

***UF0123: Apoyo a las gestiones cotidianas
de las personas dependientes***

Este manual es propiedad de:

EDITORIAL ELEARNING S.L.

Elaborado por: Equipo Editorial

ISBN: 978-84-17446-27-7

DEPÓSITO LEGAL: MA 1838-2013

No está permitida la reproducción total o parcial del presente manual
bajo cualquiera de sus formas gráficas o audiovisuales sin la
autorización previa y por escrito de los titulares del depósito legal.

Impreso en España – Printed in Spain

índice

Apoyo a las gestiones cotidianas de las personas dependientes

UD1

Elaboración de estrategias de intervención en autonomía personal

1.1.	Mantenimiento y entrenamiento de hábitos de autonomía física en situaciones cotidianas del domicilio	7
1.2.	Condiciones del domicilio.....	9
1.2.1.	Problemas más frecuentes	9
1.2.2.	Concepto de dificultad.....	11
1.3.	Distribución, actualización y señalizaciones de espacios, mobiliarios y enseres domésticos.....	12
1.3.1.	Estrategias e instrumentos de reestructuración del entorno	13
1.3.2.	La importancia de la decoración del ambiente	17
1.3.3.	Adaptación de la vivienda	19
1.4.	Recursos comunitarios.....	28
1.5.	Solicitud de ayudas, prestaciones y servicios.....	34

UD2

Intervención de acompañamiento y apoyo en la relación social, en la resolución de gestiones y en el entorno familiar

2.1.	Funciones y papel del profesional de atención directa desde la unidad convivencial. Áreas de intervención.....	41
2.1.1.	Tareas y funciones del auxiliar de ayuda a domicilio	41
2.1.2.	Funciones en su intervención con el usuario.....	42
2.2.	Estrategias de actuación, límites y deontología	42
2.2.1.	Actitudes y comportamientos profesionales.....	44
2.2.2.	Riesgos para la salud específicos de la profesión	46
2.3.	Intervenciones más frecuentes. Gestiones. Seguimiento.....	47

2.3.1. Intervención con el paciente y su familia.....	49
2.3.2. Intervención con los cuidadores	52
2.3.3. Prevención de lesiones en la espalda	56
2.3.4. Prevención de accidentes durante la realización de la higiene.....	61
2.4. Documentación personal y de la unidad convivencial	63
2.5. Técnicas básicas de elaboración, registro y control de la documentación	65
2.6. Confidencialidad a la hora de manejar la documentación de otras personas....	65
2.7. Respeto de los límites de actuación y la deontología profesional.....	66

UD3

Ayudas técnicas y tecnológicas para la vida cotidiana

3.1. Introducción.....	73
3.2. Mobiliario y adaptaciones para viviendas y otros inmuebles.....	81
3.3. Ayudas técnicas para la manipulación de productos y bienes	82
3.4. Ayudas técnicas para mejorar el ambiente, maquinaria y herramientas	82
3.5. Ayudas técnicas para el esparcimiento	82
3.6. Ordenadores personales. Internet. Correo electrónico	83
3.7. Otras ayudas.....	83
3.7.1. Ayudas para la terapia y el entrenamiento.....	83
3.7.2. Ayudas para tratamiento médico personalizado.....	84
3.7.3. Ayudas para el entrenamiento/aprendizaje de capacidades.....	85
3.7.4. Ortesis y prótesis	85
3.7.5. Ayudas para el cuidado y la protección personal	85
3.7.6. Ayudas para la movilidad personal	88
3.7.7. Ayudas para las actividades domésticas	90
3.7.8. Ayudas para la comunicación, información y señalización	91

UD4

Motivación y aprendizaje de las personas mayores, discapacitadas y/o enfermas

4.1. Características específicas de la motivación y el aprendizaje de las personas mayores, discapacitadas y/o enfermas	99
4.1.1. La motivación y el aprendizaje en personas mayores.....	107
4.1.2. La motivación y el aprendizaje en personas con discapacidad intelectual	109

