

PREVENCIÓN DE CAÍDAS EN EL DOMICILIO

TERAPIA OCUPACIONAL



EN LAS ESCALERAS:

- Utilice el pasamanos o la barandilla siempre que suba o baje escaleras.
- Encienda siempre la luz.
- Procure que la escalera y los descansillos estén siempre libres de objetos con los que pueda tropezar.
- Procure utilizar zapatos cómodos, bien ajustados y con suela de goma.
- En caso de tener que transportar bolsas con peso, si puede, pida ayuda para mantener al menos una mano libre.
- Los escalones tendrán bandas protectoras antideslizantes en sus bordes.



ILUMINACIÓN:

- Mantenga la casa suficientemente iluminada, especialmente los pasillos y las escaleras.
- Coloque un interruptor de luz cerca de la cama y enciéndala siempre antes de levantarse.
- Instale una luz de posición en el trayecto de la cama al cuarto de aseo.
- Revise la instalación eléctrica. Procure que los interruptores y enchufes se encuentren situados en lugares de fácil acceso.
- Utilice la luz adecuada, mejor si es natural, para sus actividades dentro del hogar, así evitará la fatiga y los accidentes.

REPARACIONES DOMÉSTICAS:

- No se suba a sillas o taburetes. Si tiene que acceder a un lugar alto, utilice una escalera segura y compruebe que está firmemente apoyada. Procure no usarla si está solo/a en la casa.
- No cambie las bombillas sin cerrar antes el interruptor de la luz.



CONDICIONES DE LA VIVIENDA:

- Procure adaptar la vivienda a sus necesidades si tiene alguna discapacidad física.
- El espacio donde habita debe estar libre de muebles, objetos y adornos que puedan provocar caídas.
- Repare los suelos en mal estado.
- Procure que los objetos de uso frecuente se encuentren a mano.
- Evite el almacenamiento de objetos en el hogar, por razones de higiene y seguridad.



RESPECTO A LOS SUELOS:

- Instale preferentemente suelos antideslizantes.
- Mantenga despejados los suelos de habitaciones y pasillos de objetos con los que pueda tropezar (tiestos, cables, adornos).
- Tenga cuidado con las alfombras, sobre todo las pequeñas, porque frecuentemente son origen de tropiezos. Deben ser antideslizantes o estar fijadas al suelo. Si esto no es posible, retírelas.
- Evite pisar suelos resbaladizos.
- Evite el vertido de agua o líquidos.
- Los suelos no deben estar excesivamente pulidos y encerados ya que puede resbalarse. Cuidado con los productos de limpieza (abrillantadores, ceras).
- No camine nunca calzado sólo con calcetines o medias.



LAVABO

El lavamanos

Para evitar los resbalones, es importante que intentemos mantener la zona del lavamanos siempre recogida y seca, tratando de tener el mínimo número de cosas necesarias, para que no caigan al suelo y tropecemos.



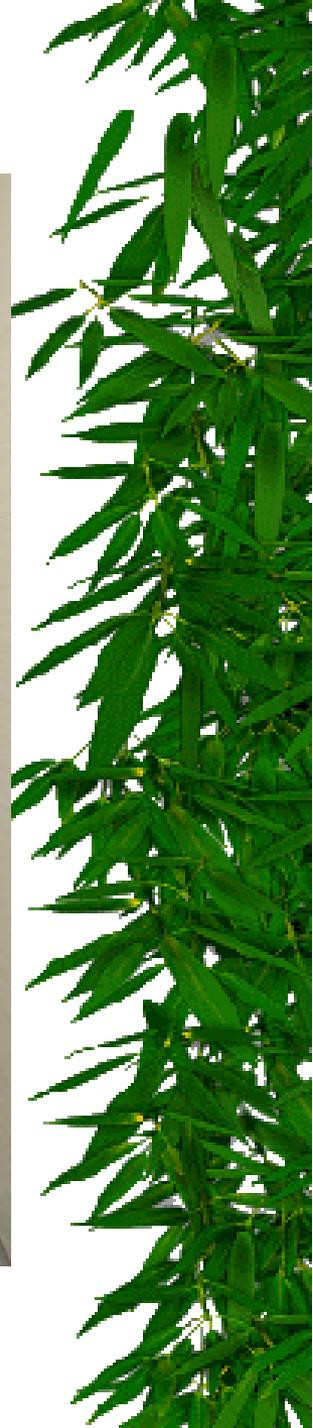
EN EL BAÑO:

- Resulta más funcional el plato de ducha o sumidero que las bañeras.
- Coloque agarraderas, apropiadas para este uso, que le ayuden a incorporarse del inodoro y a entrar y salir de la ducha o bañera.
- Resulta muy útil instalar banquetas de poliéster con ventosas de goma antideslizantes.
- Instale material antideslizante (alfombra o líquido adherente) dentro de la bañera o ducha. En la salida, coloque una alfombra antideslizante.
- Evite que se forme vapor en el baño con una buena ventilación ya que un exceso de vapor puede causar mareos.











