



CONCEJALÍA DE POLÍTICAS
SOCIALES Y DEPORTES
AYUNTAMIENTO DE OVIEDO

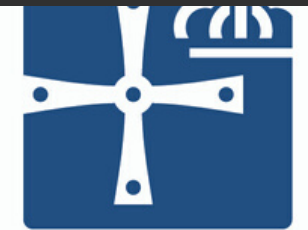
PREVENCIÓN DE ACCIDENTES Y RIESGOS EN EL HOGAR

Técnica de Accesibilidad
Ayuntamiento de Oviedo

Presentación

Desde la Concejalía de Políticas Sociales y Deportes , del Ayuntamiento de Oviedo y como parte del Plan Estratégico “ El Oviedo de las personas “ y fruto de su adhesión a la red de ciudades amigables de las personas mayores , se elabora este manual con la finalidad de prevenir situaciones de dependencia y promocionar la autonomía personal e independencia.

El contenido que se presenta, constituye el primer manual de prescripciones y recomendaciones para favorecer la permanencia segura de las personas mayores en su entorno, previniendo posibles accidentes comunes y habituales en la vivienda de personas mayores.



OVIEDO.es
SERVICIOS SOCIALES

GENERALIDADES



Pasillos

Recomendaciones generales :

- Eliminar los obstáculos: Eliminar y/o fijar: alfombras, fijar cables sueltos...
- Recolocación de mobiliario, para su uso de manera cómoda, funcional y segura
- Procurar que las puertas tengan el ancho adecuado.

“ Es importante que los itinerarios interiores de las viviendas se encuentren libres de obstáculos, para evitar resbalones y tropiezos, y en consecuencia caídas.

”

Iluminación

- Se recomienda una buena iluminación que nos permita percibir las distintas zonas y elementos del hogar, evitando en todo caso, los deslumbramientos.
- Se procurará en todo lo posible la luz natural y se aconseja el uso nocturno de pilotos luminosos que se accionan con la presencia y al paso de la persona
- En relación con las lámparas de pie se procurará que el cable no provoque tropiezos, así como la colocación del interruptor de fácil localización y alcance.

“

La falta de iluminación adecuada puede provocar riesgos de accidentes debidos a la poca visibilidad de obstáculos no detectados.

”



Ventanas

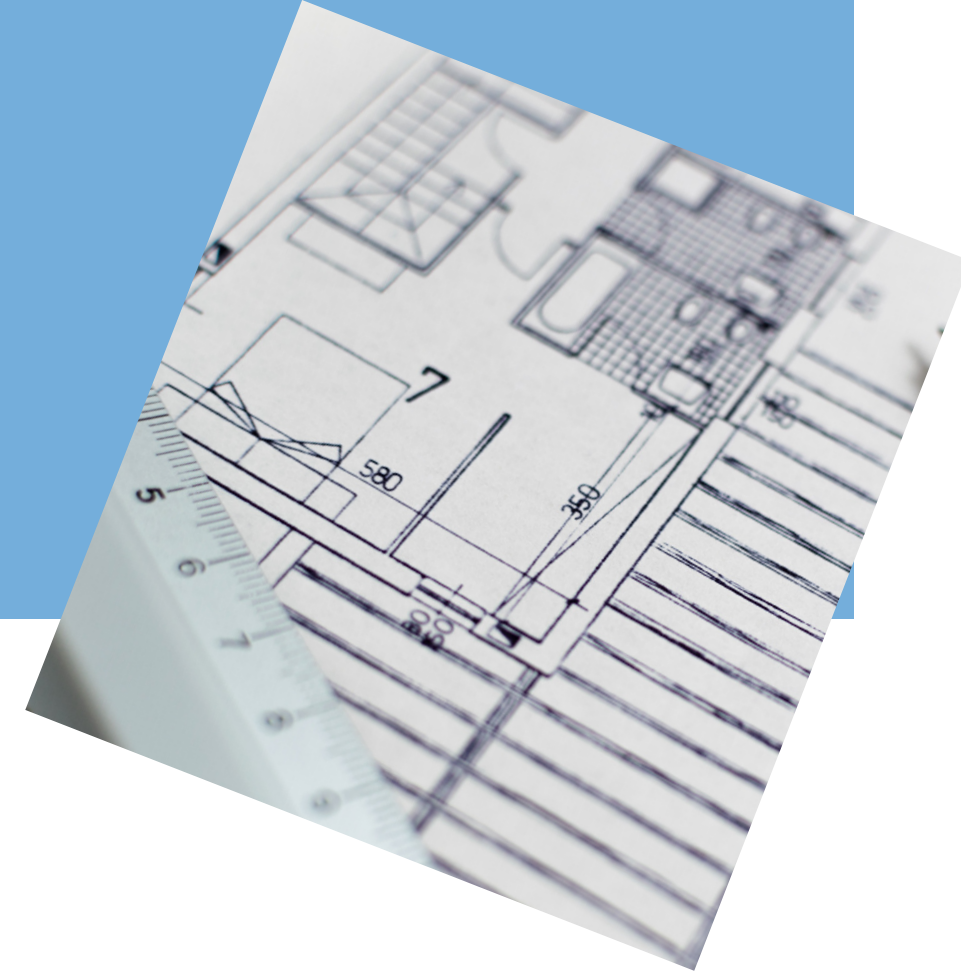
- Hay que procurar cerciorarse del estado en el que se encuentran, y si se hallan cerradas o abiertas, para prevenir posibles accidentes, golpes o tropiezos.
- Igualmente y si la altura es demasiado baja, habrá que extremar la precaución cuando se encuentre abierta.