4.1.3. La motivación y el aprendizaje en personas con enfermedades mentales.....	111
4.1.4. La motivación y el aprendizaje en personas con demencias	112
4.1.5. La motivación y el aprendizaje en personas con discapacidad física o sensorial	113
4.1.6. La motivación y el aprendizaje en personas enfermas	114
4.2. Mantenimiento y entrenamiento de las funciones cognitivas en situaciones cotidianas del domicilio.....	115
4.2.1. Terapia de orientación de la realidad	118
4.2.2. Técnica para entrenar la memoria	119
4.2.3. Reminiscencia	122
4.2.4. Musicoterapia	122
4.2.5. Psicoestimulación integral	123
4.3. Memoria, atención, orientación, razonamiento	125

UD5

Servicios de atención domiciliaria

5.1. Servicios, programas y profesionales de atención directa domiciliaria a personas dependientes	135
5.1.1. Grados de dependencia.....	136
5.1.2. Factores desencadenantes de la dependencia	136
5.1.3. Prestaciones existentes para la persona dependiente	137
5.1.4. Derechos y obligaciones de las personas en situaciones de dependencia	137
5.1.5. Recursos sociales y sanitarios para la persona dependiente.....	139
5.1.6. Normativa sobre dependencia.....	141
5.2. Características del servicio de atención domiciliaria.....	143
5.2.1. El servicio de Ayuda a Domicilio	147
5.2.2. Objetivos del SAD	148
5.2.3. Características generales del SAD.....	149
5.3. Estructura funcional del servicio de atención domiciliaria	150
5.3.1. Tipos de SAD	150
5.3.2. Beneficiarios del SAD	151
5.4. El equipo interdisciplinar	152



servicios socioculturales
Apoyo a las gestiones cotidianas de las personas dependientes

UD1

Elaboración de estrategias de intervención en autonomía personal

- 1.1. Mantenimiento y entrenamiento de hábitos de autonomía física en situaciones cotidianas del domicilio
- 1.2. Condiciones del domicilio
- 1.3. Distribución, actualización y señalizaciones de espacios, mobiliarios y enseres domésticos
 - 1.3.1. Estrategias e instrumentos de reestructuración del entorno
 - 1.3.2. La importancia de la decoración del ambiente
 - 1.3.3. Adaptación de la vivienda
- 1.4. Recursos comunitarios
- 1.5. Solicitud de ayudas, prestaciones y servicios

|servicios socioculturales

1.1. Mantenimiento y entrenamiento de hábitos de autonomía física en situaciones cotidianas del domicilio

Para entrenar la autonomía física será imprescindible estimular las diferentes partes del cuerpo a través de la acción y el movimiento. Esto se consigue a través de la psicomotricidad.

Con la psicomotricidad se pretende:

- ⌚ Facilitar un envejecimiento bio-psico-afectivo saludable.
- ⌚ Potenciar la competencia funcional para evitar la dependencia de los demás.
- ⌚ Adaptar patrones motrices básicos para transferirlos a las actividades de vida diaria, de autocuidado e instrumentales.
- ⌚ Generar sentimiento de pertenencia al grupo para asegurar adherencia al programa, fomentar la participación en grupo.
- ⌚ Enseñar algunos ejercicios fáciles para hacer de manera dependiente o en grupo, cuando no se puede acudir al programa, para así no perder la práctica.
- ⌚ Promocionar una imagen positiva de la vejez, acorde con los tiempos actuales y las necesidades de este colectivo.

En el desarrollo de las sesiones se trabajará:

- ⌚ Flexibilidad: para mantener la soltura de los movimientos.
- ⌚ Resistencia cardiovascular: mantenimiento de la resistencia.
- ⌚ Tonificación muscular: para asegurar la postura correcta, contrarrestar la pérdida de la masa ósea, etc.



- ⌚ Función respiratoria: para mantener la máxima capacidad pulmonar posible.
- ⌚ Velocidad de reacción: para estar atentos a los estímulos y evitar el desconcierto.

