



Actividades de la vida diaria.
Consejos de salud



MADRID

distrito
salamanca

La accesibilidad en el Alzheimer



Fase de deterioro cognitivo leve

En esta fase las dificultades son sutiles y por lo general **se conserva la independencia para realizar actividades de la vida diaria.**

Para potenciar su autonomía podemos:

- **Minimizar** la introducción de elementos nuevos.
- **Fomentar** la orientación.
- **Utilizar recordatorios**

Fase de deterioro cognitivo moderado

En esta fase es más común que existan dificultades para la realización de actividades de la vida diaria y se incrementan los riesgos de accidentes y caídas. Para **garantizar su seguridad y seguir fomentando la autonomía** podemos:

- **Facilitar** el paso.
- **Retirar** alfombras o fijarlas al suelo.
- Asegurar una **buena iluminación.**
- **Baño adaptado:** instalar plato de ducha si es posible, colocar un taburete o silla de ducha, instalar asideros, material antideslizante, alzadores de WC, etc. Se puede retirar el pestillo de la puerta para acceder desde fuera si es preciso.
- Poner **etiquetas** en armarios y cajones.

- Poner **rótulos** o fotografías indicativas en la puerta de cada estancia.
- Mantener los medicamentos o cualquier sustancia potencialmente peligrosa a buen recaudo.
- Utilizar **pictogramas.**
- Tener a la vista **fotografías propias y familiares**, así como objetos de valor personal para favorecer la reminiscencia.



Las claves de la accesibilidad

Es esencial procurar un **hogar accesible y funcional, tratando de adaptar el entorno de forma personalizada**, respetando sus gustos e intereses y atendiendo a sus necesidades según el momento de la enfermedad en el que se encuentra.



Fase de deterioro cognitivo avanzado

En esta fase **la necesidad de apoyo** para la realización de las actividades de la vida diaria es **muy alta**. Se pueden realizar adaptaciones para mejorar el bienestar de la persona y de su cuidador principal.

- **Eliminar o combatir las barreras arquitectónicas:** silla salva escalera, ascensores, plataformas de elevación.
- Ofrecer un **lugar seguro y confortable.**
- **Simplificar** el espacio.



ASISPA 40 años
Atención a Personas