

PREVENCIÓN DE RIESGOS EN EL DOMICILIO

PREVENCIÓN DE RIESGOS EN DOMICILIO

El **objetivo** fundamental de las medidas de prevención de riesgos en domicilio es

EVITAR CAÍDAS



PREVENCIÓN DE RIESGOS EN DOMICILIO

Existen una serie de medidas de cuidado de la persona dependiente/anciana que reducen los factores de riesgo intrínsecos, es decir, **factores propios** de la ancianidad /dependencia:

- ❖ Revisiones periódicas con su médico
- ❖ Realización de un programa de ejercicios adecuado a su estado



- ❖ Exámenes periódicos de vista/audición
- ❖ Vigilancia de la medicación (efectos secundarios, dosificación..)
- ❖ Hábitos tóxicos (alcohol, tabaco...)
- ❖ Estrategias para el movimiento (levantarse con lentitud, adoptar posturas intermedias...)



❖ Cuidado de los pies

❖ Uso de ayudas técnicas (andador, bastones...)

❖ Alimentación adecuada

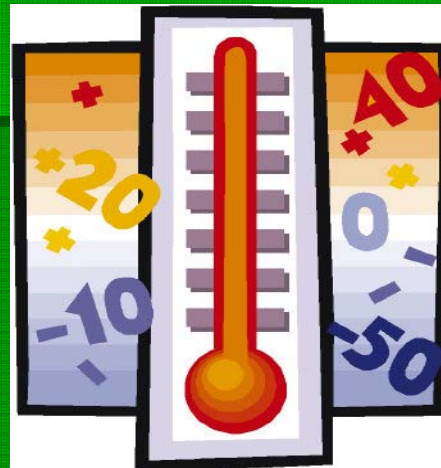
PREVENCION DE RIESGOS EN DOMICILIO

Existen otra serie de medidas que podemos adoptar y que conciernen a los llamados factores extrínsecos: factores ambientales, del entorno arquitectónico, o de elementos de uso personal y que influyen hasta en el **50%** de las caídas

Medidas concernientes a FACTORES AMBIENTALES

✓ TEMPERATURA

Mantener la temperatura normal en el hogar, puesto que los extremos (mucho frío o calor) pueden provocar MAREOS



✓ ILUMINACIÓN



- Aprovechar la LUZ NATURAL
- Reforzar la luminosidad en lugares donde se realizan actividades: comer, caminar, leer.
- Se evitará el deslumbramiento y el juego de sombras
- Los interruptores serán accesibles: a la entrada de las habitaciones, en las inmediaciones de la cama...

- Son útiles **los dispositivos iluminados** para interruptores, entradas de habitaciones y baños, escaleras



- Ha de haber **iluminación nocturna** en pasillo, dormitorio y cuarto de baño



- Los **cables eléctricos** han de estar **sujetos** (rodapié)



PREVENCIÓN DE RIESGOS EN DOMICILIO

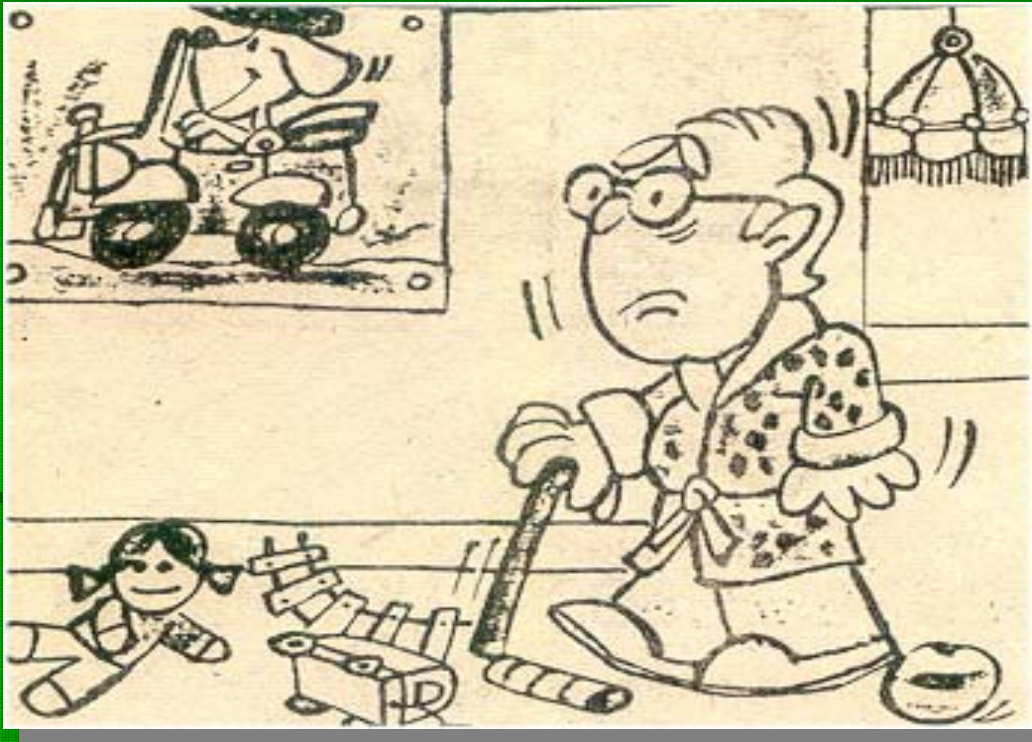


Medidas concernientes a factores del ENTORNO ARQUITECTÓNICO

✓ ORGANIZACIÓN DE ESPACIOS

- Mobiliario que no entorpezca zonas de paso, fijo en el suelo o pared
- En armarios, colocar lo más utilizado en zona accesible.
- Evitar uso de escaleras

- El suelo debe permanecer libre, sin objetos, zapatos, juguetes...



- En caso de convivencia con algún animal doméstico, vigilar su posición al desplazarse por la casa

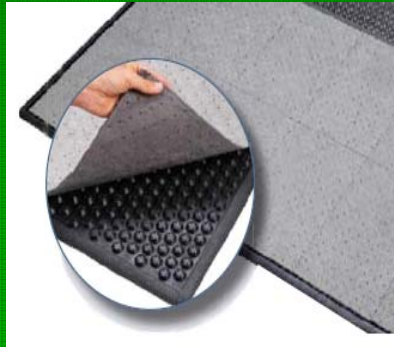


- El suelo no debe tener irregularidades, ser no deslizante
- No usaremos cera en la limpieza y cuando limpiemos estaremos atentos a que no circule hasta que seque



✓ MOBILIARIO EN HABITACIONES

- Evitar felpudos o alfombras. Si existen fijarlas al suelo con cintas adhesivas especiales, asegurándose de que las esquinas no repunten.



