

Adaptaciones y accesibilidad en el hogar

regularmente en todo el territorio nacional y suponen un marco en el que poder adquirir los conocimientos y las capacidades necesarias para cuidar adecuadamente a nuestro familiar al tiempo que minimizamos los impactos negativos que los cuidados puedan tener en nuestra vida cotidiana y en nuestro estado de salud.

Estos cursos son impartidos por profesionales formados en la materia y suponen, además, un buen marco en el que construir conocimiento por medio del intercambio de experiencias. Igualmente, posibilita la interacción con otros cuidadores y el establecimiento de contactos y redes sociales de utilidad para los cuidadores que en ellas participan.

Existen muchas entidades, tanto públicas como privadas, que imparten cursos dirigidos a cuidadores familiares de personas en situación de dependencia en muchas localidades, por lo que resulta dificultoso concentrar esa información en una única fuente, por lo que le aconsejamos consulte en su oficina de Cruz Roja más cercana o en los Servicios Sociales de su localidad.

Nuestros hogares pueden presentar obstáculos y diseños no adecuados para nuestro familiar con dependencia o para nuestras labores de cuidado. La falta de ascensor o rampas de acceso al portal, escalones, puertas estrechas, interruptores de la luz de difícil acceso, mobiliario al que no se alcanza, etc. son los problemas más comunes que presentan los hogares a la hora de ajustarse a los criterios necesarios de accesibilidad y de presentar un entorno funcional, seguro y que promueva la autonomía de la persona con dependencia y propicie un entorno de cuidados adecuado.

Para adaptar un domicilio a las necesidades de una persona en situación de dependencia pueden existir multitud de elementos que debemos adquirir o elementos que debemos adaptar o transformar. Dependerá de las dificultades y necesidades particulares de nuestro familiar que necesitemos adoptar una estrategia u otra. Para ello, existen varias vías: la compra a un proveedor privado, la concesión por parte de nuestra Comunidad Autónoma, la cesión por parte de alguna asociación de usuarios u Organización No Gubernamental. En el Portal SerCuidador o en el Teléfono de atención al cuidador de Cruz Roja Española podrán orientarle sobre las vías que puede utilizar para mejorar la accesibilidad de su hogar.

Adaptaciones en el acceso a la vivienda

- Deberían poder evitarse las escaleras en las entradas y en el portal de la vivienda, sustituyéndolas por rampas suaves. En algunos casos se hace primordial la sensibilización del resto de la comunidad de vecinos para conseguir esta adaptación.
- El acceso y salida de la finca debe estar asegurado también por medio de ascensores, asideros y pasamanos.
- Las rampas, para que tengan criterios mínimos de accesibilidad, deben ser de suave pendiente y cortas en su longitud. Se recomienda:
 - Para un recorrido de 6-10 m, una pendiente longitudinal máxima del 6%.
 - Para un recorrido de 3-6 m, una pendiente longitudinal máxima del 8%.
 - Para un recorrido inferior a 3 m, una pendiente longitudinal máxima del 10%.
- Para que las escaleras sean accesibles deberán disponer de un mínimo de 1,10 m. de amplitud en tramos rectos previendo que en un futuro sea necesaria la instalación de una plataforma elevadora inclinada (montaescaleras).
- Los peldaños de la escalera deben tener algún tipo de banda antideslizante en la huella, de diferente color y textura, para señalar claramente los escalones.
- Los pasamanos deberán ser ergonómicos (preferiblemente redondos). Se deberían prolongar como mínimo al principio y al final de las escaleras y se anclarán en el suelo o en la pared lateral.
- Se recomiendan diferentes alturas con un doble pasamanos para facilitar también el uso del mismo a diferentes personas. Las alturas recomendadas son 0,90 y 0,70 m.
- Los porteros automáticos, buzones, interruptores o timbres deberían permitir un fácil acceso. Por ello la altura recomendada a la que situarlos es de 1,40 metros. Igualmente deben ser sencillos de utilizar.
- Los peldaños de acceso a la finca y a la casa deben ser antideslizantes.
- La puertas serán como mínimo de 0,80 m. de amplitud por 2 m de altura.
- Si son puertas con cristal deberían estar señalizadas a la altura de los ojos de la persona con dependencia para evitar accidentes por dificultades de visión o por distracción.
- De igual forma sería necesario algún tipo de protección que evite la fractura del vidrio de las puertas en caso de impactar con ello.
- Si hay un rellano, deberá tener un ancho mínimo de 1,20m para permitir el giro de una silla de ruedas.

Adaptaciones dentro de la vivienda

- Debe permitirse la deambulación por la casa en silla de ruedas si es que el familiar lo necesita. Para ello, las puertas y accesos deben permitir el paso de una silla 84 cm. de amplitud y el suelo y los espacios deben facilitar el movimiento de ésta.
- Una buena forma de lograr aumentar el espacio libre efectivo es colocar puertas correderas en lugar de puertas tradicionales.
- Todo el suelo de la casa debe ser duro y antideslizante.
- Es fundamental que los pasillos de nuestra vivienda estén adaptados a personas con movilidad reducida o que transiten con una silla de ruedas. Por eso la amplitud de los mismos debiera ser de entre 0,90 y 1 m.
- Sería importante poder crear espacios en el pasillo de 1,20 m libre de obstáculos frente a la puerta para que la silla pueda girar con facilidad.