- ⌚ Control tónico: para regular la postura y el tono de expresión.
- ⌚ Equilibrio: potenciar los reflejos para adquirir seguridad en los desplazamientos.
- ⌚ Coordinación del movimiento: potenciar la sincronía de los movimientos.
- ⌚ Comunicación con uno mismo y con los demás y con el entorno: potenciar la orientación con uno mismo, el entorno y los demás para aumentar la seguridad.
- ⌚ Atención: estimular la capacidad de mantener la atención ya que mejora la comunicación con los demás.
- ⌚ Memoria: para permitir recordar.
- ⌚ Toma de decisiones: para disminuir las inseguridades.
- ⌚ Capacidad de aprendizaje: se potencia la capacidad de aprender para adaptarse a los cambios sociales.

Se realizarán actividades como:

- ⌚ Gimnasia suave y de mantenimiento.
- ⌚ Actividades de coordinación con música (bailes, danzas).
- ⌚ Actividades lúdicas, juegos populares y cooperativos.
- ⌚ Ejercicios de masaje y relajación.

En las diferentes sesiones se puede trabajar:

- ⌚ Esquema corporal: conciencia que las personas tienen de sí misma, de sus posibilidades de movimiento y limitaciones. Algunas actividades a realizar serían: levantar los brazos y llevarlos a la nuca, estirar los brazos hacia arriba, doblar los codos y poner las manos en la cintura, etc.
- ⌚ Coordinación y control práxico: consiste en realizar ejercicios con la mayor precisión posible. Incluye:
 - ⌚ Psicomotricidad fina: se relaciona con movimientos realizados con las manos, dedos y la coordinación de ojos-mano. Se realizarán trabajos con plastilina, manipulación de pelotas, utilización de cubiertos, etc.
 - ⌚ Psicomotricidad gruesa: es el propio control del cuerpo y la manipulación de objetos grandes. Las actividades a realizar sería subir y bajar escalones, pasarse un balón, etc.
- ⌚ Control postural: se realizan actividades para mantener la postura y el equilibrio.
- ⌚ Control respiratorio: se realizan técnicas de respiración (inspiración y espiración).



- ⌚ Estructuración del espacio: percepción que se tiene del espacio externo y del posicionamiento en él. Algunos ejercicios a realizar serían: andar desordenadamente por toda la sala, agarrarse de la mano, hacer corros, colocarse detrás de una silla, etc.
- ⌚ Estructuración del tiempo: se pueden realizar ejercicios como seguir el ritmo de la música con los brazos, acompañar con palmas, golpear encima de una mesa al ritmo de la música, etc.
- ⌚ Lateralización: se refiere al dominio de una parte del cuerpo sobre la otra, se realizan ejercicios como girar hacia la derecha y dar tres pasos, tres pasos atrás y girar a la izquierda, etc.

1.2. Condiciones del domicilio

Entendemos por entorno o ambiente a los aspectos que rodean la vida de una persona e influyen en ella en lo que compete a la satisfacción de sus necesidades.

El diseño del entorno se debe tener en cuenta a la hora de organizar los espacios del lugar donde se vive. Ya que este influye en el estado de la persona, la actividad, la funcionalidad, las relaciones sociales, la interacción social, la comunicación,...

Depende de cómo organicemos nuestro entorno va a influir en nuestro rendimiento, estado de ánimo y en nuestra comodidad.

Debemos darle una importancia relevante a la organización del espacio para crear y potenciar ambientes adecuados, seguros e idóneos a los fines a los que estén destinados.

1.2.1. Problemas más frecuentes

Los problemas más frecuentes con los que se encuentran muchas personas, podemos agruparlos en varios grupos:

⌚ Personas con dificultad en la deambulación, precisan ayuda como bastones, andadores, muletas,..., pueden tener:

- ↳ Dificultad para subir y bajar escalones, escaleras y salvar desniveles pronunciados.
- ↳ Dificultad para realizar trayectos largos sin descansar.



- ↳ Peligro de caídas elevado, especialmente por resbalones o tropiezos.
- ↳ Dificultad para abrir o cerrar puertas.
- ↳ Dificultad para accionar mecanismos que precisan del uso de las dos manos a la vez.

⌚ Personas que necesitan silla de ruedas para su deambulación.