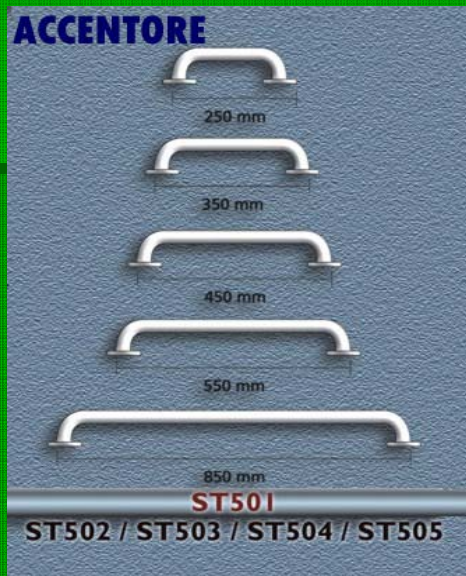
- Usa sillas y sillones no demasiado bajos, con respaldos altos y robustos (elevador de asiento)



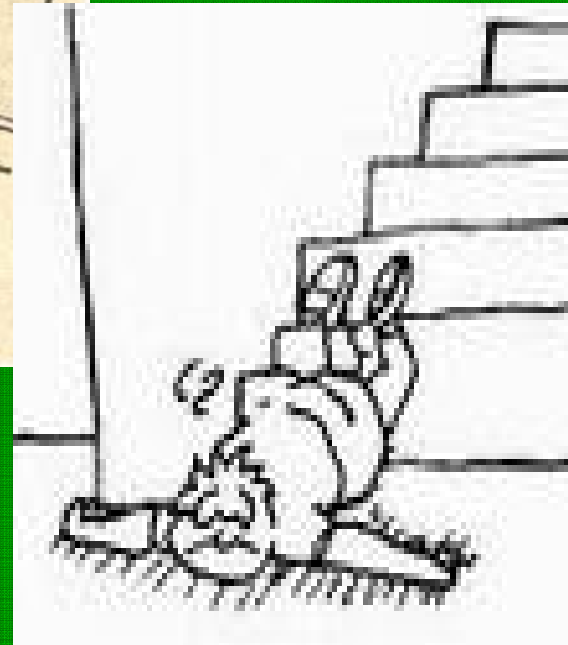
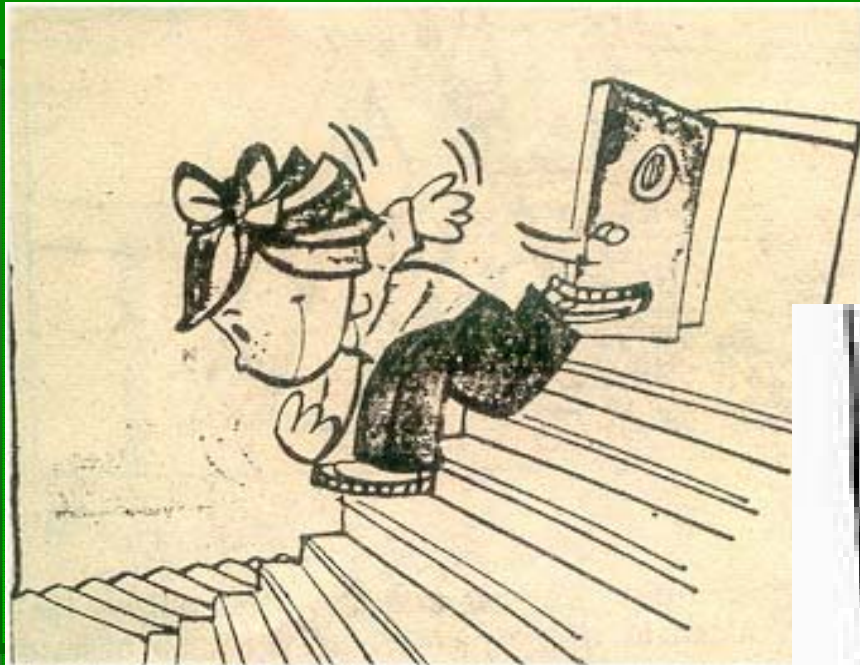
- Altura apropiada de la cama (tacos)

✓ PASILLOS

- Agarraderos o pasamanos
- Puntos de seguridad para apoyarse o incluso sentarse
- Ancho suficiente



✓ ESCALERAS



- Peldaños de altura adecuada (14cm)
- Descansillo cada 10 escalones aprox.
- Pasamanos en ambos lados o al menos en 1
- Tiras antideslizantes o reborde de goma en los cantos
- Adecuada iluminación, incluso por la noche

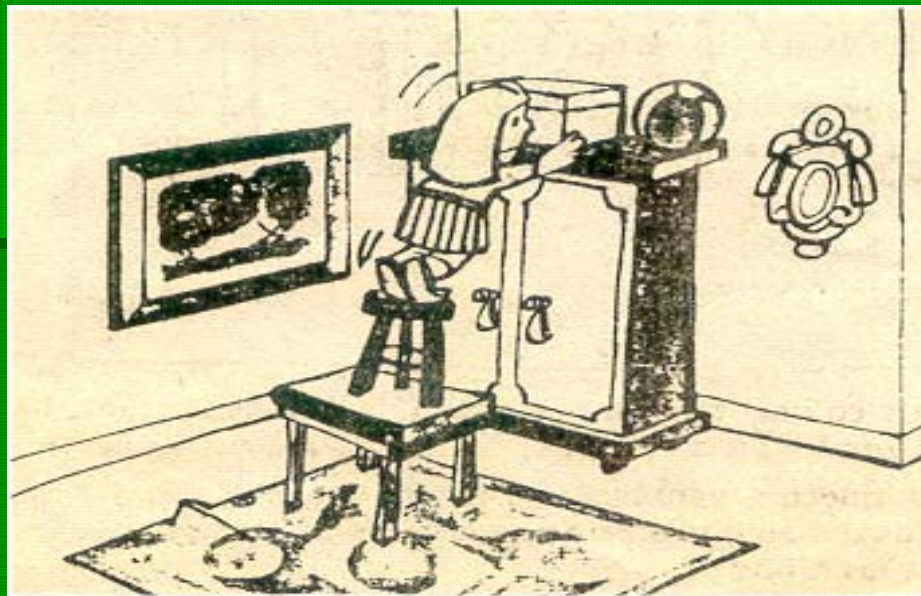
✓ En ESCALERAS DE MANO:

- Evitar uso de las mismas
- Si no puede evitarse, uso de escaleras de doble tijera perfectamente abierta y sin escalones rotos



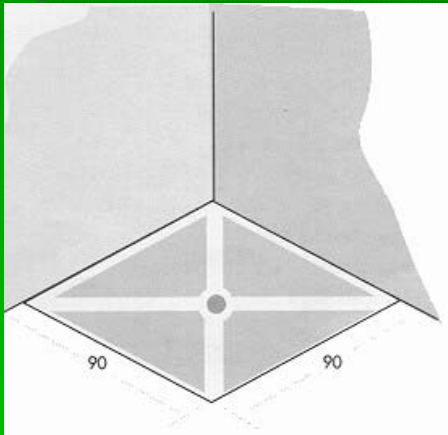
PREVENCION DE RIESGOS EN DOMICILIO

- Evitar el uso de otros elementos (sillas, taburetes...) para alcanzar objetos elevados