Uso de dispositivos eléctricos

- Es muy importante extremar la cautela con el uso de los aparatos eléctricos ,previniendo de esta manera los electro circuitos, incendios... para ello será necesario desenchufar y apagar los utensilios , cuando no se encuentren utilizándolos y/o bajo vigilancia.
- Así mismo, se procurará no utilizar los dispositivos cerca de zonas donde se pueda derramar líquidos.

ESTANCIAS DE LA CASA



1:ASEO



3:DORMITORIO



2:COCINA



4: SALÓN



1.1: ASEO

Es el espacio del hogar donde más accidentes se producen, se recomienda extremar las medidas de seguridad y precaución en esta dependencia.

- Se procurará un espacio suficiente en su interior, que permita y facilite la movilidad en la realización del aseo e higiene personal
- Así mismo se procurará para evitar resbalones y caídas, el uso de un suelo antideslizante.
- Igualmente se recomienda la fijación de elementos, para garantizar su firmeza y resistencia
- Siempre que sea posible, se aconseja el cambio de bañera por ducha, con colocación de asideros para permitir una estabilidad segura y/o uso de sillas para ducha
- Se aconseja el uso de grifos mono mando.
- El inodoro se colocará a una altura adecuada que permita la autonomía de la persona mayor a la hora de sentarse y levantarse





1.2: ASEO

Algunos productos de apoyo para el baño:

- Esponja con mango largo,
- Alfombras antideslizantes,
- Silla alza váter,
- Tabla de ducha,
- Silla de giro a la bañera,
- Productos de apoyo para el aseo...





2.1: COCINA

La cocina igualmente puede llegar a ser muy peligrosa, se recomienda extremar las medidas de seguridad y precaución.

- Es necesario procurar el mantenimiento del suelo seco, evitando resbalones innecesarios.
- Procurar adecuar la colocación de los elementos de la cocina al alcance de las personas. Guardando los elementos que menos se usen.
- Es necesario extremar la precaución frente a posibles incendios, quemaduras..., por ello se aconseja el cambio de cocinas de tipo gas a vitrocerámica





2.2: COCINA

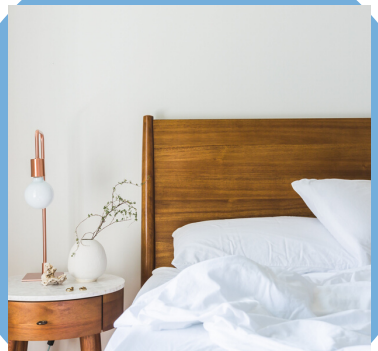
Algunos productos de apoyo para la cocina:

- Peladores
- Sujeta alimentos,
- Engrosadores.
- Cubiertos adaptados.
- Abrelatas eléctrico
- Sistema abre botes con facilidad,
- Adaptadores para los utensilio...

