



GUÍA DE CUIDADOS PARA LAS PERSONAS CON DEMENCIA

Adaptación de la vivienda

Es conveniente realizar una serie de adaptaciones en la vivienda de una persona con demencia porque la sensación de inseguridad puede aumentar la sintomatología de la enfermedad. Estos cambios deben hacerse de forma paulatina.

Con estas adaptaciones trataremos de prevenir los accidentes domésticos, evitar las consecuencias de las dificultades cognitivas y disminuir las limitaciones físicas que progresivamente irá presentando una persona con demencia.

Conseguir una mayor facilidad de uso de los objetos y del entorno no sólo beneficia al enfermo, también al cuidador.

Para ello, la casa se debe mantener ordenada, despejada y confortable y con las suficientes referencias en el espacio y en el tiempo para favorecer el mantenimiento del contacto de la persona con la realidad, el entorno y la sociedad.

Estos consejos se irán aplicando progresivamente a medida que van apareciendo problemas concretos.

Disminuir al máximo las situaciones de riesgo:

- Eliminar tapetes y alfombras para evitar caídas.
- Quitar muebles ligeros que puedan caerse con facilidad. Dejar espacios diáfanos sin obstáculos por donde puedan moverse con comodidad.
- Cuidado con los suelos deslizantes.
- Eliminar cables con los que pueda tropezar.
- Poner seguros en puertas y ventanas.
- Colocar interruptores de luz o puntos de luz que proporcionen una buena iluminación. Mantener puntos de luz por la noche.
- Si en la casa existen escaleras, colocar un pasamano, señalar bien los escalones y procurar que esté bien iluminada.
- Retirar los objetos que no le producen ninguna emoción dejando aquellos objetos personales a los que le une un vínculo afectivo (fotografías, recuerdos familiares,...).
- Quitar objetos de cristal que se puedan caer y romper.
- Cuidado con elementos que puedan quemar (estufas, chimeneas,...).
- Quitar objetos con los que se pueda cortar (cuchillos, tijeras,..).
- Quitar objetos pequeños que se puedan tragar.
- Quitar utensilios con los que pueda hacer fuego (cerillas, mecheros).
- Cuidado con los medicamentos y productos de limpieza.



Colocar referencias temporales y espaciales que le permitan orientarse:

- Colocar un reloj con números grandes en sitio visible.
- Colocar un calendario que señale el día en el que estamos.
- Colocar una butaca cerca de una ventana para seguir el día y la noche.
- Colocar señales específicas que le permitan saber que habitación es el baño y cual el dormitorio (se puede utilizar texto, dibujos, una fotografía,...).
- Determinar un sitio visible donde dejar todos aquellos objetos que se puedan perder con facilidad: llaves, gafas, cartera,...Habituarle a dejar siempre los objetos en este sitio.

En la cocina:

- En los armarios colocar fotos o dibujos indicando que utensilios hay en cada uno.
- En los mandos de la cocina, señalar de forma bien visible la posición de apagado.
- Colocar detectores de humo.
- Utilizar platos irrompibles, cubiertos con mangos engrosados, vasos de plástico duro con dos asas y tapa.
- Mantel de plástico antideslizante y de un color diferente a la vajilla.

En el baño:

- Sustituir la bañera por ducha y colocar una silla adaptada.
- Utilizar alfombrillas antideslizantes para evitar resbalones.
- Barras tanto en la ducha como en el inodoro que ayuden al enfermo a sentarse y levantarse.
- Colocar un elevador en el inodoro.
- En los armarios y cajones, colocar fotos o dibujos que indiquen los objetos que se guardan en cada uno.
- Los objetos de uso más común: la toalla, el jabón, la pasta de dientes y el cepillo colocarlos siempre en el mismo sitio.
- Los grifos deben ser fácilmente graduables. Colocar marcas que permitan distinguir el agua caliente del agua fría.

En el dormitorio:

- Colocar los objetos que más utilice siempre en el mismo sitio y a mano.
- Eliminar aquellos objetos que puedan distraerle.
- Fijar todos aquellos elementos que se puedan caer (mesita de noche, la lámpara de la mesilla,...).
- Colocar fotos o dibujos en armarios y cajones indicando lo que hay en cada uno de ellos.
- Colocar interruptores de luz cerca de la cama.
- Colocar puntos de luz que le indiquen el camino hasta el baño.
- Colocar un timbre cerca de la cama.
- A medida que la enfermedad avanza, será necesario colocar barandillas en la cama.