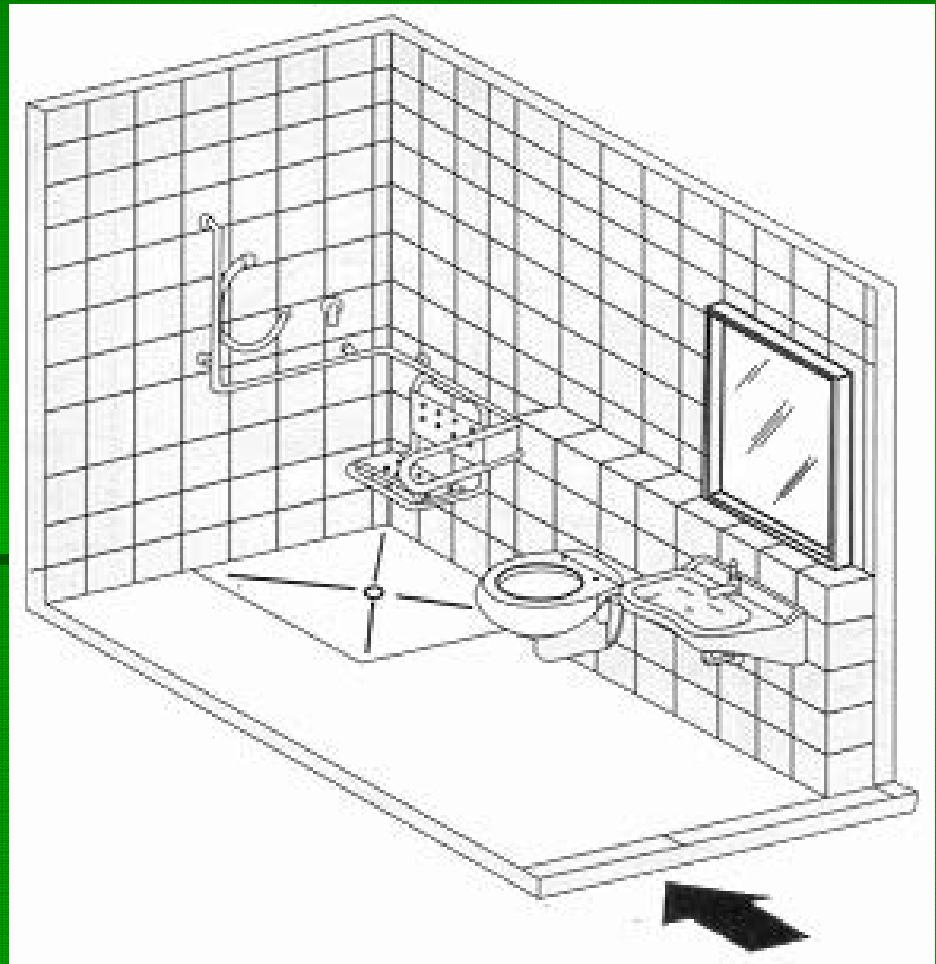
✓ EN CUARTOS DE BAÑO

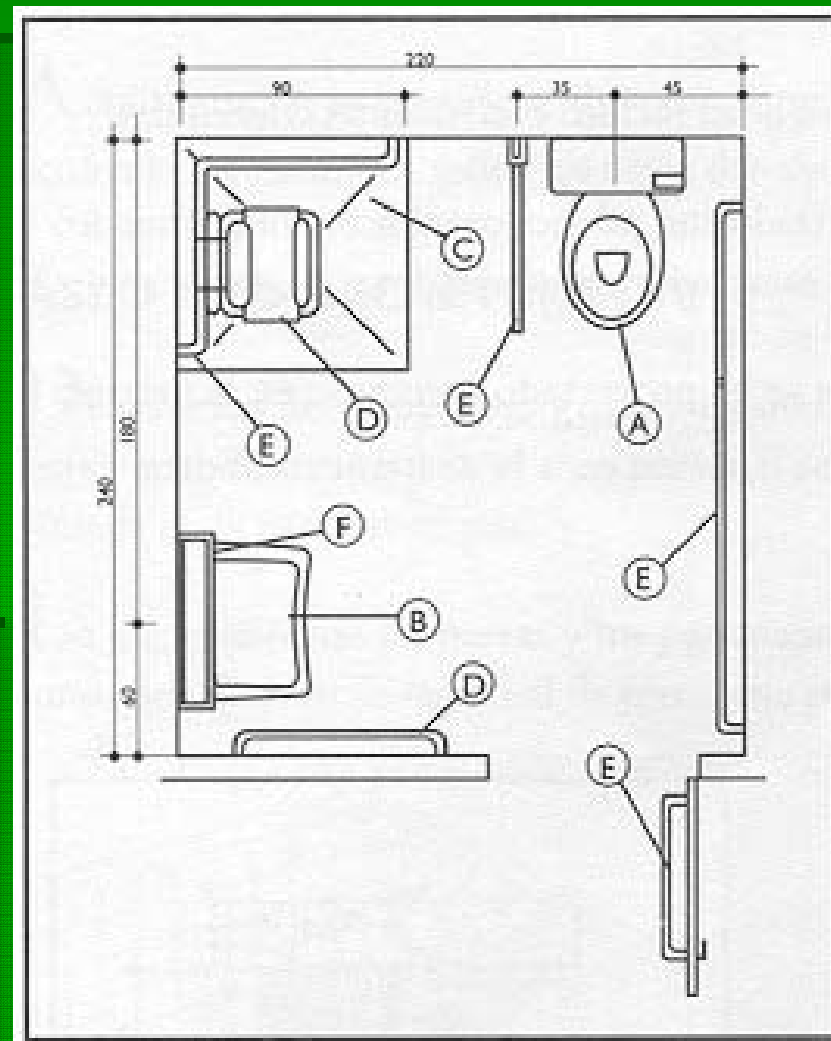
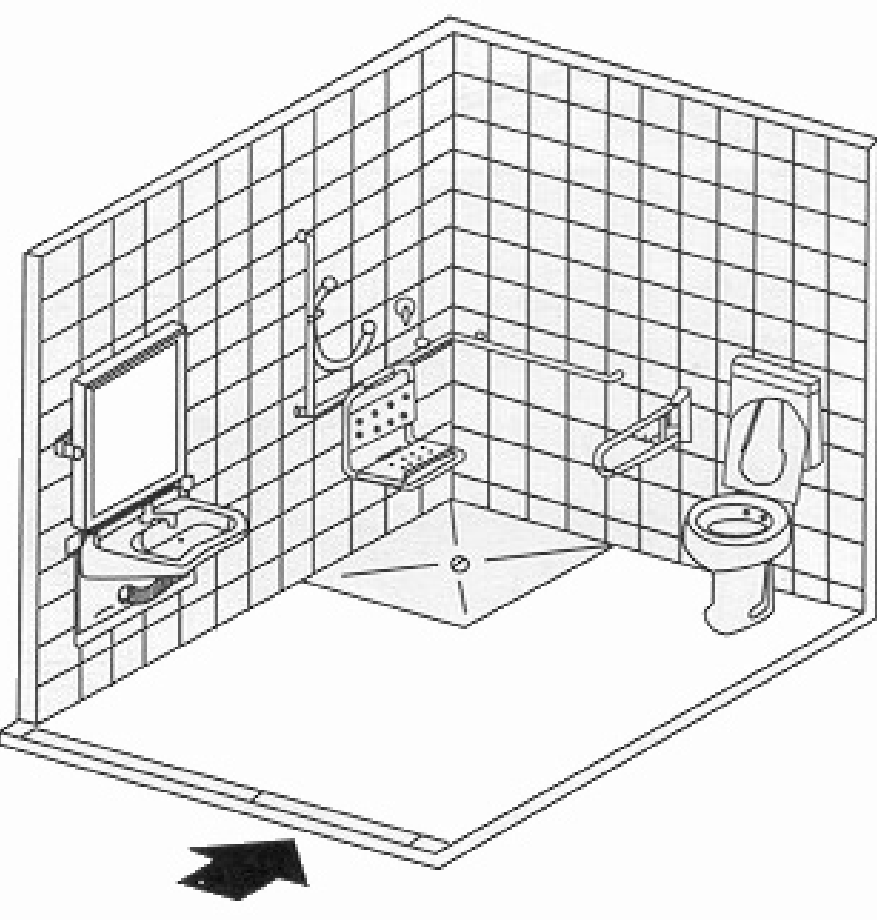
Preferencia del plato de ducha (sin escalón)
sobre la bañera



