

COMO EN CASA

Un nuevo modelo de centro residencial

En este número

ESPACIOS Y ACTIVIDADES CON SENTIDO

Compartimos las claves para decorar y organizar los distintos espacios de un centro residencial

AMBIENTES CON IDENTIDAD

Cómo crear ambientes acogedores e íntimos con trucos caseros y bajo presupuesto

IDEAS PARA CREAR UN HOGAR

Experiencias en primera persona y ejemplos prácticos



Versión final. Este documento ha sido el resultado del trabajo realizado dentro del proyecto «Como en Casa» incorporando las aportaciones de todos los agentes clave.

Equipo Fundación Matia

Coordinación y contenido

Elisa Pozo Menéndez

Revisión y aportaciones

Enrike Etxeberria Lekuona; Aritz Berastegui Aizpurua; Maria Francesca Cerdó i Pasqual; Cristina Buiza Bueno; Álvaro García Soler; Miren Iturburu; Paula García; Nerea Iparragirre; Elena del Barrio

Edición y maquetación

Irati Arruabarrena Salaberria

Fotografías

Estibaliz Ortolaiz Emparan

Equipos Motores

Birmingham; Egurtzegi; Julián Rezola; Lamourous; Petra Lekuona

Equipo Asturias

Dirección General de Planificación, Ordenación y Adaptación al Cambio Social. Consejería de Derechos Sociales y Bienestar. Principado de Asturias; Organismo Autónomo de Establecimientos Residenciales para personas mayores de Asturias

Equipos motores

C.P.R. Arriondas (ERA); Centro Residencia El Carmen (grupo Instituto Gerontológico); Residencia Casa del Mar (ERA); RP Colisée Plaza Real Gijón; Residencia La Guía; Residencia Infiesto (ERA); C.P.R. Lastres (ERA); C.P.R. Lugones (ERA); Mejora Residencial SRL; Ovida Centro Intergeneracional; Residencia Sierra del Cuera; C.P.R. Valentín Palacio (ERA)

Colaboradores

Pura Díaz-Veiga

Febrero, 2024. Versión final

© Matia Fundazioa

El proyecto 'Como en Casa' está financiado por el Ministerio de Derechos Sociales y Agenda 2030 en el marco del Plan de Recuperación, Transformación y Resiliencia del Gobierno de España y los fondos Next Generation EU de la Unión Europea.

— Reflexiones preliminares

El diseño arquitectónico, la decoración y los ambientes de un edificio y de nuestro entorno influyen en nuestro bienestar, que además son reflejo de nuestra cultura y evolucionan con el paso del tiempo.

Los distintos contextos locales, el clima, las técnicas constructivas, los estilos de vida, las modas y la propia historia de las personas condicionan el diseño y el uso de los espacios.

Un ejemplo muy ilustrativo que podemos encontrar en nuestro entorno próximo es el diseño de los edificios de oficinas, que han pasado de ser despachos individuales limitados por tabiques opacos o cubículos separados por paneles, a espacios abiertos para fomentar la interacción entre departamentos y equipos de trabajo.

La decoración de un espacio -bien en exteriores, bien en interiores- refleja también características de la persona, o del grupo social que hacen uso del espacio. El cuidado por los detalles, incorporar objetos decorativos que han sido memorias de una vivencia personal o fotografías de personas queridas, son elementos que contribuyen a la creación de ambientes agradables y hogareños, que aumentan la sensación de bienestar.

En los tiempos actuales se habla de neuroarquitectura o de estimulación sensorial, técnicas de diseño ambiental que se han aplicado durante décadas en el mundo del marketing y que en la actualidad han sido estudiadas y utilizadas con mayor profundidad en otros sectores fuera del sector comercial.

En el contexto específico del diseño de centros residenciales y alojamientos para personas mayores hay parámetros que cobran mayor importancia, incluso a nivel simbólico.

Desde un punto de vista estético, lo bello que nos resulte un edificio, sobre todo hablando de equipamientos y servicios, y su integración en el entorno que lo rodea reflejan el respeto hacia las personas que lo ocupan y hacen uso de él.

Pero también desde un punto de vista funcional, el tipo de habitaciones y espacios que se incorporan en el edificio, y las relaciones y conexiones entre ellos, son el resultado de dar valor a unos aspectos por encima de otros, primando normalmente el miedo a todo tipo de riesgos y la eficiencia en las tareas básicas que son indiscutiblemente necesarias, pero que difícilmente por sí solas aportan valor o significado a la vida de las personas.



