

**“HACIENDO LA VIDA
MÁS FÁCIL”**



ÍNDICE

	INTRODUCCIÓN		5
	TELÉFONOS		6
	PRODUCTOS DE COCINA		7
	LUPAS		8
	COMODIDAD Y AUTONOMÍA A LA HORA DE TOMAR MEDICAMENTOS		9
	BASTONES, MULETAS Y ANDADORES		10
	PRODUCTOS PARA EL ASEO		11
	ALZAS		12
	CAMAS ARTICULADAS		13
	AUDICIÓN		14
	SILLAS DE RUEDAS Y MOTOS ELÉCTRICAS O “SCOOTERS”		15

INTRODUCCIÓN

“Haciendo la vida más fácil” nace de una fructífera colaboración entre el Ceapat (Imserso) y la Fundación ONCE. Nuestro deseo es acercar a las personas aquella tecnología accesible que ayude a mejorar su vida y su autonomía. Quede patente pues el agradecimiento a todos los profesionales que habéis contribuido a que este librito sea realidad, y especialmente gracias a todas las personas mayores que tanto nos han enseñado en estos años.

Comunicarse, cocinar, leer, tomarse la pastilla, desplazarse, el aseo, oír, son actividades esenciales para la vida diaria que no siempre resultan sencillas, mucho más a partir de cierta edad. Por este motivo, hemos querido recopilar una selección de aquellos productos de apoyo que puedan hacernos la vida más fácil, con un foco especial en aquellos más demandados por las personas mayores.

Nuestro sueño estará cumplido si la lectura de alguna parte de este documento le lleva a usted a usar uno de estos cachivaches que realmente le sirvan para algo, contribuyendo así a su autonomía. En ese caso, estaremos más que recompensados.

“Haciendo la vida más fácil” también puede ser práctico para los familiares o cuidadores que conviven con una persona mayor e incluso para aquellos profesionales no especializados en el tema. Estamos convencidos de que existen infinidad de soluciones tecnológicas que aún son desconocidas por la población. Si además de ser accesibles, su precio no es una barrera para que la persona beneficiaria pueda adquirirlo, pues mucho mejor.

Como siempre, toda realimentación para la mejora de este trabajo al servicio de las personas, es siempre bienvenida.

Un cordial saludo,

Miguel A. Valero
Director del Ceapat
Imserso

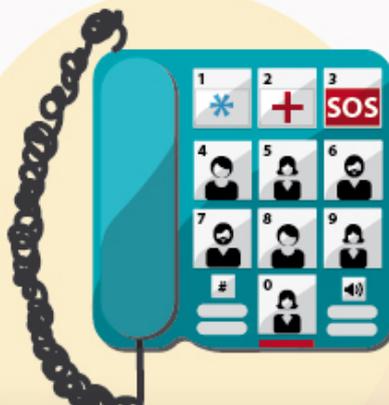
Jesús Hernández
Director de Accesibilidad
Universal en Fundación ONCE

TELÉFONOS

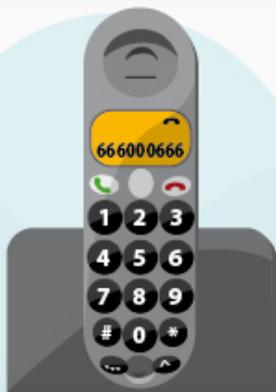
El teléfono le permite estar siempre comunicado. Para facilitar su uso, se puede elegir entre diferentes modelos:



Con teclas grandes y números fáciles de ver. Que permita ampliar el volumen del auricular y del timbre.



Que permita poner fotos o símbolos que le recuerden el número pregrabado en cada tecla.



Inalámbrico con teclas grandes para poder hablar desde cualquier lugar de la casa.



Teléfono con botón de emergencia para llamar automáticamente a números preseleccionados.



Un modelo de teléfono móvil que le resulte fácil de usar.



PRODUCTOS DE COCINA

Cuando tenga que preparar, manipular o servir alimentos, utilice alguno de los productos que pueden ayudarle a realizar esas tareas de manera fácil, cómoda e incluso, evitarle dolores y molestias. Entre ellos:



Un cilindro de silicona para **pelar ajos** sin cuchillo.



Utensilios con **mango grueso** para un mejor agarre.