- ↳ Imposibilidad de superar escaleras y desniveles bruscos.
- ↳ Imposibilidad de subir o bajar por pendientes pronunciadas, con el peligro de volcar o resbalar.
- ↳ Limitación de sus posibilidades de alcanzar objetos con las manos, debido tanto a la posición sentada como el obstáculo de aproximación que presentan por la silla en sí.
- ↳ Limitación en sus posibilidades de alcance visual, al tener un ángulo de visión reducido y disminuir su altura al permanecer sentado en la silla de ruedas.
- ↳ Dificultad para maniobrar, abrir puertas,..., que se convierte en imposibilidad si los espacios son demasiados estrechos como para realizar estos gestos.
- ↳ Imposibilidad de pasar por lugares demasiado estrechos.

○ Personas con discapacidad sensorial:

↳ Si la discapacidad es visual las dificultades con las que se puede encontrar son:

- Identificación de mensajes visuales y señales como son carteles, avisos, semáforos,..
- Detección de objetos como desniveles, escaleras, obstáculos,...
- Seguimiento de itinerarios.

↳ Si la discapacidad es auditiva la principal dificultad es identificar las señales acústicas, alarmas, voces, timbres,...

○ Personas con discapacidad mental o alteración cognitiva:

↳ Los problemas más importantes son de orientación y confusión.

1.2.2. Concepto de dificultad

Las personas con discapacidad, presentan distintos tipos de dificultades si su entorno no está adaptado para ellos, entre las dificultades con las que se pueden encontrar:

○ De maniobra:

Son aquellas que limitan la capacidad de una persona para acceder a diferentes espacios y de moverse dentro de ellos.

○ Para salvar distintos niveles:

Son aquellas que se presentan cuando se tiene que subir o bajar para salvar un desnivel. Incluye diferentes tipos de desniveles: escaleras, escalones, aceras, cuestas, acceso al autobús, rampas pronunciadas,..

○ De alcance:

Hace referencia a la limitación de alcanzar objetos y percibir sensaciones, distinguiéndose dificultades manuales, auditivas, visuales,..

○ En la orientación:

Son las limitaciones que se presentan para situarse tanto espacial como temporalmente.

○ De control:

Son las limitaciones que aparecen como consecuencia de la pérdida de capacidad para realizar acciones o movimientos precisos con los miembros afectados, se puede distinguir:

- ↳ Dificultad de control de equilibrio, impiden mantener una determinada postura, tanto estética como dinámica, en muchos casos como consecuencia de problemas en las extremidades inferiores.
- ↳ Dificultad de control de manipulación, obstruyen o imposibilitan movimiento de los miembros superiores.

1.3. Distribución, actualización y señalizaciones de espacios, mobiliarios y enseres domésticos

Tras comprobar la cantidad de dificultades con las que se encuentran muchas personas para realizar el simple acto de ir a algún sitio, se debería tener en cuenta a la hora de diseñar los distintos espacios con el fin de favorecer las capacidades funcionales y cognitivas de aquellas personas que puedan tenerlas alteradas, para que alcancen un mayor grado de autonomía, independencia y seguridad psíquica, es decir espacios accesibles.

Por accesibilidad se entiende, características urbanísticas, arquitectónicas, del transporte o de la comunicación que permiten el uso o el acceso a cualquier persona, especialmente a aquellas que poseen algún tipo de discapacidad.

Para promover la accesibilidad se utilizan instrumentos que ayudan a salvar los obstáculos o las barreras del entorno, gracias a las cuales las personas pueden realizar las mismas actividades que quienes no presentan ningún tipo de discapacidad. Algunas de estas ayudas son:

- ⌚ Silla de ruedas.
- ⌚ Lenguaje de signos.
- ⌚ El pitido del semáforo.
- ⌚ Plataformas elevadoras para subir al autobús, incluso hay taxis adaptados.

Para mejorar la accesibilidad y facilitar el disfrute de una mayor autonomía para todas las personas, se disponen de distintas estrategias:



○ Diseño arquitectónico de los edificios destinados a personas mayores y discapacitados:

Existe una normativa específica en la que figuran las condiciones que deben cumplir los edificios, espacios e instalaciones destinados a estas personas para que tengan garantizada la accesibilidad, seguridad y movilidad. Incluyen las condiciones ambientales y de salubridad.