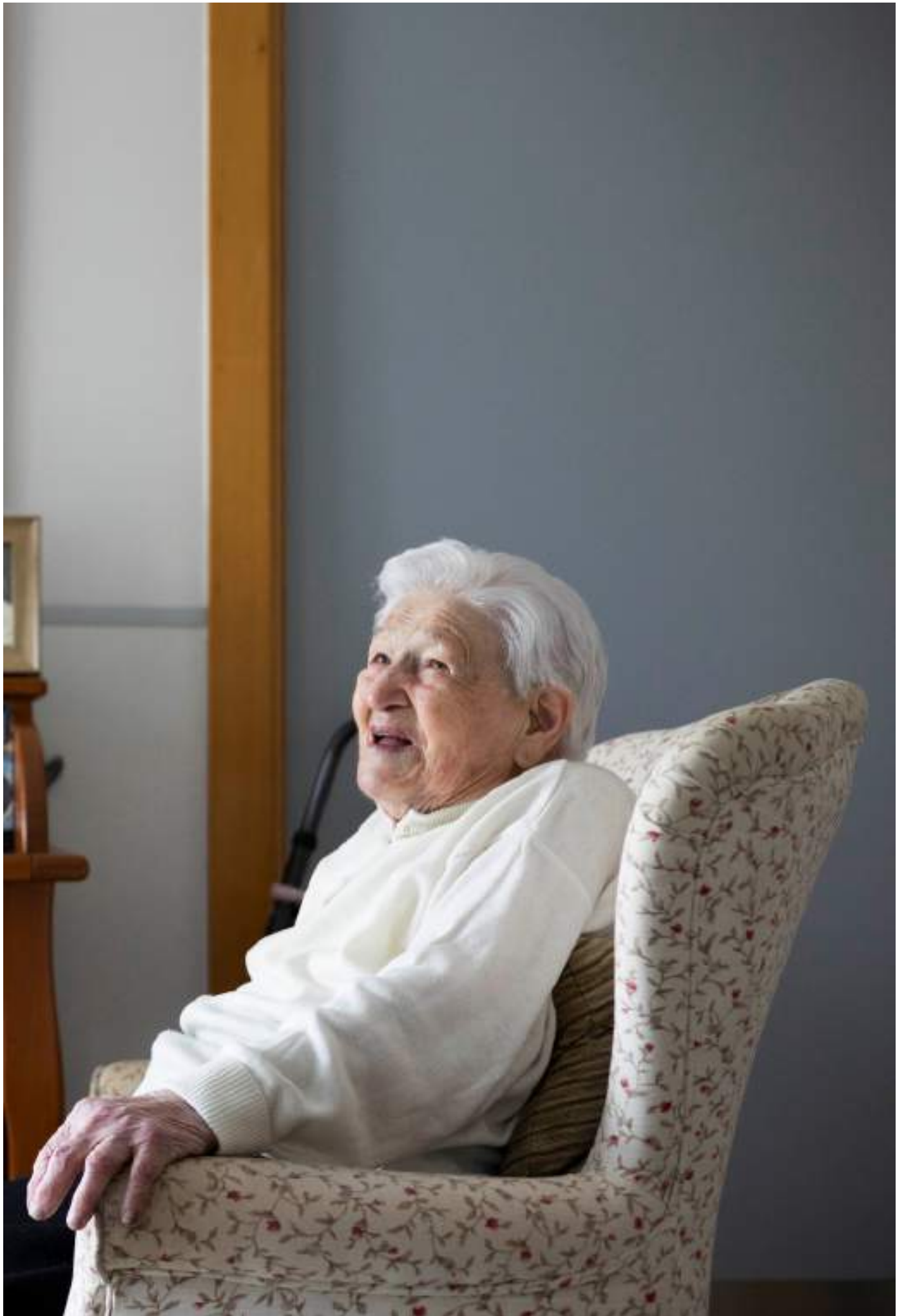
Además, considerando las expectativas de mayor longevidad de la población y la prevalencia en demencias en nuestro país, así como las alternativas que van surgiendo para ofrecer cuidados en el domicilio, es previsible que progresivamente nos encontremos con un mayor número de personas que requieran cuidados más intensos.

Cuando aparece un mayor deterioro cognitivo, los niveles de dependencia aumentan y la movilidad se reduce. Y esto hace que los estímulos del entorno adquieran un papel mucho más relevante como generadores de bienestar.