modelo	ancho total	fondo total	ancho e/brazos	peso máx.	peso total
AD536INOX	70 cm	54 cm	46 cm	100 kg	6 kg
AD536ALU	72 cm	55 cm	46 cm	100 kg	5,9 kg
AD536ECO	75 cm	54 cm	49 cm	110 kg	6,2 kg



ALUMINIO

PRODUCTO INOXIDABLE



modelo	ancho	alto	fondo	ancho asiento	fondo asiento	altura asiento	peso máximo	peso total
AD520	53 cm	82-89 cm	55 cm	40 cm	40 cm	46-53 cm	100 kilos	3,8 kg
AD522	53 cm	46-53 cm	44 cm	40 cm	40 cm	46-53 cm	100 kilos	2,5 kg
AD523	53 cm			40 cm	40 cm		100 kilos	2,5 kg





modelo	alto	tapa	peso máximo
AD508C	5 cm	NO	190 kilos
AD507	10 cm	NO	190 kilos
AD508A	15 cm	NO	190 kilos
AD508CLUX	5 cm	SI	190 kilos
AD507LUX	10 cm	SI	190 kilos
AD508ALUX	15 cm	SI	190 kilos



ACERO
INOXIDABLE



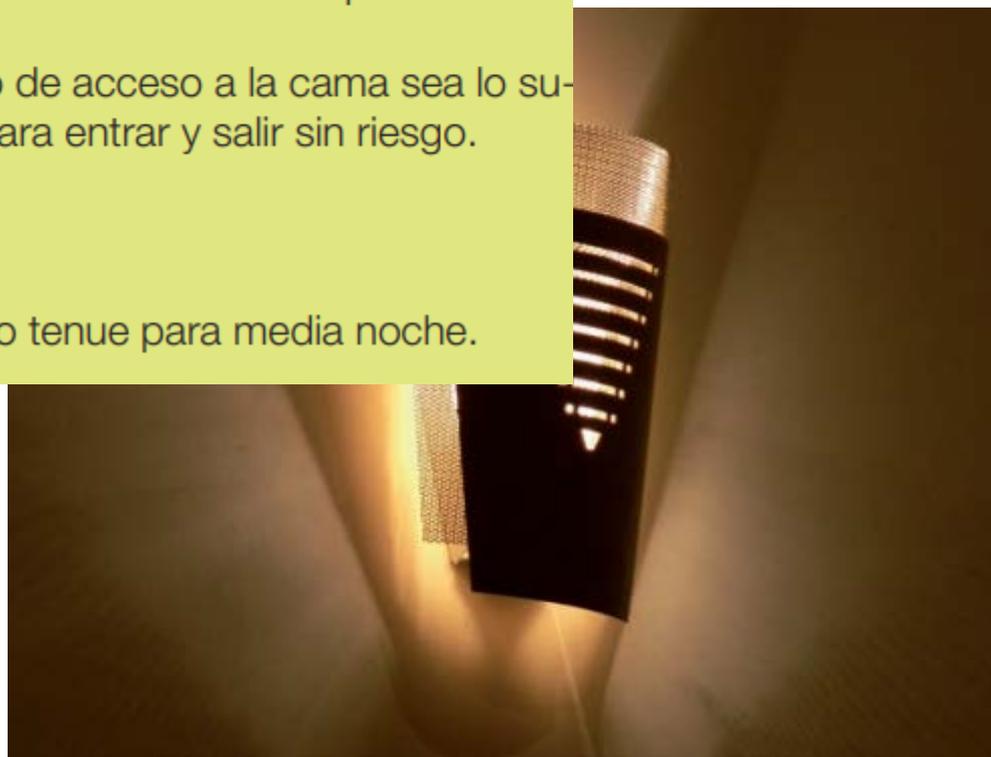




- Si tiene que utilizar un aparato eléctrico dentro del baño, hágalo llevando un calzado con suela de goma y evite que el ambiente esté muy húmedo.
- Evite ducharse con la estufa eléctrica encendida. Caliente la estancia previamente.

EN EL DORMITORIO:

- No se levante de la cama bruscamente. Permanezca sentado/a unos momentos antes de incorporarse.
- Procure que el espacio de acceso a la cama sea lo suficientemente amplio para entrar y salir sin riesgo.
- Evite las alfombras.
- Resulta útil un luminoso tenue para media noche.



DORMITORIO

Iluminación

Tener una buena iluminación en casa es un factor determinante que garantiza la seguridad en el hogar, sobre todo porque permite caminar con más confianza y evitar caídas. Si nos levantamos de madrugada o por la noche, sin luz externa, deberemos tener el interruptor de la luz o una lamparita a mano, para que no tengamos que hacer ningún paso sin visibilidad.