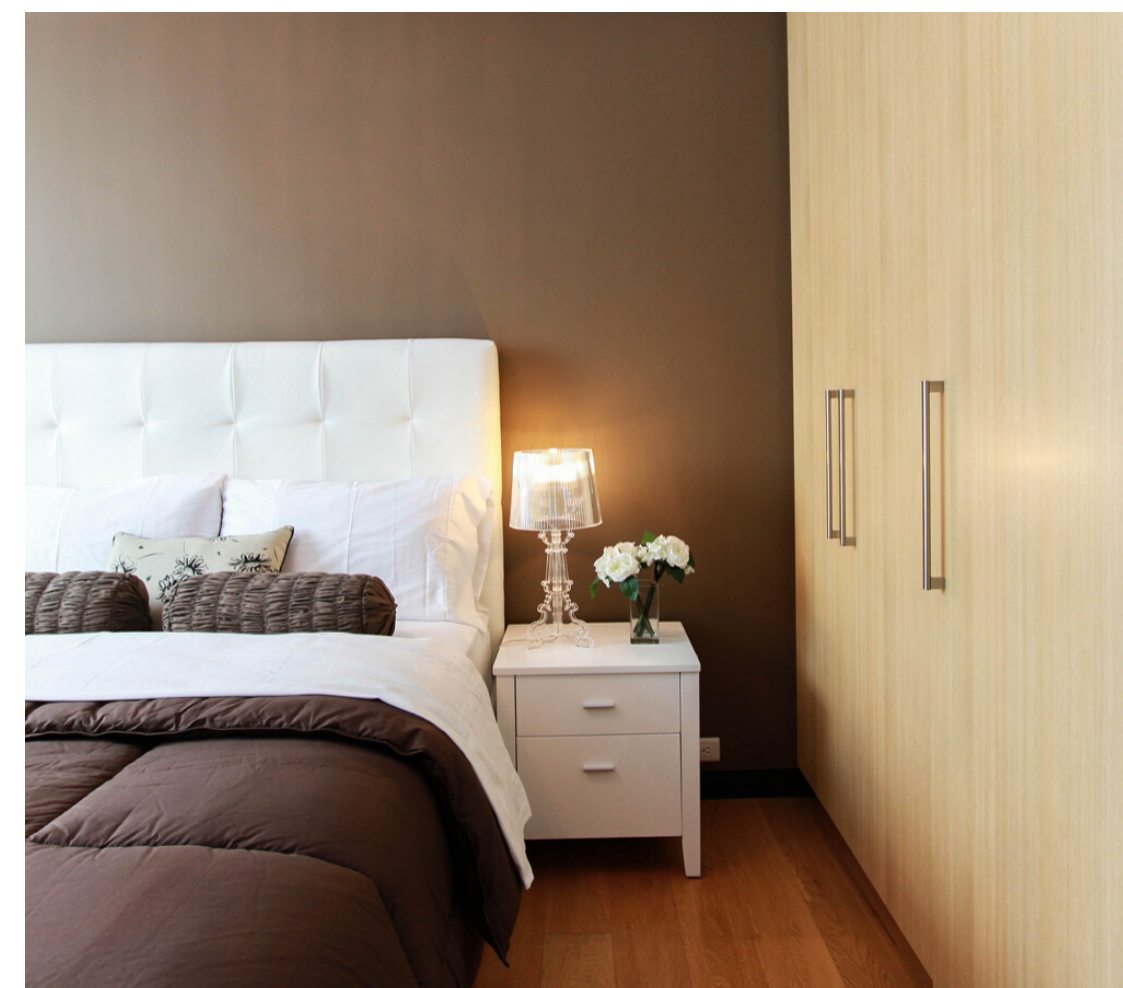


3.1: DORMITORIO

El dormitorio deberá de encontrarse libre de obstáculos.



- Sería recomendable una altura de la cama adecuada, que facilite el acto de levantarse-acostarse.
- Se procurará un espacio suficiente de transferencia a la cama, libre de obstáculos que puedan producir tropiezos .
- Si fuera necesario se puede valorar la incorporación de sistemas de prevención de caídas como barandillas ; sistemas de cambios de presión como somier eléctricos , colchón antiescaras





3.2: DORMITORIO

Algunos productos de apoyo para el dormitorio:

- Para facilitar la actividad de vestido-desvestido: abotonadores, calzadores, velcros, etc.
- Triángulos /Escalables de cama.
- Cama articulada.
- Colchones antiescaras.





4.1: SALÓN

Se procurará realizar las modificaciones y/o cambios necesarios para el acceso y disfrute de manera adecuada y segura

- Se atenderán las características del sofá y/o sillón, procurando que disponga de la firmeza, altura y apoyos necesarios para realizar un uso del mismo con seguridad y facilidad.
- Se procurará un espacio suficiente de transferencias al sofá, libre de obstáculos que puedan producir tropiezos.
- Es recomendable la eliminación y/o la fijación de alfombras, que pueden provocar deslizamientos y caídas.





4.2: SALÓN

Algunos productos de apoyo para el salón:

- Sillón catapulta ,que facilita la incorporación
- Alzas para adecuar las alturas del mobiliario: alza sillas, alza mesas.
- Pinzas de largo-alcance.
- Mandos a distancia con teclas grandes.
- Teléfonos sencillos, con imagenes
- Tecnologías de apoyo.





Más información

Concejalía de Políticas Sociales y Deportes.

Ayuntamiento de Oviedo.

Técnico de Accesibilidad.

Tlfono : 985 109800 ext. 2465,

email: accesibilidad@oviedo.es