Esta revista aúna conocimientos del ámbito del diseño de interiores, de sostenibilidad y habitabilidad, así como conocimiento adquirido del estudio de casos de buenas prácticas, la experiencia propia y, sobre todo, evidencia científica que relaciona características de diseño de los entornos con resultados positivos.

En definitiva, el objetivo es trasladar a toda la sociedad el valor que tienen los entornos y su relación con nuestro bienestar y calidad de vida, así como dar claves de decoración y organización espacial que, sin grandes inversiones ni pretensiones, nos ayuden a ir trabajando los ambientes en nuestro día a día.





— El proyecto «Como en Casa»

El proyecto «Como en Casa» es uno de los 20 proyectos piloto dentro del marco de la «Estrategia estatal de desinstitucionalización» para una buena vida en la comunidad» puesta en marcha por la Secretaría de Estado de Derechos Sociales del Ministerio de Derechos Sociales y Agenda 2030 y con financiación de los Fondos Next Generation y el Plan de Recuperación, Transformación y Resiliencia.

El **objetivo compartido** entre todos los proyectos es dar un **impulso en la transformación de los servicios comunitarios** y **del modelo de apoyos y cuidados**, poniendo en el centro los derechos y el proyecto de vida de cada persona.

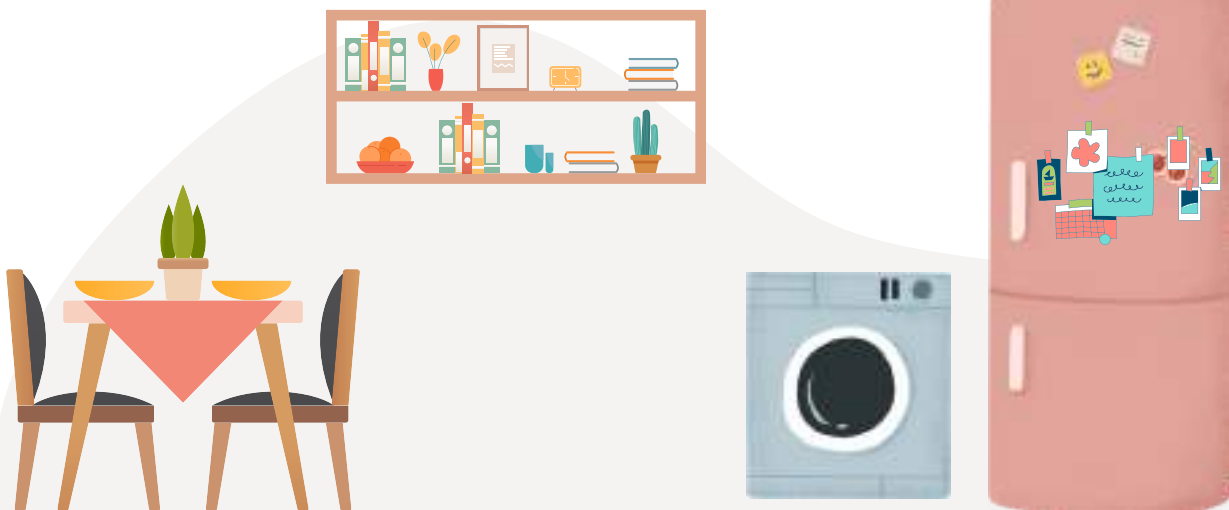


Para más información sobre la Estrategia estatal de desinstitucionalización para una buena vida en comunidad puedes escanear este código QR. ◀



En España hay actualmente más de **5.500 centros residenciales** de personas mayores donde viven alrededor de **390.000 personas**, sin contar otro tipo de equipamientos o recursos, como pueden ser los centros de día o los hogares del jubilado.

El diseño de estos equipamientos y espacios han sido concebidos con un **carácter institucional y despersonalizado** que han condicionado notablemente el **aislamiento y la segregación** respecto de la comunidad. No solo por la ubicación, sino por la imagen y características de los entornos y espacios, que hacen de estos espacios un lugar poco agradable donde pasar las horas acompañando a nuestros familiares o amistades.