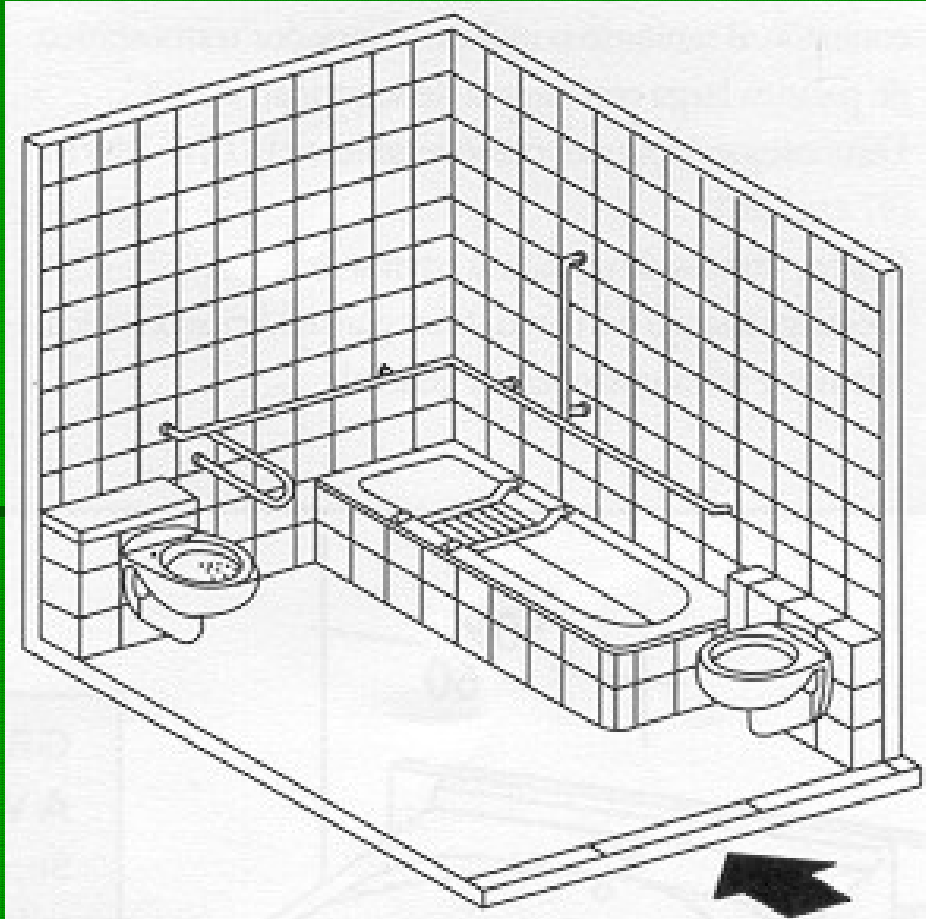
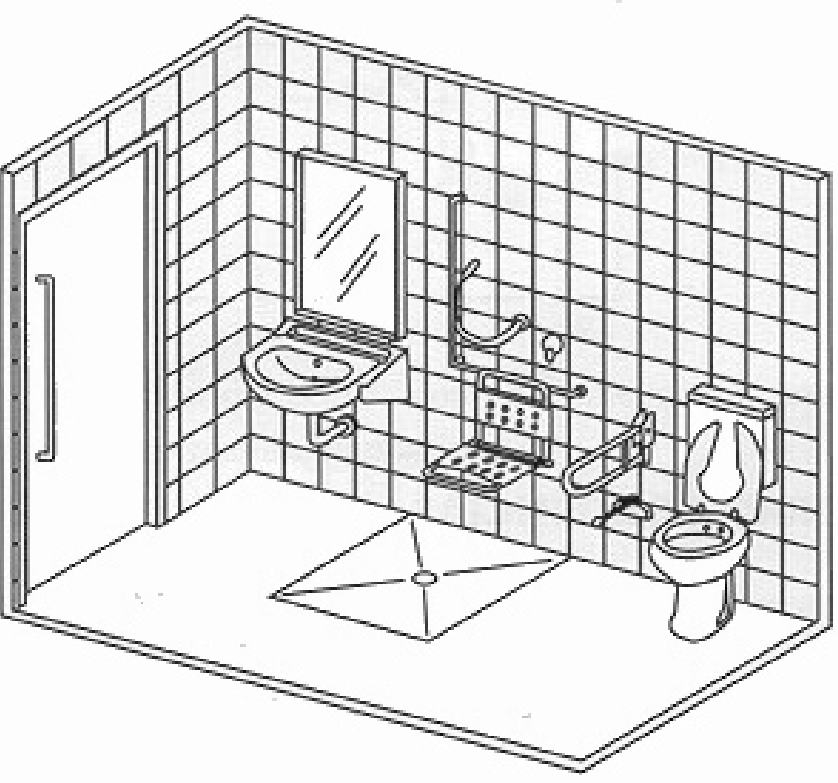
Ej: Plato de ducha monobloc en VTR (vitrorresina) reforzada, con diseño especial y superficie antideslizamiento.

