

RECOMENDACIONES PARA LA ADAPTACIÓN DEL ENTORNO DE UNA PERSONA CON DEMENCIA

La persona con demencia suele tener alterada la capacidad para desenvolverse en la vida diaria, en diferente grado según la fase de la enfermedad. Adaptar su entorno puede ayudar a mejorar su autonomía y facilitar la labor de quienes le cuidan.

Medidas de seguridad

- ▶ Identificar a la persona enferma, por si se pierde, (nombre, su dirección y un número de teléfono móvil de una persona de referencia) mediante una tarjeta en su cartera o pulsera identificativa. En la actualidad también se dispone de dispositivos de localización GPS (en móvil, reloj...).
- ▶ Instalar cerraduras de seguridad en las puertas; que se puedan abrir desde fuera en caso de que la persona con demencia se quede encerrada. Emplear dispositivos de seguridad para las ventanas.
- ▶ Retirar obstáculos como alfombras y muebles de las zonas de paso para que queden amplias y transitables. También mantener una adecuada iluminación; uniforme y que no produzca sombras.
- ▶ Evitar suelos resbaladizos o con desniveles.
- ▶ Mantener productos tóxicos lejos de su alcance.
- ▶ Identificar los espacios con letreros de colores o dibujos (cocina, baño, armario tazas...).
- ▶ Mantener ambiente tranquilo: eliminar ruidos, mantener temperatura adecuada, evitar exceso de estímulos (por ej.: apagar la televisión si no la estamos viendo).
- ▶ Colocar herramientas que le ayuden a orientarse: relojes, calendarios o carteles con información. Quitar espejos si le causan confusión.
- ▶ En el baño puede ser útil el uso de: elevadores de inodoro, barras de apoyo y asideros, tiras adhesivas antideslizantes, asiento en la ducha o bañera, griferías monomando y termostato.
- ▶ En la cocina, es aconsejable, colocar electrodomésticos y enchufes con mecanismos de seguridad. Conviene controlar cualquier elemento peligroso: fogones, horno, instrumentos cortantes, etc y retirar aquellos objetos pequeños o restos de alimentos que pueda llevarse a la boca. Utilizar vajilla de materiales irrompibles.

Ayudas técnicas y nuevas tecnologías

- ▶ **Ayudas técnicas:** Ayudas para facilitar la movilidad como andadores, sillas de ruedas, sillones levanta-personas, grúas, sillas salva-escaleras...., para evitar escaras como colchones o cojines antiescaras o para facilitar el cuidado como colchones impermeables transpirables...
- ▶ **Nuevas tecnologías:** Ayudas para supervisar a la persona enferma como sensores de sonido o video-vigilancia, para detectar peligros como sensores de incendio o para ayudarle a orientarse como teléfonos con sistemas de ayuda para llamadas (identificación con foto), etc.

