

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.

Algunas de las adaptaciones del hogar que posibilita la domótica y que son recomendables bajo un contexto de cuidados son:

- Control automático de persianas, puertas y luces.
- Aumento de la seguridad, mediante los detectores antes mencionados para gas y fuego, así como para detección de intrusos en el hogar.
- Gestión de la temperatura ambiente.
- Gestión del consumo energético, combinando el correcto uso de la calefacción o el aire acondicionado con la gestión de luces y persianas para conseguir temperaturas e iluminaciones óptimas.
- Facilitación de la comunicación y la interacción social, mediante teléfonos inalámbricos, videollamada, acceso a internet, videoportero.
- Mayor entretenimiento y confort permitiendo a las personas la utilización de la televisión, el aparato reproductor de música, el DVD y demás dispositivos mediante la utilización de mandos a distancia.

Otros ejemplos de soluciones domóticas que se adaptan a las necesidades concretas que pueda presentar una persona con dependencia y el propio entorno de los cuidados son:

- Alertas médicas y de toma de medicamentos.
- Alertas visuales de emergencia.
- Teleasistencia.
- Control remoto de funciones del hogar.
- Apagado y encendido automático de luces u otros elementos que requieran de ello.
- Guías luminosas.
- Detector de caídas o abandono.