Sofá o butacas

Del mismo modo que con los colchones, la altura y la dureza de los sofás y sillones son importantes para que nos encontremos bien y no tengamos problemas para levantarnos. La firmeza deberá ser media, y la altura, la más adecuada para que podamos levantarnos de manera cómoda y natural. Para levantarnos, también es recomendable que el fondo del sofá o sillón no sea muy largo, y que contemos con apoyabrazos para podernos apoyar en ellos cuando queramos ponernos de pie.





Elevadores





¿Qué cambiaríamos?



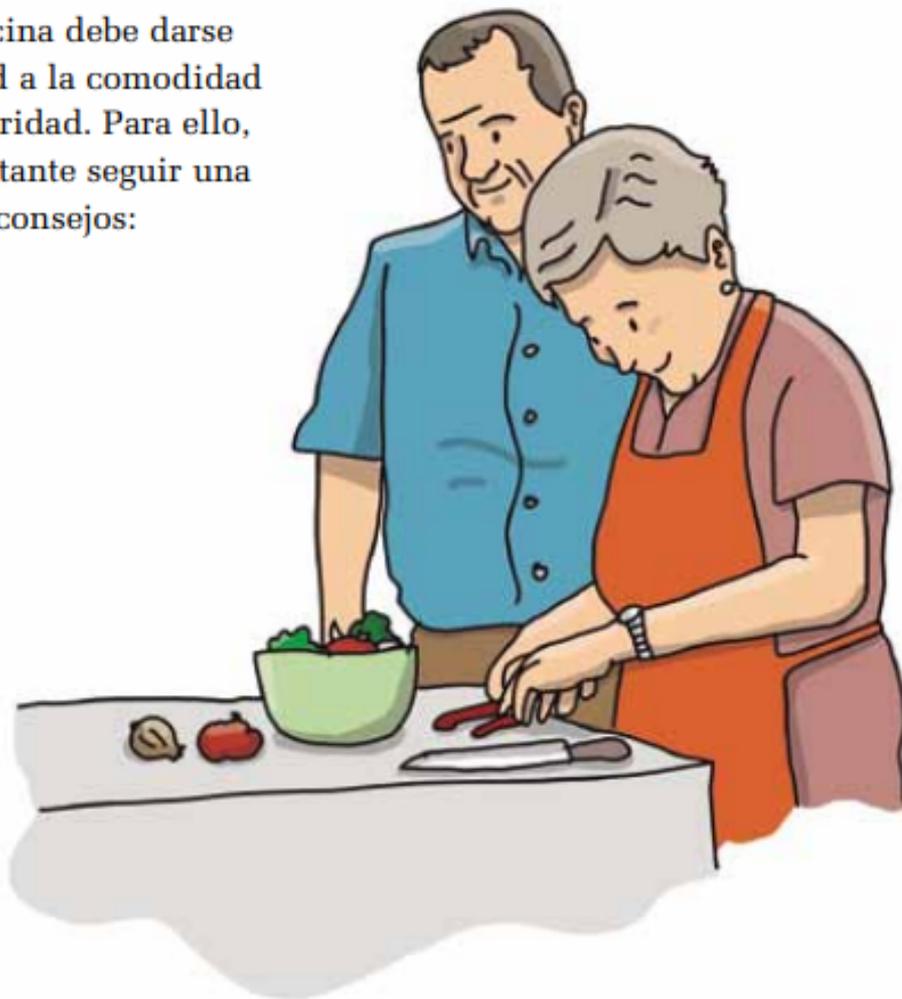
FOGONES Y PLACAS DE COCINA:

- Coloque siempre los mangos de cazos, ollas o sartenes, de modo que no sobresalgan del borde de la cocina.
- Utilice siempre que pueda los fogones situados lejos del borde de la cocina.
- Debe tener especial cuidado cuando manipule aceite u otros líquidos hirviendo.
- Tome precauciones cuando tenga que trasvasar líquidos calientes de un recipiente a otro.
- No utilice delantales y paños de cocina de un material acrílico.
- No cocine con mangas anchas.
- No utilice disolventes como el alcohol para limpiar la cocina.



COCINA

En la cocina debe darse prioridad a la comodidad y la seguridad. Para ello, es importante seguir una serie de consejos:



Armarios y colocación de los utensilios

La colocación correcta de los utensilios en los armarios nos será muy útil para tener todo lo que necesitemos a mano y no tener que hacer esfuerzos ni usar taburetes o escaleras. Los armarios inferiores, los



que estén al alcance de nuestras manos sin tener que estirarnos, pueden servir para guardar lo que utilizamos más a menudo: vasos, platos, cubiertos, conservas... Los armarios de la parte de arriba pueden servir para el resto de platos, vasos... que solo usamos en casos excepcionales, como por ejemplo cuando tenemos invitados, y en estas circunstancias los invitados mismos nos pueden ayudar.



Después...

SabiduriadeMami.com



