Esta motivación y la publicación reciente del «Acuerdo sobre Criterios comunes de acreditación y calidad de los centros y servicios del Sistema para la Autonomía y Atención a la Dependencia (SAAD)» (2022) han condicionado que dentro de la investigación del proyecto «Como en Casa» uno de los ejes fundamentales haya sido precisamente los entornos y ambientes. Donde se han analizado y evaluado distintos parámetros, además de acompañar a los grupos motores para que desarrollen habilidades para trabajar los ambientes independientemente de disponer de un presupuesto para una intervención arquitectónica de mayor alcance.



Para más información sobre el Acuerdo sobre Criterios comunes de acreditación y calidad de los centros y servicios del Sistema para la Autonomía y Atención a la Dependencia (SAAD) puedes escanear el código QR. ▲



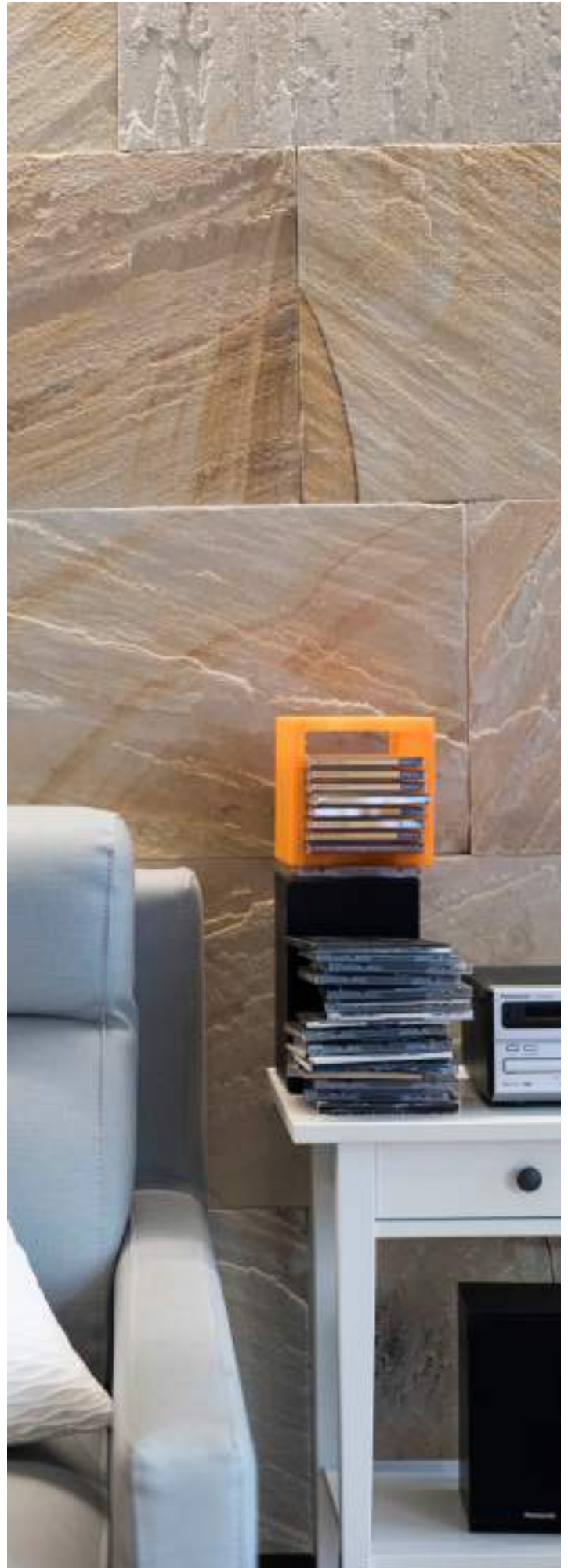
— *Cómo trabajar los ambientes*

Al hablar de diseño de entornos, muchas veces nos vienen a la mente proyectos de arquitectura o de interiorismo. Pero para empezar la transformación de los espacios en ambientes más hogareños en nuestros centros, o incluso en nuestras viviendas, no es necesario empezar por un gran proyecto de reforma.

Es cierto que una transformación de mayor alcance ayudará mucho, pero es un trabajo que debe contar con los profesionales adecuados para ello. Por ello, se propone una herramienta interactiva, una rueda de los ambientes, que sirva para ir avanzando con cambios ambientales que también generan un gran impacto.

Esta reflexión, que se desarrolla a través de una dinámica adaptada a un público general, invita a participar tanto personas residentes, como familiares, cuidadoras, auxiliares, enfermeras, técnicas de limpieza y mantenimiento y el resto del personal trabajador.