Abrebotes y abrebotellas de diferentes formas y materiales para desenroscar las tapas de los tarros de cristal, botes y botellas.



Abrelatas eléctricos para las latas de conservas.



Cestillos con mango para sacar de la olla los alimentos hervidos.



Peladores con los que deslizando suavemente la hoja afilada podrá pelar sin dificultad, desde calabacines hasta limones o manzanas.



Asideros sujeta-platos que evitan quemarse cuando están calientes.

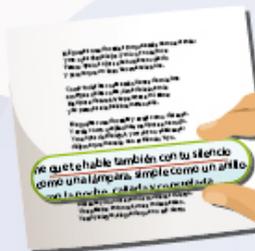


Un reloj temporizador que le avise cuando esté hecha la comida.

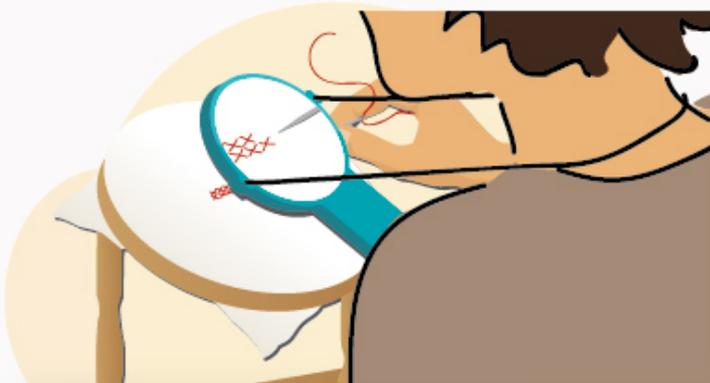


LUPAS

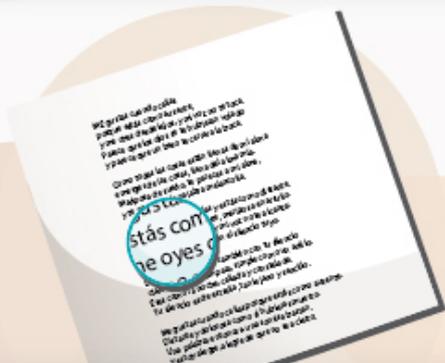
Las Lupas son lentes que ayudan a realizar un gran número de tareas porque amplían el tamaño de lo que queremos ver. Dependiendo de la tarea que quiera realizar puede optar por diferentes tipos de lupas:



En forma de regla para leer textos.



De cuello que dejan las manos libres para tareas de costura, punto o lectura.



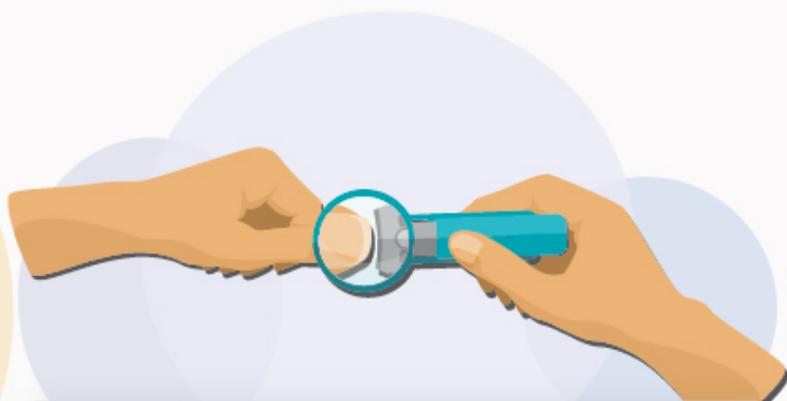
De campo claro, que nos ayudan a identificar la fecha de caducidad o leer un prospecto.



Con soporte para dejar las manos libres.



Con luz para uso en ambientes poco iluminados o tareas que requieran una mayor iluminación: carta del restaurante, programa en el teatro, etc.



Para tareas específicas, como las diseñadas para cortarse las uñas, o maquillarse.



COMODIDAD Y AUTONOMÍA A LA HORA DE TOMAR MEDICAMENTOS

Hacer la vida más fácil es la función de estos sencillos utensilios:



Para no olvidar tomar su medicación, utilice **pastilleros** diarios, semanales o mensuales.



Algunos tienen **alarmas** para avisarle del momento de la toma de la medicación.