○ Adaptación del hogar:

Consiste en adecuar la vivienda a las necesidades del usuario que la habita para facilitar su autonomía y garantizar su seguridad. Primero se ha de identificar las necesidades y limitaciones del usuario para proceder a adaptar su entorno a ellas.

○ Sistemas de comunicación alternativa:

Son un amplio grupo de estrategias destinadas a facilitar y permitir la comunicación con personas que tienen limitaciones para comunicarse a través del habla. Se incluyen desde la utilización de lenguajes específicos (lenguaje de signos), o códigos (Braille) hasta la simple utilización de fotos o pictogramas.

○ Reestructuración ambiental y decoración del espacio:

Son cambios ejercidos sobre el entorno y destinados a facilitar una mejora de la orientación e interrelación con los demás.

1.3.1. Estrategias e instrumentos de reestructuración del entorno

Si intentamos modificar el entorno físico habitual del usuario, podemos ayudarlo enriqueciéndole de forma que pueda servir de apoyo para facilitar y estimular respuestas cognitivas y funcionales más apropiadas

Podemos realizar intervenciones en el entorno físico habitual del usuario con el objetivo de facilitar su acceso a la información, de proporcionarle un mayor control de su situación y de incentivar la relación social.

Todas estas estrategias responden a unas claves sensoriales (auditivas, visuales y táctiles) que permiten representar el paso del tiempo y el control de los espacios de una forma práctica. Algunas de estas estrategias son el uso de indicadores para señalizar los distintos espacios, el uso de pictogramas, de tablero de localización, de agendas personales,...

Es muy importante que las personas con algún tipo de demencia o algún desorden cognitivo, vivan en ambientes muy estructurados y bien definidos.

Un ambiente estructurado es aquel en el que el usuario conoce las pautas de funcionamiento, se mueve con seguridad y es capaz de predecir las situaciones que van a ocurrir. Tener un ambiente estructurado es fundamental para facilitar las posibilidades de anticipación, por ejemplo, saber que después de levantarse de la cama haya que ir al cuarto de baño y que después hay que desayunar.

Materiales para ayudar en la orientación

Existen múltiples opciones para ayudar en la orientación, entre ellas podemos contar con:

⌚ Relojes y calendarios:

Podemos utilizar calendarios o almanaques de dimensiones considerables que nos permitan saber qué día es y orientarnos en el día de la semana y en el número del mes. También será útil para representar las fechas significativas cercanas.

Es conveniente disponer de relojes en sitios estratégicos, que sean grandes y de fácil lectura para que podamos saber en qué momento del día nos encontramos.

Deben llevar incorporados sistemas auditivos para que los puedan interpretar personas con deficiencias visuales severas.

⌚ Tablero de orientación:

Es un soporte en el que de forma estructurada se presenta la información básica como día de la semana, fecha, estación del año, lugar, se pueden indicar elementos variables para indicar el tiempo que hace si hace sol, lluvia, o si el día es de celebración de un santo, un cumpleaños o hay que realizar alguna tarea especial que merezca recordar.

Se suele utilizar para comenzar distintas actividades con el fin de fijar nociones de espacio y tiempo en ese mismo momento.

Materiales para recordar temas personales

Se puede utilizar una libreta o agenda en la que se apuntarán todas las anotaciones que sean necesarias. Se podrá apuntar el día y las actividades que se tienen que realizar, las secuencias y rutinas diarias, los sucesos más relevantes como los cumpleaños, los nombres de los compañeros o de la familia y amigos,... A nosotros nos será útil para comprobar su evolución.

Las agendas tienen muchos efectos positivos sobre el usuario, especialmente si fomentamos su uso diario, pues por lo general la persona se siente orgulloso de su agenda y de lo que escribe en ella, circunstancia que favorece su motivación por el aprendizaje y aumenta la seguridad en sí mismo, y como consecuencia ayuda a aumentar su autoestima

El uso de la agenda favorece la adopción de hábitos en la disciplina de trabajo y la anticipación e incluso planificación de sus actividades.

Si el usuario, por cualquier motivo, no pudiera escribir en la agenda, podría realizar dibujos con algún significado para él, el profesional escribiría la fecha y los aspectos destacables.

Durante el día la libreta o agenda se consulta y se utiliza al principio de cada actividad.