El contenido de esta revista es una selección de conocimientos vinculados a ambientes y cuidado generales de decoración que, con mimo y atención, se podrán aplicar de forma progresiva sin necesidad de tener un conocimiento experto en interiorismo y sin una gran inversión.



«Motivación, ganas de aprender e ilusión son las claves para ponernos manos a la obra y transformar nuestros espacios para que generen mayor bienestar».

La dinámica se estructura en un primer acercamiento a través de un análisis del espacio donde se quiere intervenir. Se han elegido 10 temas principales en los que poner la atención a la hora de diseñar los cambios.

Cada uno de los temas se evalúa de una forma cualitativa y personal. Pero para ello, se incluyen unos criterios y recomendaciones generales que se recogen en las páginas siguientes.

Veremos recomendaciones importantes sobre iluminación, organización espacial, el uso de los colores, circulaciones, contacto con lo natural... trucos y recomendaciones que nos ayudarán a observar los espacios con más criterio y tomar decisiones más acertadas.



— La rueda de los ambientes

Para llevar a cabo la evaluación de un espacio, los pasos a seguir son los siguientes:

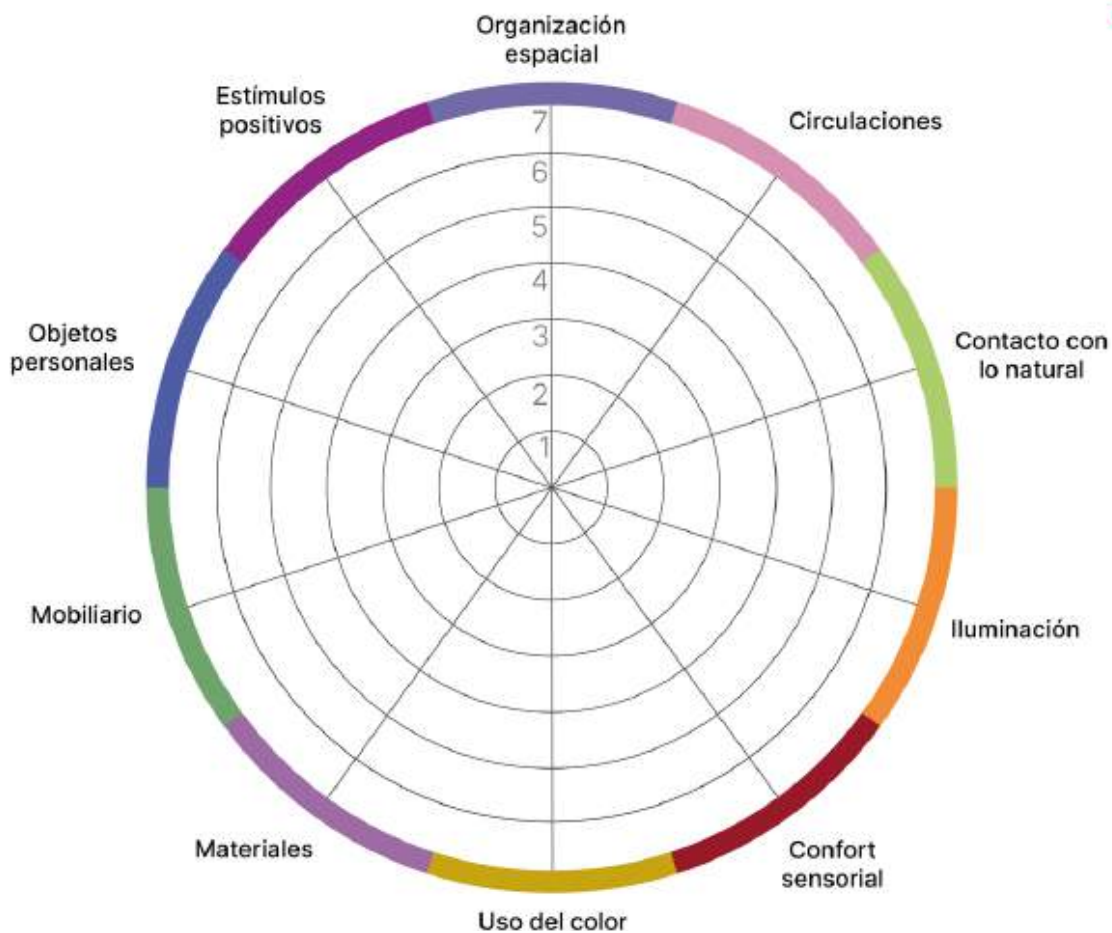
- 1 Elegimos el espacio que queremos evaluar, de forma individual o en equipo.
- 2 Antes de empezar a evaluar el espacio, debemos preguntarnos **para qué queremos transformar el espacio** y cuál es la actividad que se desarrolla habitualmente en la sala. De esta forma, tendremos también una información clave para saber qué queremos conseguir con los cambios ambientales.