Existen **abre botes** especiales para los tapones de seguridad de los frascos de medicamentos.



Existen **trituradores** y **cortadores** de pastillas, para facilitar la toma de la dosis adecuada.



Si usted no tiene ayuda para echarse las gotas en los ojos puede utilizar un **dosificador** especial.



BASTONES, MULETAS Y ANDADORES

Los bastones, muletas y andadores ayudan a caminar con más seguridad y estabilidad. Es conveniente consultar con un profesional de la rehabilitación para elegir el que más se ajuste a cada necesidad.



Al elegir los **bastones y muletas** es importante tener en cuenta:

- La **regulación en altura**, para ajustarlos a la talla de la persona.
- La **empuñadura**, para facilitar un agarre cómodo.
- La **contera o goma**, según el suelo por donde vaya a moverse habitualmente.
- Si lleva **abrazadera**, para poder soltar la muleta sin que se caiga al suelo.
- Si es **plegable**, para facilitar el transporte.
- Si disponen de **diferentes colores**.



Respecto a los **andadores**, existen **diferentes tipos**: sin ruedas, con dos ruedas y con cuatro ruedas con freno. Ofrecen la posibilidad de añadir distintos **accesorios que facilitarán su comodidad**: asiento, cesta o bandeja para llevar objetos, soporte para botella de oxígeno o bastón o bolso, etc.



PRODUCTOS PARA EL ASEO

El lugar de la casa de mayor riesgo de caídas es el baño. Para evitarlas, hay gran variedad de accesorios que permiten asearse de una forma cómoda y segura.



En la bañera o la ducha es conveniente utilizar una **alfombrilla** para evitar resbalones.



Una **tabla de bañera** o un **asiento giratorio** para facilitar la entrada y salida y poder ducharse sentado.



En la ducha se puede utilizar un **taburete** o una **silla de ducha**, mejor con reposabrazos.



ALZAS

Las alzas son accesorios de diferentes formas y diseños que se usan para elevar la altura del inodoro, la silla, el sofá o la cama, para que sea más fácil sentarse y levantarse.



Para el inodoro hay muchos tipos de alzas:

De diferentes alturas, para elegir aquella que vaya mejor con la estatura de la persona y la altura del inodoro.

De material blando o duro.

Con reposabrazos para facilitar la incorporación.

Con patas regulables.

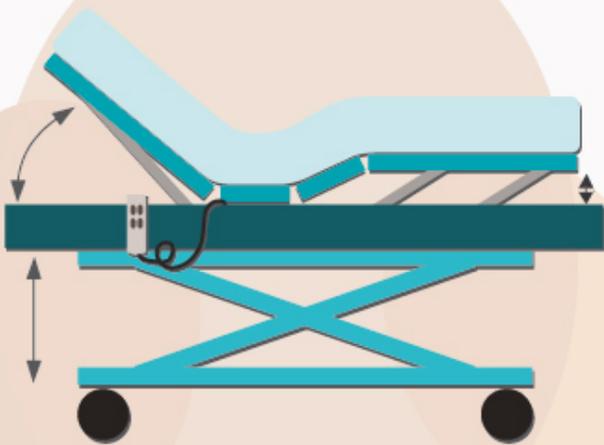


Para la silla, el sofá o la cama también hay variedad de alzas que se colocan en las patas.

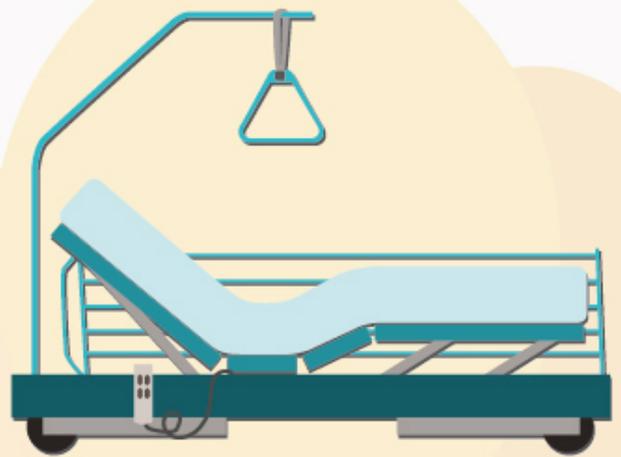


CAMAS ARTICULADAS

La cama articulada ayuda a cambiar de postura (elevar y bajar el tronco, las piernas o ambos) y descansar mejor. Algunos modelos pueden plegarse o desmontarse para facilitar el transporte



Puede ser **regulable en altura** facilitando así el entrar y salir de la cama.
Si necesita ayuda, elevar la cama ayudará al asistente a atenderle mejor.