La agenda o libreta no debe ser de carácter infantil, es mejor que sea grande para que se maneje con mayor facilidad.

Elementos de simbolización

El estímulo ambiental es de vital importancia para fortalecer la orientación del usuario y evitar su confusión, por lo que es de gran utilidad usar diferentes elementos de simbolización. Pueden ser dibujos, fotografías, pictogramas,... y se usarán sobre todo para simbolizar la realización de actividades o señalar acontecimientos relevantes.

Existen personas que pueden mostrar dificultad para modificar o adquirir conductas por su complejidad o por la limitada capacidad de la persona.

La simbolización o representación de tareas a través de imágenes o pictogramas puede convertirse en un estímulo discriminativo importante que nos ayude en este objetivo. Un usuario recordará mejor que tiene que lavarse las manos si ve un dibujo de unas manos bajo un grifo, dibujo que hemos ayudado a asimilar con esta actividad, en vez de recibir una orden verbal pidiéndole que lo haga.

La representación visual también puede ser útil para el aprendizaje de conductas más complejas que se componen de una secuencia de conductas más sencillas. Un recurso útil para estos casos es realizar los dibujos en presencia del usuario y repasarlo con él antes de realizar la actividad. Más adelante será suficiente con enseñarles la secuencia y acompañarla con la expresión verbal.

Por otro lado, los acontecimientos importantes se pueden marcar en la agenda personal o en el calendario, como puede ser el cumpleaños de los nietos, amigos, familiares, alguna excursión programada, una visita al médico,...

La señalización debemos marcarla de forma que destaque, con colores fuertes o pegando pegatinas que simbolice lo que queremos destacar,...

Elementos de señalización

Las señalizaciones serán adecuadas a cada persona, a sus necesidades y discapacidad. Deben ser claras y precisas, y deben estar bien localizadas.

Existen distintas reglas establecidas para colocar algunos tipos de señales. Las señalizaciones visuales en las paredes deben estar a la altura de la vista, a 1,40 m. Los emisores de señales visuales y acústicas que se coloquen suspendidos desde el techo deben estar a 2,10 m del suelo.

En el caso que se necesite una disposición especial para personas ciegas, las señales táctiles estarán a una altura de 1,40 m en pasamanos y en cintas que acompañen los recorridos. Cuando la intención sea indicar la proximidad de un desnivel o cambio de dirección deberán realizarse mediante un cambio de textura en el pavimento.

⑤ Según la función que desempeñan:

- ↳ Señalizaciones de los distintos espacios: Se pueden colocar en las puertas de acceso a cada dependencia, de forma que se puedan localizar sin dificultad los espacios a los que dan paso cada una de ellas. Podemos utilizar colores para diferenciar cada tipo de habitación (comedor, dormitorio, cuarto de baño,..).

- ↳ Señalizaciones de itinerarios: facilitan el desplazamiento y la circulación en el interior de los edificios, el acceso y la salida de ellos. Se pueden utilizar flechas que marcarán el sentido y la dirección de las diferentes estancias, también se pueden señalizar en el suelo con diferentes colores marcando el recorrido.
 - ↳ En una residencia es útil colocar en la entrada a cada planta un itinerario muy claro y concreto de la planta en cuestión con las distintas habitaciones y departamento que tiene.
- ⌚ Según las características perceptivas:
- ↳ Señalizaciones visuales:
 - Deben cumplir las siguientes características:
 - Estar bien definidas en su forma, color y grafismo.
 - Se utilizarán indicaciones que puedan entender sin dificultad, como fotografías, pictogramas,...
 - Estarán bien iluminadas.
 - Las superficies no causarán reflejos que dificulten la lectura del texto o identificación del pictograma.
 - No se colocarán bajo materiales reflectantes.
 - Se diferenciará el texto principal de la leyenda secundaria.
 - ↳ Señalizaciones sonoras:
 - Las señales deberán ser emitidas de manera distingible e interpretable. De todas maneras se tendrá en cuenta que tanto por su volumen como en la emisión de mensajes no turbe la tranquilidad de la estancia.
 - ↳ Señalizaciones táctiles:

Las señales se elaborarán en relieve contrastado, con la letra o el pictograma realzado, no lacerante y de dimensiones abarcables. También se utilizará el código Braille.