Adaptar el mobiliario

- Intentaremos que el domicilio use recursos tecnológicos que faciliten las tareas diarias a la persona dependiente, (mando a distancia, teléfono inalámbrico, portero automático, servicio de teleasistencia).
- Las sillas o los sillones que tenemos en el domicilio deberían tener apoyabrazos y respaldo, así como un asiento firme, sin posibilidades de hundimiento y con una altura recomendada hasta el suelo de 45 cm.
- Se suprimirán todos los muebles que ofrezcan poca estabilidad o que dispongan de ruedas.
- Tanto armarios como las mesillas deben sujetarse fuertemente al suelo.
- De igual forma es importante proteger las esquinas del resto de los muebles y de las paredes para evitar que sean punzantes. Proteger y evitar los cantos vivos.

Adaptaciones del baño

- Es muy recomendable la instalación de superficies antideslizantes.
- Es preferible utilizar la ducha a la bañera, ya que minimizaremos el riesgo de caídas.
- Debe haber barras de apoyo y asideros en la ducha o bañera.
- Es recomendable que la taza del inodoro esté adaptada a personas con dificultades de movilidad, estando provista de agarraderas.
- Elevar la altura del inodoro hace disminuir los esfuerzos al sentarse y levantarse.
- El bidé puede suponer un problema para realizar transferencias. Si es conveniente, debe eliminarse.
- Los grifos monomando facilitan la apertura, cierre y regulación del agua.
- Por último es recomendable eliminar los cierres interiores de las puertas de los baños, ya que en una situación de emergencia dificultaría el acceso y la atención sanitaria.

Adaptaciones en la cocina

- Debemos favorecer la movilidad todo lo posible con espacios para manejarse con andador, muleta o silla de ruedas.
- La distribución de los muebles en forma de L o U permite tener siempre un punto de apoyo durante los desplazamientos.
- Es mejor que los muebles de nuestra cocina no dispongan de esquinas para evitar los golpes.
- La utilización de grifos mono mando en lugar de dos de rosca facilitarán el uso y el acceso al agua en la pila.
- Es recomendable la instalación de una placa vitrocerámica en lugar de la tradicional cocina de gas.
- En caso de no poder instalarse la misma serán imprescindibles los detectores de humos y de gas. Respecto al gas, es de vital importancia tener las ventilaciones homologadas y revisadas ante un posible escape de gas por descuido o defecto.
- Frente a la dificultad de la instalación de vitrocerámica, es aconsejable tener a mano y localizables extintores de fuego.
- Es importante dejar un espacio libre de obstáculos por debajo de la encimera de 70 cm, sustituyendo muebles por una cortinilla. De igual forma puede colocarse mobiliario con ruedas que se mueva y se pueda volver a colocar.

Adaptaciones en el dormitorio

- Para aquellas personas con movilidad reducida es recomendable la utilización de camas articuladas.
- Los cajones deben tener asas en lugar de pomos.
- Las ventanas deben ser correderas y abrirse hacia fuera.
- En relación a la altura de la cama debe adecuarse a las necesidades personales y del espacio. Se recomienda que esté a una altura mínima entre 45 y 50 cms.
- Como vimos anteriormente, las puertas de los armarios nos facilitarían espacio y facilidad en la apertura si fueran correderas. La ropa debe estar organizada de forma accesible para la persona.
- De igual forma, las mesillas de noche deben ser más altas que las camas y con los cantos redondos para evitar que sean punzantes.
- Es recomendable también la instalación de un timbre de emergencia que pueda ser utilizado por la persona dependiente desde la cama.

La domótica, la adaptación y accesibilidad de los espacios

Sin duda las nuevas tecnologías han venido a aportar importantes mejoras en el cuidado de las persona dependiente. Su utilidad en la adaptación de nuestra vivienda tiene un concepto relacionado, la domótica.

La domótica podría definirse como el conjunto de servicios proporcionados por sistemas electrónicos e informáticos integrados que nos ayudan a nuestras tareas diarias y mejoran la calidad de vida, tanto de la persona cuidadora como de la persona dependiente.

Además de facilitar las tareas cotidianas dentro de un hogar, la domótica tiene aplicación para otras finalidades. Atender las necesidades derivadas de una situación o problemática particular por medio de sistemas de monitorización y seguridad, por ejemplo, posibilita que muchas personas mayores puedan seguir viviendo solas.

En este caso, hablamos de soluciones domóticas que se ajustan a necesidades particulares del usuario y que se distinguen y son complementarias de las propias de funcionamiento de un hogar.