Si es necesario, puede **añadir diferentes accesorios**: barandillas que le impidan caerse o le ayuden a ponerse de lado, ayudas para incorporarse, etc.

AUDICIÓN

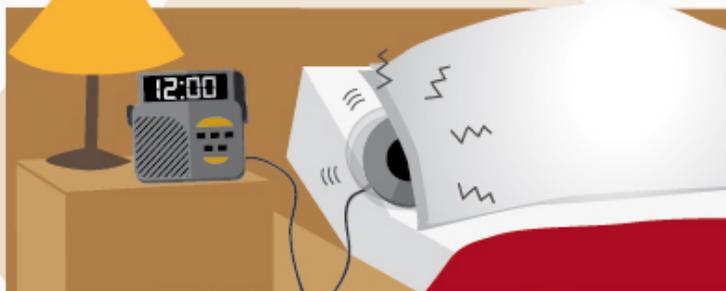
Si le cuesta oír determinados sonidos como el timbre de la puerta, el teléfono, la televisión, etc., los amplificadores o avisadores de luz o vibración, le pueden ayudar. Puede optar por utilizar:



Dispositivos que amplifican el sonido del timbre de la puerta o del portero automático



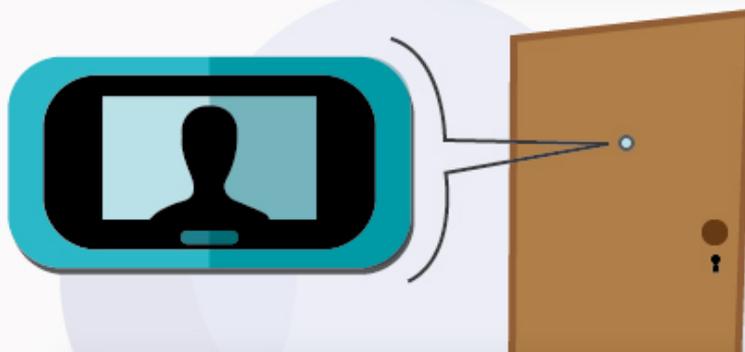
Sistemas de aviso que informa por luz y vibración de sonidos de la vivienda: timbre de la puerta, teléfono, alarma de incendios, etc.



Despertadores o relojes que informen del funcionamiento de la alarma por vibración



Un sistema para oír la televisión sin molestar a las personas del entorno (transmisión por infrarrojos o auriculares inalámbricos con amplificador)



Por seguridad puede ser útil una mirilla digital que permita identificar quién llama a la vivienda



SILLAS DE RUEDAS Y MOTOS ELÉCTRICAS O “SCOOTERS”

Salir de casa es necesario y saludable. Si usted se fatiga, no puede caminar o camina de forma insegura, puede utilizar sillas de ruedas o motos eléctricas.



Existe gran variedad de modelos de **sillas manuales y electrónicas**. Cada modelo dispone de varias tallas. **Es posible personalizar las sillas** según cada necesidad. Consulte con un especialista para elegir el modelo más adecuado.



También existe gran variedad de modelos de **motos eléctricas**. Disponen de asiento giratorio para facilitarle sentarse y levantarse. Generalmente necesitan mayor espacio de maniobra que las sillas. **No es posible adaptarles un sistema de posicionamiento personalizado** ni variar el modo de conducción.



Muchas gracias a las personas que han colaborado en la elaboración de este documento.

CEAPAT-IMSERSO

Teléfono: 917 03 31 00

Página Web: www.ceapat.es

Correo electrónico: ayudastecnicas.ceapat@imserso.es

ILUNION

Teléfono: 911 21 30 00

Página Web: <http://ortopedia.ilunion.com>

Correo electrónico: clientes.accesibilidad@ilunion.com



Ceapat
Centro de Referencia Estatal de
Autonomía Personal y Ayudas Técnicas



**Fundación
ONCE**



ILUNION