

Cómo Hacer que Su Hogar con Demencia Sea de Fácil Acceso

Published on: October 18, 2021



Aprende consejos útiles, ve habitación por habitación, sobre cómo modificar su casa para que sea segura y de fácil acceso y uso para las personas que conviven con demencia.

Como cuidador de una persona con demencia o Alzheimer, usted ya conoce los desafíos muy bien. Uno de esos desafíos puede ser adaptar su espacio de vivienda para acomodar mejor las necesidades cambiantes de su ser amado. Este mes, pensamos que sería bueno mirar alrededor de la casa, habitación por habitación, y ver cómo se puede modificar para que sea fácil de usar para alguien con demencia. Cuando su hogar afectado por demencia incorpora los elementos de diseño de fácil acceso, el riesgo de una caída de su ser amado se reduce, su memoria es ayudada, y él tiene más libertad para usar sus propias habilidades. Un buen diseño ayuda a su ser amado a desenvolverse.

Antes de ir por cada habitación, primero revisaremos algunos elementos de un buen diseño que atienda el caso de la demencia.

Los buenos elementos de diseño incluyen la iluminación, el color y el contraste

Una buena iluminación y los colores de contraste son elementos importantes del diseño de fácil acceso para aquellos con demencia. David McNair del Dementia Centre describe cuatro elementos de buena iluminación¹:

Para compensar la afección de los ojos por el envejecimiento y la demencia, establezca el doble del nivel de iluminación recomendado en su hogar;

Utilice la luz del día tanto como sea posible, manteniendo las cortinas abiertas durante todo el día.

Utilice la iluminación de "estilo casero", tales como lámparas de mesa, luces de pared, en lugar de una lámpara de techo de gran tamaño que puede hacer que uno se sienta como que está en una institución; y

La iluminación debe coincidir con el ciclo de la luz natural diurna a la nocturna. Esto ayuda al ritmo circadiano y ayudará a mantener un patrón de sueño de calidad.

El color y el contraste también son importantes para nosotros ver las cosas mejor. Por ejemplo, colocar un plato blanco para servir alimentos sobre un mantel verde creará un mayor contraste y ayudará a su ser amado distinguir el plato y la comida. Las placas o cubiertas de interruptores con color colocadas en una pared blanca, en comparación con las blancas sobre el blanco, es otro ejemplo de contraste y ayudarán a su ser amado ver el interruptor de la luz. Con estos elementos en mente, vayamos habitación por habitación para ver cómo podemos hacerlas de fácil acceso para aquellos con demencia².

Sugerencias prácticas para cualquier habitación de la casa

Mantenga las cortinas o persianas de las ventanas abiertas durante el día para permitir acceso a la luz natural, sólo ciérralas cuando sea necesario para realizar las rutinas diarias. Mantenga las ventanas limpias. Cierre las cortinas

de noche para evitar reflejos de luz en la ventana y para indicar que es de noche.

Coloque cinta adhesiva debajo de las alfombras, o quítalas por completo. Elimine todos los peligros de tropiezos y obstáculos. Retire todos los cables o alambres que están visibles y tendidos en el piso.

Mantenga una lista de números telefónicos cerca del teléfono. Si es necesario, añada fotografías a los números de modo que sean reconocibles.

Si mirar en los espejos se convierte en un problema, cúbralos o quítalos.

Mantenga modelos simples de la tapicería de los muebles y del suelo, con un patrón mínimo. Evite colores que no combinan. En los pisos, evite las líneas onduladas, rayas o cambios de color entre las habitaciones.

Reemplace los enchufes y cambie las placas o cubiertas de los interruptores con aquellas de un color que contraste con la pared.

Use un pequeño tablero para escribir datos de la rutina diaria de su ser amado y la lista de cosas para hacer. Guíe a su ser amado hacia ella todos los días.

Tenga un área designada para dejar las llaves, anteojos, correo, etc.

Marque el contenido de las gavetas y armarios utilizando imágenes de fotografías a colores, o con etiquetas o pegatinas. Haga lo mismo con las puertas, colocando señales a la altura de los ojos de la persona con demencia.

Deje abiertas las puertas interiores a las habitaciones más utilizadas.

Mantenga la temperatura del agua en el hogar a 120 grados o más baja.

Mantenga los productos limpiadores del hogar en un armario cerrado bajo llave.