La inclinación es aproximadamente de 1,5 cm. desde el borde al centro. El escaso espesor total (8 cm.) permite su instalación a ras del pavimento

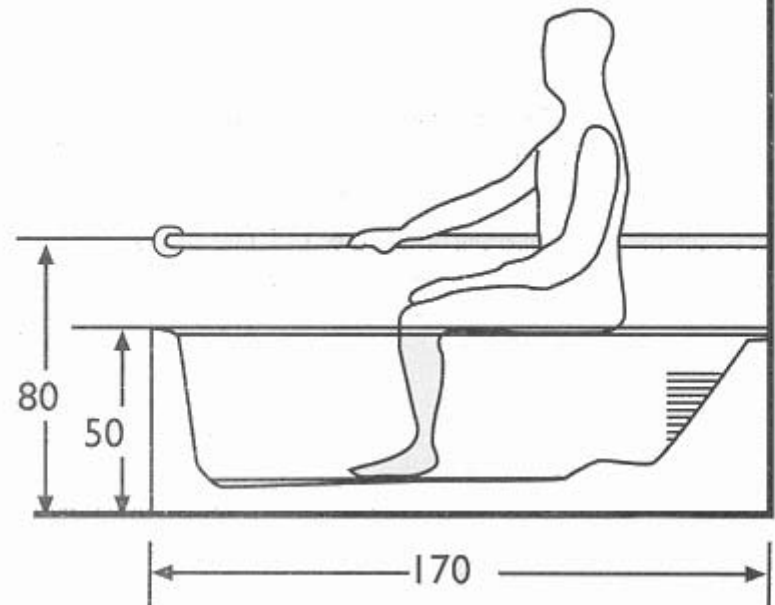
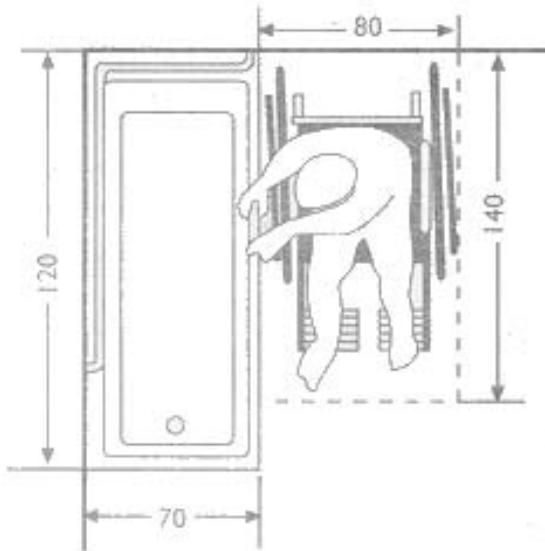




- A)** Inodoro-bidé, completo con accesorios. **B)** Lavabo reclinable.
- C)** Plato de ducha en vitrorresina enrasado con el pavimento.
- D)** Asiento para ducha colgado del pasamanos, replegable y desmontable.
- E)** Agarradera abatible y pasamanos en acero inoxidable.
- F)** Espejo reclinable.



El traslado de la bañera se debe efectuar con la disponibilidad de espacio que se consigna en el esquema y con una atenta disposición del pasamanos y las agarraderas; se puede colocar un asiento al borde de la bañera que permita que el usuario entre y salga de ella con facilidad.



- Asientos abatibles o desplazables
- Asientos de acceso (bañera)



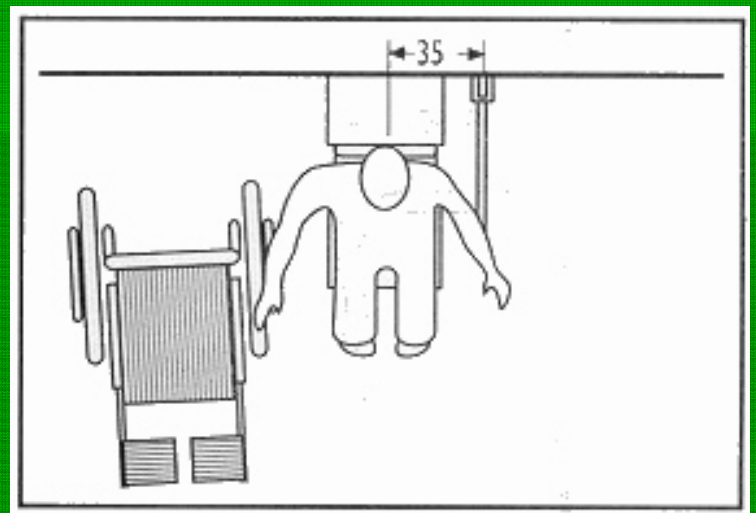
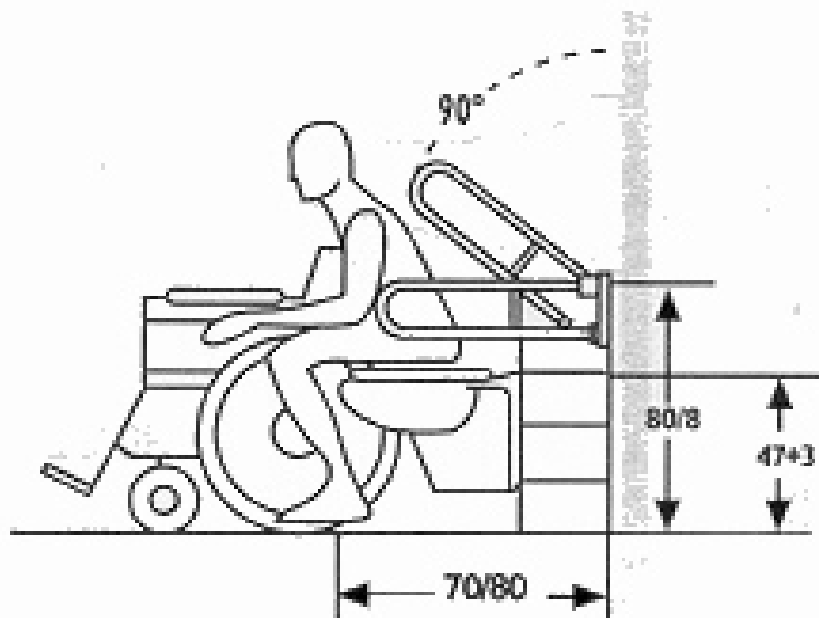
- Asideros de seguridad



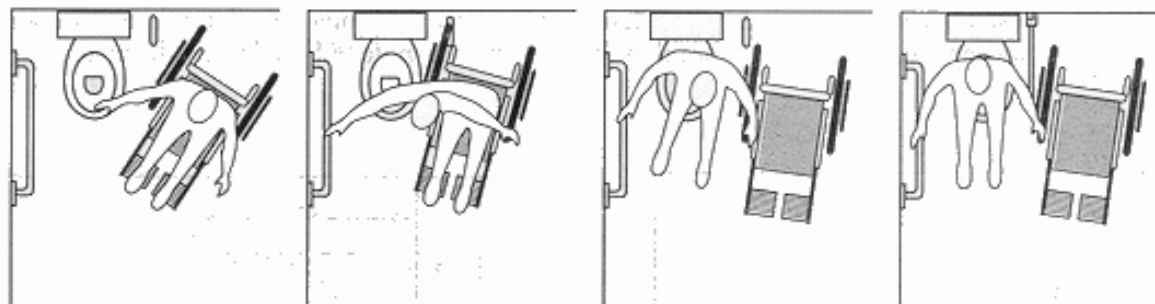
- Lavabo y retrete a la altura adecuada (elevador)



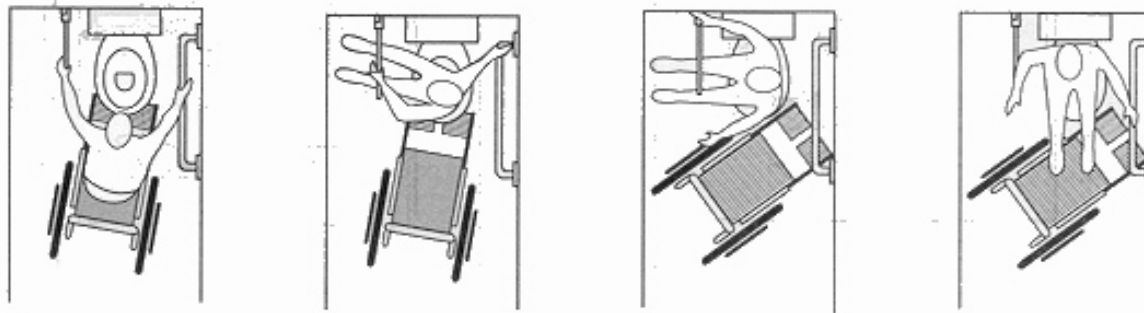
- Puerta debe poder abrirse por fuera
- Evitar suelos resbaladizos (limpiar inmediatamente el suelo tras alguna humedad)



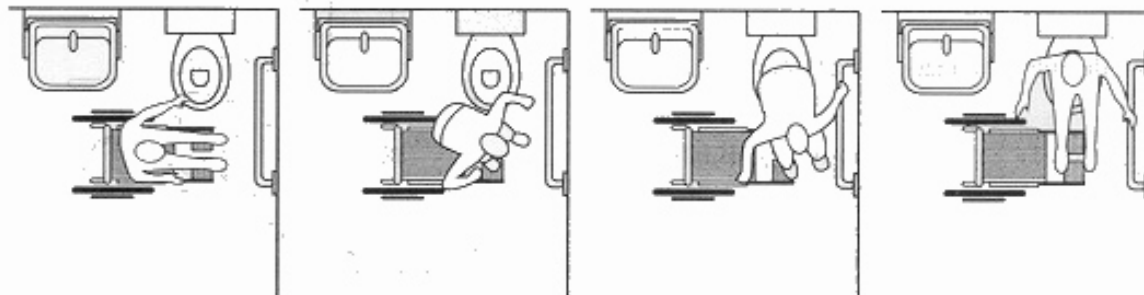
TRANSFERENCIA
LATERAL DERECHA



FRONTAL



OBLICUO
IZQUIERDA

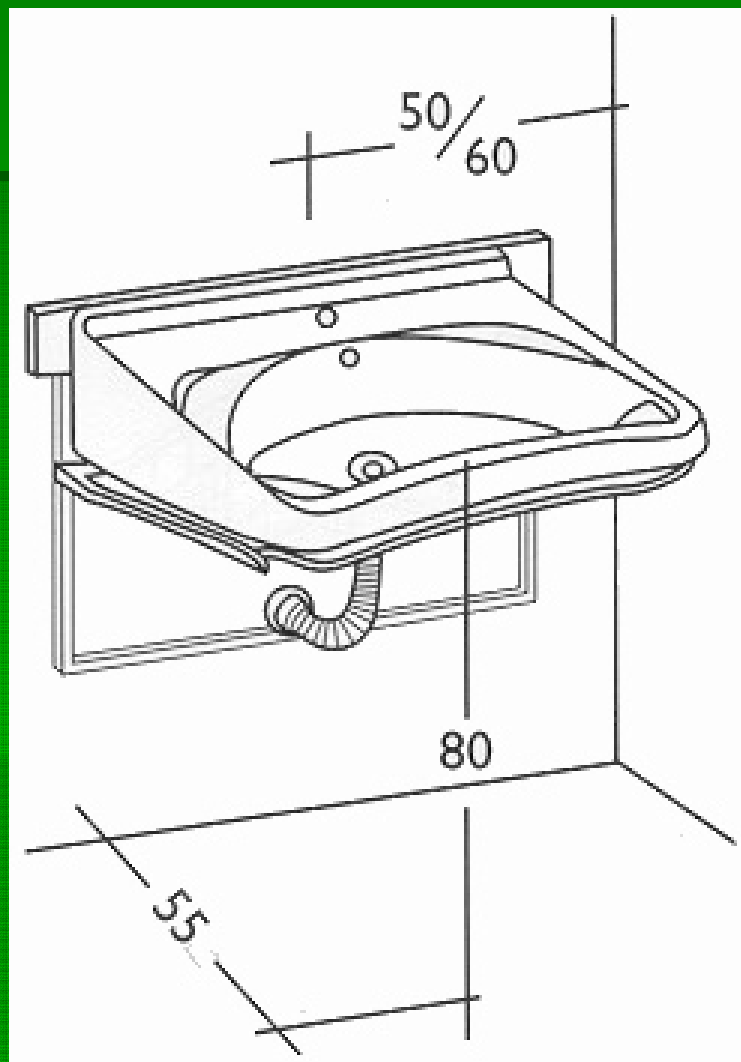


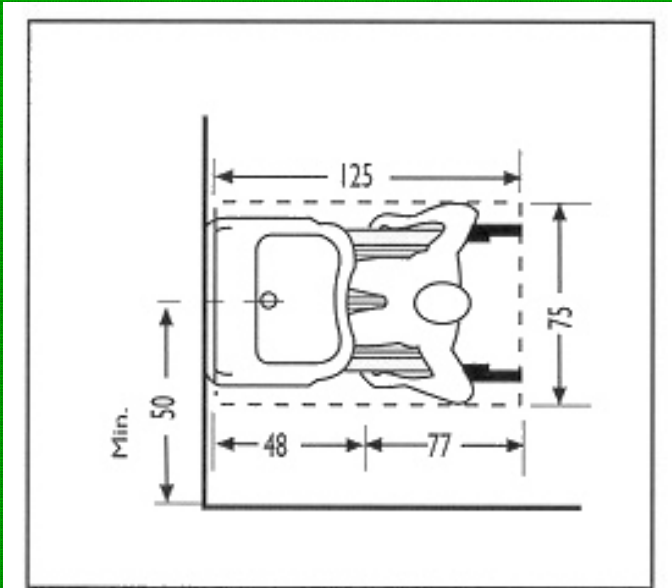
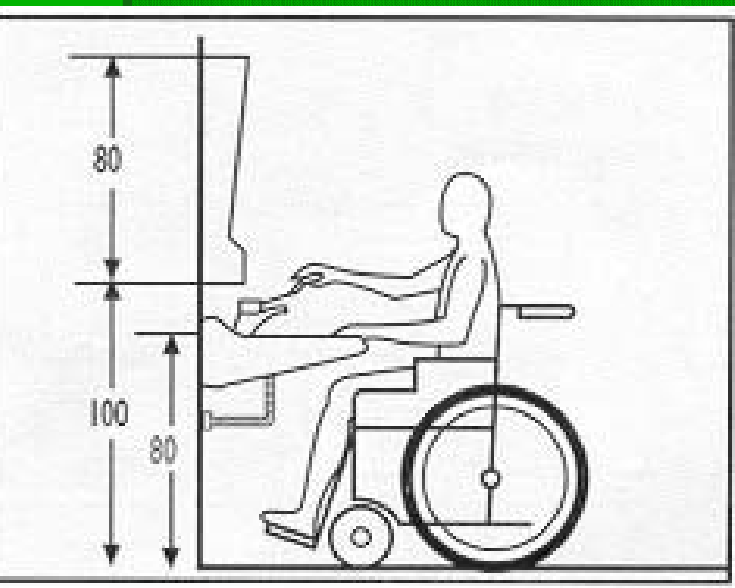
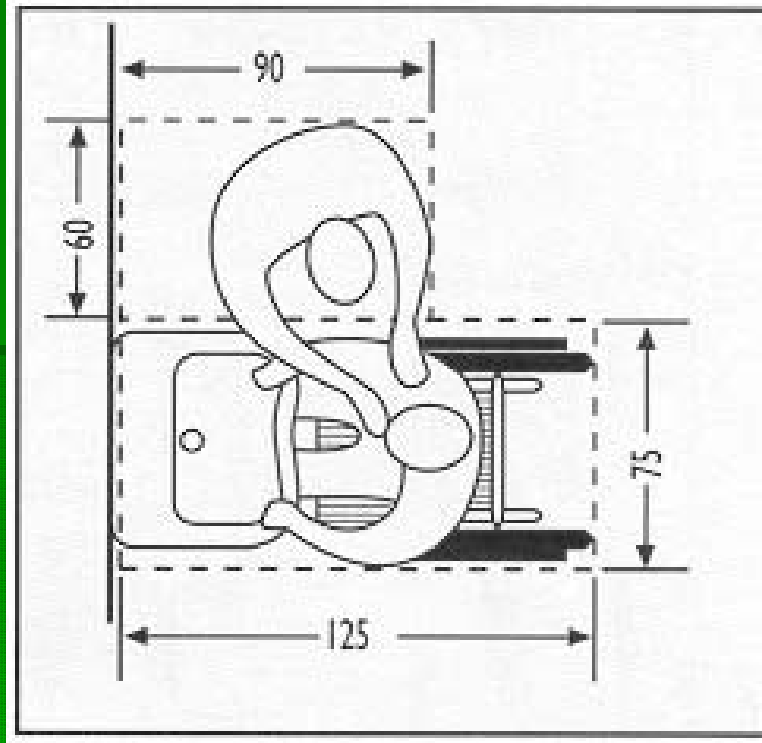
GRUPO LAVABO RECLINABLE A VOLUNTAD

Soporte lavabo reclinable en acero pintado por pulverización con barra de desplazamiento en acero inoxidable y pistón de soporte a gas con bloque de parada continuo.

El grupo se fija a la pared con cuatro tacos de expansión. El lavabo con forma, se fija a la barra superior en los alojamientos previstos para ello, con el equipo que el fabricante suministre.

El lavabo así instalado se puede **reclinar** un máximo de **10 cm.** en relación con el plano horizontal; dada su funcionalidad y flexibilidad, se **puede usar también para lavarse la cabeza.** Kit de desagüe flexible adaptable







✓ COCINA

- Suelos antideslizantes



- Armarios de altura adecuada y puertas correderas preferentemente

- Cajones cerrados



- Asientos de altura adecuada

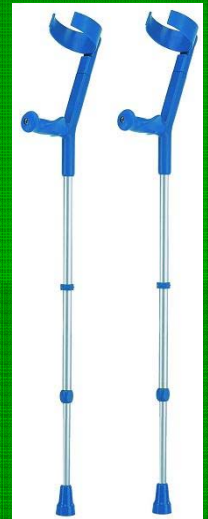
- Vitrocerámicas o placas de inducción
- Cazos y cacerolas con mango de material aislante (evitar quemaduras)

Medidas concernientes a ELEMENTOS DE USO PERSONAL

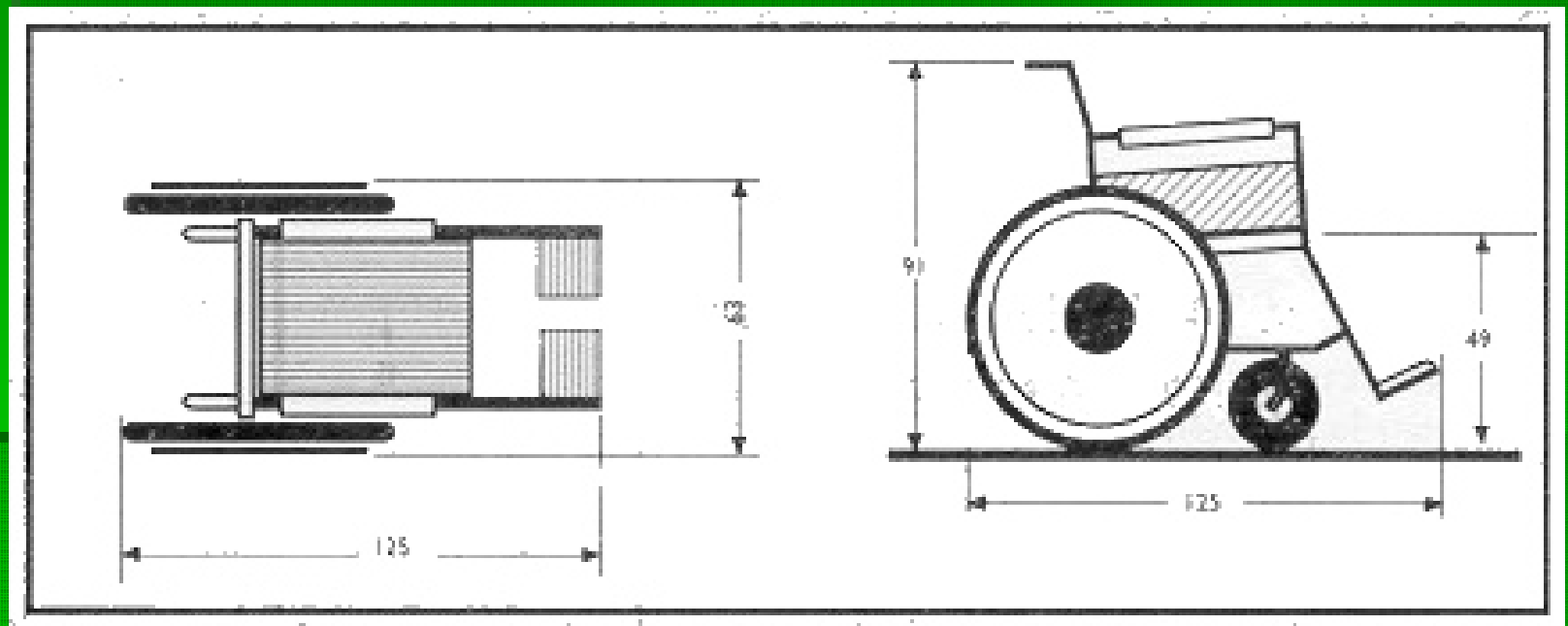
- Ropa no excesivamente ajustada, con puños y cuellos elásticos y abiertas por delante preferentemente
- Calzado con suela de goma, horma ancha y buena sujeción del pie (cordones elásticos, velcros...)



- Evitar uso de pastillas de jabón
- Ayudas para la marcha (andadores, bastones...): del menor peso posible, estables, a la altura adecuada y con tacos de goma antideslizantes

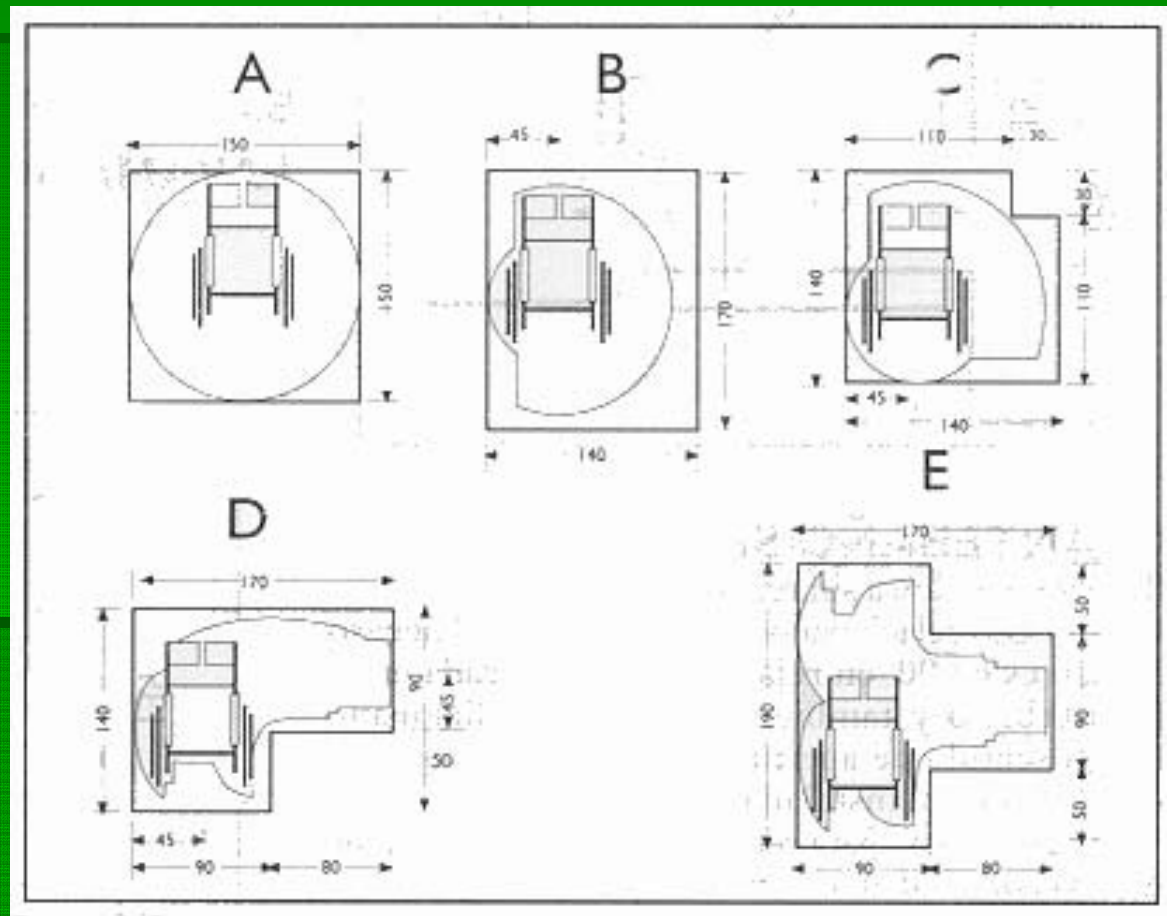


Medidas habituales de las sillas de ruedas



Ejemplos de maniobras que se pueden realizar

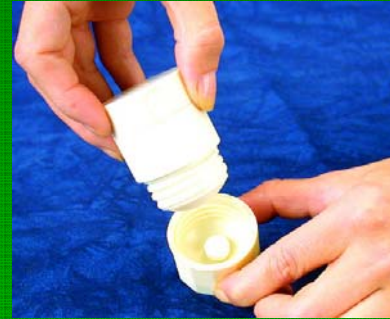
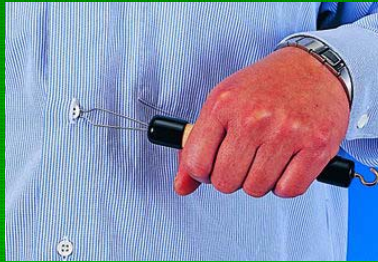
- A)** Rotación de 360 grados (cambio de dirección).
- B)** Rotación de 180 grados (inversión del sentido de la marcha).
- C)** Rotación de 90 grados.
- D)** Vuelta de 90 grados.
- E)** Inversión del sentido de la marcha con maniobras combinadas.





Ayudas vida diaria





PREVENCION DE RIESGOS EN DOMICILIO

EN RESUMEN:

- Mantener una temperatura e iluminación adecuadas
- Mantener el suelo libre de objetos, seco y sin alfombras
- El mobiliario debe estar a la altura adecuada para facilitar las transferencias

PREVENCION DE RIESGOS EN DOMICILIO

- Los objetos más utilizados deben estar al alcance de la persona
- Se usarán ropa y calzado adecuados y las ayudas técnicas necesarias