Las señales de alarma deben estar diseñadas y localizadas de forma fácil y destacadamente perceptibles. Constarán de señales audibles y visibles con sonido intermitente y lámpara de destellos.

Las señales de alarma audibles deberán producir un nivel de sonido que exceda el nivel prevaleciente en por los menos 15 decibelios. El sonido de alarma sonora no deberá exceder los 120 decibelios.

Las señales de alarma luminosas deberán ser intermitentes en colores que contrasten con el fondo.

Elementos comunicativos

Son materiales que dan información sobre aspectos que se quieren comunicar, pueden ser de información colectiva o individual.



A nivel colectivo, pueden ser tablones de anuncios, paneles informativos, murales, pizarras con las diferentes actividades del día, el menú, o cualquier información que sea de importancia relevante y sea necesario difundir.

A nivel individual, sería conveniente que cada usuario tuviera su casillero o panel para informarles personalmente.

1.3.2. La importancia de la decoración del ambiente

La decoración debe ser acogedora, sencilla, funcional, no sobrecargada con cosas innecesarias y respetando los gustos y deseos del usuario. Es muy importante asegurarse de que el entorno en el que se mueva disponga de un ambiente agradable y unas condiciones saludables y seguras.

⌚ La habitación:

Es el espacio más personal e íntimo del usuario, no sólo la utiliza para dormir. En ella deben sentirse seguros y tranquilos.

Los objetos personales y los recuerdos son fundamentales en su vida, por lo que se les debe dar la oportunidad de decorar la habitación a su gusto, y según sus necesidades. En las residencias se les da la opción de poder llevarse muebles de su propia casa, u objetos decorativos como son la colcha, cuadros, fotografías,...

Las habitaciones deben ser suficientemente amplias para permitirles un rincón adaptado para la lectura, para recibir sus visitas,...

⌚ Los colores en la decoración:

El jugar con los colores en la decoración nos ayuda a dar sentido al espacio. El color de las paredes se eligen dependiendo del uso que se le vaya a dar a la habitación, los colores cálidos son para los dormitorios, las salas de descanso y relajación; los colores luminosos son para salas comunes, como el comedor; y los colores estimulantes para las salas de actividades.

El color es útil para destacar determinados elementos: El color del suelo y de las paredes debe ser suficientemente contrastado, marcando de forma nítida y clara los elementos eléctricos y los calefactores.

El color de las puertas debe ser diferentes a la de los marcos, para facilitar su diferencia y avisar que es la entrada o salida de una estancia.

⌚ Promover su participación en la decoración:

Es muy importante el hacer partícipe a los usuarios en la decoración, tanto de su propio domicilio cómo de su habitación si vive en una residencia, será una forma de que sienta que el espacio es suyo.

⌚ La temperatura:

El adecuar la temperatura al clima exterior es fundamental para el bienestar y para aumentar la participación en distintas actividades. En el domicilio se debe disponer de calefacción para el invierno y aire acondicionado para el verano.

Lo ideal es que la temperatura oscile entre los 19 y los 24 °C, siendo un poco superior si el usuario está enfermo. También es muy importante adaptar la vestimenta a la temperatura.

⌚ La iluminación:

Se debe aprovechar al máximo la luz solar, ya que además de ser muy económica, es estimulante y da vitalidad, permite a la persona mantener un contacto con el exterior ayudando a conservar la orientación temporal.

Si la luz solar no es posible, se debe disponer de una buena iluminación y adecuarla a la actividad que se vaya a realizar dentro de la estancia concreta, por ejemplo no será la misma iluminación la que debe tener un comedor a la que tendrá una sala de lectura.

Algunos aspectos que se deben tener en cuenta respecto a la iluminación son los siguientes:

- ↳ La iluminación deberá ser suficiente, uniforme, sin proyección de sombras, reflejos ni deslumbramientos.
- ↳ Al lado de la cama debe existir un punto de luz para la lectura, con un interruptor al que sea fácil acceder.
- ↳ La iluminación debe aumentarse en habitaciones en las que se vayan a realizar actividades que requieran esfuerzo visual.