La sala de estar / Salón familiar

Aumente la iluminación según sea necesario por seguridad. Coloque lámparas en un lugar seguro y considere tener iluminación empotrada en la pared.

Asegúrese de que las sillas son cómodas y a la altura apropiada para que sea fácil cuando se sienta o se pone de pie.

Coloque el control remoto de la televisión al alcance visible, manteniéndolo en el mismo lugar.

Coloque los objetos de interés que despiertan recuerdos positivos, tales como fotografías de la familia, acontecimientos significativos, días festivos.

La cocina

Mantenga las superficies de la cocina libre de desorden, dejando sólo aquellas cosas que se usan diariamente.

Use platos llanos con manteles e individuales de mesa con colores de contraste. Use un mantel de plástico para una limpieza más fácil.

Algunos accesorios pueden ayudar a su ser amado seguir participando en la tarea de cocinar: las abrazaderas y soportes pueden ayudar a mantener fijos los frascos, o un temporizador o cronómetro recordarán a su ser amado que algo ya está listo.

Cambie las puertas de la alacena o del armario de la cocina por las de vidrio para ver el interior, o simplemente elimínelas.

El dormitorio

Coloque una lámpara de sensor táctil en la cabecera de la cama.

Coloque la cama de tal forma que la persona pueda ver el inodoro durante la noche. Deje encendida la luz del baño o una lamparilla nocturna para señalar el recorrido.

Ten cuidado con el desorden del suelo. Mantenga los zapatos y zapatillas en el armario cuando no estén en uso.

Contraste la ropa de cama con el color del piso. ¿Tiene una alfombra gris? Use ropa de cama blanca o clara para que se note el contraste.

Considere sensores de movimiento instalados en la cama o en la pared.

Considere la posibilidad de usar una cama que pueda ser regulable su altura.

Retire las cerraduras de las puertas interiores.

El cuarto de baño

Si el lavamanos es de color blanco, ponga pegatinas de colores sobre él para hacerlo más visible.

Un piso brillante puede hacer que su ser amado piense que este húmedo y se ponga ansioso o se mueva con inseguridad. Cambie el piso, o quite el brillo.

Mantenga el papel higiénico a poca distancia del asiento de inodoro.

Para facilitar la ubicación y la comodidad, cambie el asiento del inodoro a un color brillante y de contraste. Ten en cuenta también un asiento elevado, si lo necesita para que sea más fácil y seguro.

Siempre mantenga las mismas toallas disponibles y colóquelas de manera visible en el mismo lugar.

Use tapetes antideslizantes, un asiento de ducha o bañera, e instale barras de apoyo.

El jardín

Estar al aire libre bajo la luz del sol tiene muchos resultados importantes positivos - aire fresco, vitamina D, y el alivio de la tensión emocional entre otros. También ayuda a regular el ciclo del sueño.

Plante un jardín con su ser amado. Déjelo que siembre, escoja, pode, deshierbe y simplemente disfrute viendo cómo crece el jardín.

Tenga un punto central en el jardín, como una fuente bebedero o alimentador para pájaros. Coloque un asiento cercano.

Tenga una luz exterior en el jardín. Eso sí, apáguela cuando su ser amado está en el interior para que no se sienta atraído por la luz y salga de la casa para investigar.

Para ayudar a distinguir los escalones afuera, pinte una línea blanca alrededor del borde exterior de cada uno de ellos. Nivele o estabilice cualquier escalón para evitar tropiezos o caer.

Elimine cualquier desorden o basura en el jardín. Mantenga bajo llave los elementos tóxicos, venenosos y objetos filosos.

Bloquee la puerta del jardín para que su ser amado pueda pasear por el jardín con seguridad y sin la preocupación que salga a deambular.

Como puede ver, hay muchas modificaciones posibles, algunas menores y otras involucran más trabajo. Cada una puede contribuir a mejorar la seguridad, la independencia, la calidad de vida, y la oportunidad de su ser amado para desenvolverse.

Fuentes

1 McNair, D. (2011, 25 de octubre). Lighting for people with dementia.

2 Dementiacare.org.uk. Changes you can make at home.
(El sitio web ya no está activo)

Acerca del Autor



Kathleen Allen, LCSW, C-ASWCM

Especialista en Personas Mayores/Manager Geriátrica Senior Care Management Services, LLC

Kathleen Allen ha trabajado con adultos mayores y sus familias por mas de 20 años. Kathleen es graduada en Administración de Negocios de la Universidad de San Jose State en California.