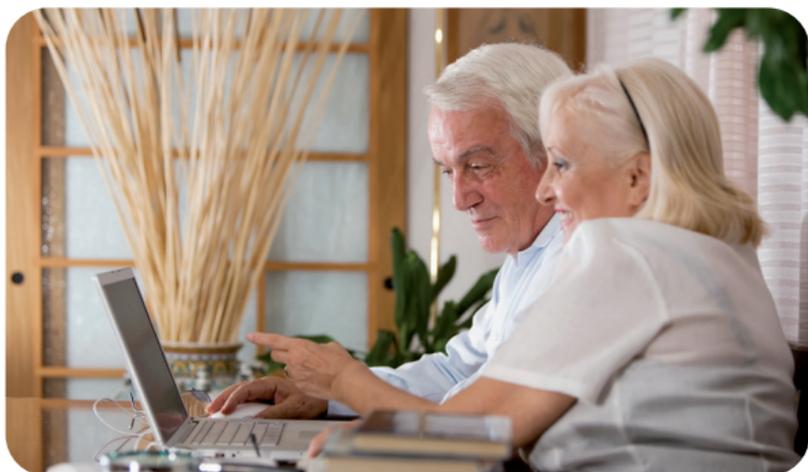


Consejos en la vivienda



Alzheimer Aragón

Cuadernos sobre
Alzheimer



CONSEJOS EN EL HOGAR

El domicilio es un entorno importante para la persona con Alzheimer. Su hogar le permite permanecer en contacto con su pasado, y conservar el sentido de quién es. No obstante, seguramente hará falta hacer algunos cambios prácticos en la vivienda para que el entorno del enfermo siga resultándole cómodo y favorable.

Cuando realice cambios a su domicilio, no olvide mantener la familiaridad del entorno. Es aconsejable que cada habitación se señalice con un dibujo apropiado o palabras reconocibles en mayúscula.

LUGARES QUE DEBEMOS VIGILAR

Hay que tomar ciertas precauciones en algunos lugares de la casa, pero eso no significa que debamos prohibirles la entrada a los mismos, bastará con prestar atención y vigilarles bien mientras están en estos sitios.

LA COCINA

- Utilizar vajilla y vasos irrompibles, de colores, para visualizarlos mejor.
- Apague la cocina y desconecte los electrodomésticos pequeños cuando no se utilicen.
- Guarde bajo llave los objetos peligrosos y punzantes (cuchillos, tenedores...).
- Señalizar mediante dibujos o palabras escritas, el contenido de los armarios.

EL CUARTO DE BAÑO

- Coloque alfombras o adhesivos anti-deslizantes en el suelo de la bañera o ducha.
- Si la persona enferma tiene dificultades para salir de la bañera, opte por la ducha, y coloque un asiento o silla para que sea más fácil para ambos.
- Esconda los detergentes y productos de limpieza.
- Coloque barras y asideros bien visibles que le ayuden a salir del baño y a levantarse del inodoro.
- Guarde cualquier aparato eléctrico (secadores...).
- Cierre el botiquín con llave o colóquelo en otro lugar menos accesible.
- Elimine los cerrojos interiores.

SU HABITACIÓN

- Procure que la cama no tenga una altura excesiva.
- Convéznale para que se vista y se desvista sentado.
- Evite las alfombras al pie de la cama.
- Puede poner una luz tenue durante la noche.
- Señale mediante dibujos o palabras escritas el contenido de los cajones.
- Coloque una llave de luz cerca de la cama, a ser posible con un piloto iluminado-reflectante.
- Coloque un orinal cercano al enfermo.

ESCALERAS, BALCONES, TERRAZAS, VENTANAS Y PUERTAS.

- Cubra las escaleras con material anti-deslizante.
- Instale pasamanos fuertes y bien fijados.
- Pinte con colores diferentes el primer y el último peldaño.
- Procure que estén bien iluminadas: se pueden colocar luces piloto en zonas determinadas.
- Cuando bajen, procure ir delante de él, o detrás cuando suba las escaleras.
- Colocar cierres de seguridad en las ventanas, y pestillos en las puertas de las habitaciones, en la principal...
- la persona con alzheimer no suele distinguir si una ventana o puerta de cristal están cerradas o abiertas, así que puede aplicar color a estos cristales.
- En los balcones, no deje ningún objeto como sillas o taburetes a los que puedan subirse.

ACCESOS Y SALIDAS

- Pintar del mismo color la puerta de entrada que las paredes o cubrirla con una cortina.
- Asegúrese que la puerta de salida está bien cerrada.

CONSIDERACIONES GENERALES

PRIORIZAR LA ESTABILIDAD Y LA SENCILLEZ DEL HOGAR

- No sobrecargue demasiado la casa, es mejor tener lo esencial.
- No realice todos los cambios del hogar de vez, es mejor ir haciéndolo poco a poco conforme vayan siendo necesarios, para no desorientar al enfermo.
- La rutina y la continuidad son muy importantes, cualquier actividad debe hacerse siempre a la misma hora, y en el mismo lugar, para mantener los hábitos.
- Procurar dejar siempre las cosas en el mismo lugar.



MANTENER LA FAMILIARIDAD DEL HOGAR

El domicilio es un entorno importante para la persona con Alzheimer. Su hogar le permite permanecer en contacto con su pasado, y conservar el sentido de quién es.

- Procure tener a la vista fotografías suyas, de familiares, para entablar conversaciones y estimular los recuerdos.
- Evite que haya demasiada gente en casa, ya que el ajetreo o las voces demasiado altas pueden incomodarle y ponerle nervioso. El ambiente debe ser lo más relajado posible.
- Puede poner música que le guste o relaje.

ESTIMULAR

- Mantenga una buena iluminación en los lugares en que realice las actividades de la vida diaria, pero evitando luces demasiado fuertes.
- Evite sonidos estridentes y molestos.
- Sitúe un calendario a la vista, y relojes de pared con números grandes.

EVITAR LOS OBSTÁCULOS

No sólo hay que prestar atención a los obstáculos propios de la enfermedad (desorientación, pérdida de las habilidades manuales, efectos secundarios de la medicación, etc...), sino que también hay que tener en cuenta aquellos obstáculos físicos del hogar que pueden ocasionar accidentes, caídas...

- Evite tener cables eléctricos por el suelo.
- Mantenga una buena iluminación cada vez que desarrolle alguna actividad.
- Vigilar que los suelos estén secos, y a ser posible que sean antideslizantes. También es aconsejable guardar las alfombras.
- Elimine cualquier objeto que estorbe el paso.
- Guarde los objetos y documentos importantes en un lugar seguro.

UN ENTORNO SEGURO

- Procure guardar bajo llave cualquier producto que pueda resultar nocivo, detergentes, productos de limpieza, medicamentos, encendedores, etc..
- Puede tapar los enchufes con protectores especiales para evitar electrocuciones.
- También guarde los objetos que puedan dañarle, como cuchillos, u objetos que pueda llevarse a la boca, botones, agujas, etc...
- Elimine cerrojos interiores de las puertas.
- Si es necesario, cierre con llave aquellas habitaciones que supongan un riesgo para la persona enferma.
- Proteja los tubos externos y radiadores para evitar quemaduras, sobre todo preste atención a los radiadores eléctricos, y proteja con portillas de seguridad donde tenga el gas.

Contacta con nosotros:

Federación
Aragonesa de
Alzheimer

C/ Concepción Saiz de Otero, 10, local
50018 ZARAGOZA

Teléfono:

976 258 862

Email:

faralz@hotmail.com

Web:

www.alzheimeraragon.es

con la colaboración de:

