

Al aplicar el concepto de accesibilidad integral al hogar surge de forma natural el concepto de **hogar funcional**, especialmente cuando hablamos de hogares más allá de la vivienda particular. Se considera, por tanto, como el entorno más próximo a la persona que contribuye, por la distribución y configuración adecuada de espacios y elementos, a mejorar los niveles de independencia. Para poder hablar de hogar funcional deben confluír diversos factores clave como es la existencia de productos de apoyo (ayudas técnicas) y la inclusión de criterios de diseño para todos en el momento de definición del hogar. La Guía Básica de Accesibilidad en el Hogar que se presenta a continuación, elaborada por el IBV con el apoyo del IMSERSO, recopila las recomendaciones más importantes a tener en cuenta para conseguir un hogar funcional.

Basic Guide on Accessibility at Home

If we apply the concept of full accessibility to the home, the concept of functional home arises naturally. Especially when we speak about houses as an environment close to the person which contributes to improve independence levels by means of the appropriated configuration of spaces and elements. To speak of functional household should bring together various key factors such as availability of product support (technical aids) and the inclusion of design for all criteria. The Basic Guide on Accessibility at Home which is presented below, developed by the IBV with the support of IMSERSO, collects the most important recommendations that must be taken into account to achieve a functional home.

Integración de productos y servicios para la vida independiente. GUIA BÁSICA

Rakel Poveda Puente, Juan Vicente Durá Gil, José Laparra Hernández, Helios del Rosario Martínez, Amparo López Vicente, Tomás Zamora Álvarez, José Francisco Serrano Ortiz

INSTITUTO DE BIOMECAÁNICA DE VALENCIA

INTRODUCCIÓN

Para una vida independiente y autónoma es necesario que el entorno que nos rodea sea accesible y adecuado a nuestras capacidades funcionales. El **hogar** es el entorno principal desde la perspectiva de la realización de las actividades de la vida diaria. Además, en él transcurre una buena parte de nuestras vidas.

Cuando hablamos de hogar no debemos referirnos sólo a la vivienda particular, sino también a los servicios residenciales, donde la persona cada vez habita más frecuentemente. Además, debemos pensar en el entorno construido, en los elementos que lo componen y en el entorno social, analizando quién habita el espacio y cómo se establecen las relaciones que configuran las rutinas para cubrir las necesidades vitales.

En el cuidado de las personas en situación de dependencia, las características del **hogar** marcan la calidad de la atención de forma significativa. Así, la falta de adaptación del entorno dificulta gravemente la participación social y económica, además de exigir sobre esfuerzos innecesarios en la realización de las actividades de la vida diaria, tanto de la persona como de sus cuidadores.

La accesibilidad universal debe aplicarse a cualquier tipo de entorno para permitir la inclusión de todos los ciudadanos, además de cumplir con la legislación antidiscriminatoria y sobre accesibilidad. Al aplicar criterios de accesibilidad, productos de apoyo y sistemas de automatización en el hogar, bajo las características del usuario que habita en él, hablamos de hogar funcional en contraposición al entorno diseñado para un consumidor medio donde una persona con discapacidad no puede interactuar de forma satisfactoria y con facilidad, aumentando la dificultad cuanto mayor sea la pérdida de capacidad funcional.

Así pues, un **hogar funcional** es un entorno que contribuye a facilitar la realización de las Actividades de la Vida Diaria (AVD) y, por lo tanto, la independencia. Conseguir un hogar funcional pasa por una adecuada **distribución de los espacios**, un correcto diseño de los elementos (desde muebles, electrodomésticos hasta la amplia variedad de elementos que componen el hogar), la incorporación de nuevas tecnologías y los servicios que pueden ofrecerse desde el exterior del mismo, además de la incorporación de productos de apoyo (ayudas técnicas) en función del usuario del hogar.

Durante el año 2007 el IBV realizó el proyecto "Integración de Productos y Servicios para la Accesibilidad en el Hogar". Este proyecto, financiado por el IMSERSO (Ministerio de Educación, Política Social y Deporte), dio como resultado la Guía Básica de Accesibilidad en el Hogar, cuyo contenido se resume en este artículo.

>

DESARROLLO

La información que aparece en esta guía es el resultado de una intensa revisión bibliográfica, analizada de forma que se consiguiera asegurar la utilidad de una guía informativa que contemplara:

- Información sobre las características socio-demográficas y funcionales de las personas mayores.
- Problemas y riesgos en el hogar.
- Recomendaciones sobre cómo debe ser el entorno del hogar: baño, cocina, salón, comedor, dormitorio, etc.
- Recomendaciones para elementos específicos como el mobiliario, los electrodomésticos y el suelo.
- Y para finalizar, ejemplos de integración de soluciones.

El objetivo principal del proyecto es proporcionar información básica para cubrir la necesidad de integración de los productos y servicios del hogar de forma que sea posible el desarrollo del concepto de accesibilidad integral en el mismo.

PRINCIPALES RESULTADOS: RECOMENDACIONES GENERALES PARA EL HOGAR FUNCIONAL

La guía se distribuye en 6 apartados, el primero de ellos centrado en la definición de hogar funcional. El capítulo 2 describe las características de las personas mayores que pueden influir en la demanda de adaptaciones concretas. Los riesgos del hogar aparecen en el capítulo 3, para, en los tres últimos capítulos, definir cómo deben ser los entornos del hogar, qué características deben cumplir los productos en el mismo y algunos ejemplos de soluciones globales.

A continuación se muestra, como ejemplo, las recomendaciones para conseguir un dormitorio funcional en una residencia de personas mayores.

El dormitorio

El dormitorio es un espacio donde se realizan actividades de la vida diaria como descansar y dormir. Aunque también se utiliza para vestirse, leer, mantener relaciones sexuales o hacer ejercicio físico. Además, es uno de los lugares donde más caídas se suelen producir cuando hablamos de una residencia de personas mayores.

Elementos

El elemento principal del dormitorio es la cama y sus componentes. También dispone de un conjunto de muebles como mesitas de noche, armarios para almacenar la ropa, cajones, etc, además de la necesidad de productos de apoyo, como por ejemplo, una grúa de transferencia.

La **distribución** de los elementos del dormitorio debe ser adecuada para facilitar el desplazamiento de los usuarios. Los usuarios de sillas de ruedas necesitan unas medidas mínimas para desplazarse sin dificultad. Estas medidas mínimas también facilitarán la maniobra, por ejemplo, de un cochecito de bebé. Debe asegurarse que los **espacios de paso** entre los distintos componentes tengan una anchura mínima de 90 cm, además debe habilitarse **zonas de giro** con un diámetro mínimo de 1,50 m y el itinerario entre la cama y la puerta debe estar libre de obstáculos.

La **cama** está compuesta básicamente por el colchón y el somier. Es de utilidad que también disponga de **cabecero** y **piecero** para que las personas con movilidad reducida puedan agarrarse al acostarse o levantarse. Debe tener espacio libre a los dos lados para poder acercarse por ambos lados y estar a una altura adecuada para acostarse y levantarse con facilidad. Además, no se debe orientar hacia la ventana para evitar deslumbramientos. De todos modos, para personas con discapacidades físicas sería aconsejable el uso de un **somier articulado** y, a ser posible, controlado con mando a distancia. Este tipo de cama facilita el cambio de posiciones y evita los largos periodos de inmovilidad en personas con elevado grado de dependencia. En estos casos el colchón debería ser de aire para evitar la formación de úlceras.

Las mesas, por ejemplo, deben disponer de un espacio inferior libre suficiente (70 cm). Los cajones de estos muebles deben tener asas de bordes redondeados de un tamaño adecuado, para facilitar la apertura a usuarios con limitaciones de fuerza o destreza. Además, deben disponer de un tope para evitar su caída.

La **grúa de transferencia** resulta muy útil para realizar desplazamientos entre la cama y la silla de ruedas de un modo seguro y confortable. Existen diversos tipos de grúa según su colocación: fijas, móviles o de techo y según su sistema de elevación: mecánicas, eléctricas o hidráulicas. La elección dependerá de las características del usuario: capacidad de movimiento, capacidad económica, altura, peso, etc. y de la disposición del dormitorio.

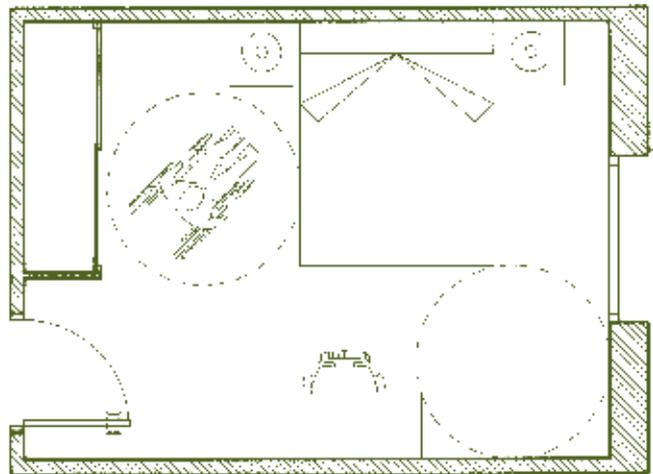


Figura 1. Imagen en planta de un dormitorio
(Fuente: Guía "Pregúntame sobre accesibilidad y ayudas técnicas", pág. 81).

Recomendaciones generales

Por un lado para **facilitar las actividades de la vida diaria** que se realizan en el dormitorio:

- La iluminación debe ser ajustada en función de las necesidades del usuario, utilizando lámparas de pie para permitir la lectura.
- Colocar discos deslizantes, ya sean de fieltro o teflón, en las patas de los muebles para facilitar su arrastre.
- Instalar timbre inalámbrico con avisador luminoso y auditivo.

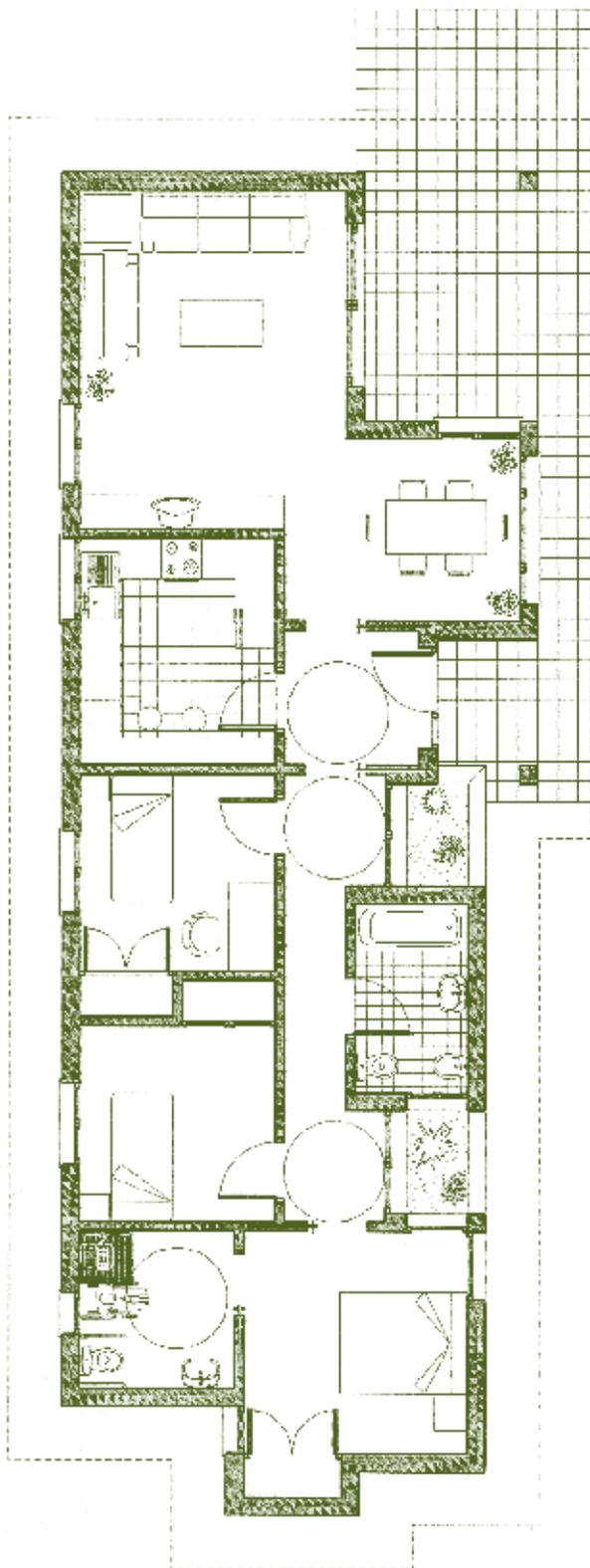
- Instalar persianas eléctricas controladas por mando a distancia.
- Colocar los enchufes e interruptores cerca de la cama y con piloto luminoso para poder localizarlos en la oscuridad.
- Colocar una luz de baja intensidad, para no tener que encender las luces al levantarse durante la noche.
- Utilizar productos de apoyo como calzadores, escalas de incorporación, abrocha-botones, etc.

Por otro lado, para aumentar la seguridad y evitar riesgos innecesarios:

- Usar pavimentos lisos y antideslizantes, tanto en seco como en mojado, para evitar caídas innecesarias.
- Si se tienen alfombras, deben ser fijadas por una red antideslizante de goma o con cinta adhesiva de doble cara para evitar tropiezos.
- Evitar las aristas y esquinas de los muebles. De no ser posible, se deben colocar cantoneras de goma.
- Tener un teléfono, a poder ser inalámbrico, cerca de la cama para emergencias.

CONCLUSIONES

Con este trabajo ha sido recopilar en un documento práctico las indicaciones básicas para conseguir que una persona, sin importar su capacidad funcional, disponga de un entorno capaz de facilitar la inclusión social mediante la aplicación de criterios de accesibilidad y uso de productos de apoyo. ●



AGRADECIMIENTOS

Proyecto Financiado el IMSERSO en el marco de la convocatoria de Ayudas a Proyectos de I+D+i 2006 (expediente 52/06).

Agradecemos la colaboración en la elaboración de la guía de:

- Dilartec, S.L
- Servicios de Teleasistencia, S.A.
- TAU Cerámica.