað fyrir neðan mitti og fært þig upp.

## Nokkur almenn ráð

Ef þér finnst óþægilegt að þurrka þér þá eru til baðsloppar sem eru mjúkir og draga í sig vatn. Þú getur farið í einn slíkan og þá dregur sloppurinn vatnið í sig.

Ef lyktin af sturtusápum og baðvörum er of mikil fyrir þig reyndu að kaupa lyktarlausa sturtusápu eins og Neutral.

Ef þú vilt bara suma lykt og finnur ekkert sem passar þá geturðu bætt nokkrum dropum af ilmkjarnaolíu („essential oil“) sem þér líkar við í vörurnar – bara nokkrum dropum því þær eru mjög sterkar.

Það er mikilvægt að vera í hreinum fötum til að lykta ekki. Sumir eiga inniföt (boli og þægilegar buxur) og svo finni föt sem er hægt að nota til að fara í skólann, til læknis og álíka. Það þarf að passa að finni fötin séu hrein og lykti ekki.



Sum þessara ráða eru fenginn frá bæklingi ASIAM „The Teenage Years: As We Are“

slóð: <https://asiam.ie/wp-content/uploads/2023/05/Autism-Tenn-resource-digital.pdf>

Sumum ráðum hefur verið bætt við og önnur tekin út.

Ásdís Bergþórsdóttir, sálfræðingur [krossgatan@krossgatan.is](mailto:krossgatan@krossgatan.is)

1. úgáfa 29. maí 2023