3 La rueda se compone de 10 elementos distintos. Valoraremos cada uno de ellos del 1 al 7, de forma radial, siendo el 1 = negativo y muy mejorable, y el 7 = óptimo, poco margen de mejora.

Así se irá rellenando la rueda por cada tema hasta conseguir un diagrama completo.

Este diagrama nos permitirá comparar fácilmente de forma visual las percepciones -individuales o colectivas- sobre cada uno de los elementos analizados.

Esta dinámica puede trabajarse de forma individual o en grupo, aunque se recomienda empezar por un trabajo individual de análisis para luego poner en común en el grupo y pensar las propuestas conjuntamente en equipo.



Posteriormente, de cada uno de los grandes temas, podrán trabajarse distintas propuestas en función de los resultados obtenidos, el punto de partida del espacio, los equipos implicados y los recursos disponibles.

No hay valoraciones correctas o incorrectas, quizá alguna de las preguntas resulta redundante u obvia o que no puede aplicarse al espacio que se ha seleccionado. No debemos preocuparnos, se trata de reflexionar sobre los espacios y ver el potencial que tienen para mejorar nuestro bienestar y calidad de vida.

Esta reflexión nos ayudará a sacarle el mayor partido a cada espacio de nuestro edificio o de los espacios exteriores. Recuerda que formas parte del espacio en el que habitas y también depende de ti el que sea un espacio hogareño, cuidado y ordenado.

A lo largo del documento puedes encontrar recomendaciones, ejemplos y preguntas que podemos hacernos a la hora de observar un espacio.

¿Empezamos? ■





En este número encontrarás...

Organización espacial	12
Espacios para promover la independencia y el bienestar	
Circulaciones	16
Pasillos y espacios que favorezcan los paseos seguros	
Contacto con lo natural	20
Seguir viendo vida	
Iluminación	24
Relación con los ciclos naturales de actividad y sueño	
Confort sensorial	28
Temperatura, sonido y olor	
Uso del color	32
La estimulación adecuada para cada espacio	
Materiales	36
Reforzar la presencia de texturas naturales	
Mobiliario	40
Funcionalidad y estética, reflejo de un estilo de vida	
Objetos personales	44
Actividades, memorias e identidad	
Estímulos positivos	48
Lo que nos hace sentir como en casa	
Cambio radical	52
Antes y después	
Bibliografía	56



Organización espacial

Espacios para promover la independencia y el bienestar

La organización y distribución de una habitación, un comedor, un salón o cualquier otra sala, puede influir en varios aspectos: facilitar nuestras rutinas, sentir más o menos seguridad, estar relajada/o o aprovechar mejor la luz natural o cualquier otro estímulo positivo.

La habitación/sala, ¿está organizada de forma que se optimiza su uso?

- ▶ A continuación, te damos algunas claves para organizar el espacio. Fíjate en la sala en la que estás o en la fotografía, a ver si se cumplen las recomendaciones que compartimos:

1

Identifica el mobiliario principal de la estancia (la cama, el sofá...). Lo ideal es que ese mueble esté situado en un lugar alejado de la entrada, en diagonal y con contacto visual. Es decir, facilitaremos tener el control visual de lo que pasa en la sala para mejorar la sensación de seguridad.

¿Crees que la organización del espacio responde a este criterio?

2

De la misma forma que facilitaremos el control visual, evitaremos que las personas se sitúen de espaldas a las puertas o zonas de paso.

¿El mobiliario que requiere un buen respaldo (un sofá, una cama, un sillón, bancos...) está apoyado en la pared?

3

Los lugares para sentarse (las butacas, sillones o las sillas de ruedas) los ubicaremos con vistas a estímulos interesantes o agradables, según las preferencias de la persona, la hora del día o el tiempo que haga.

¿Tenemos vistas agradables desde la posición sentada o acostada?





4

La convivencia mejora si cada actividad tiene su espacio. Si estamos en un salón o comedor de grandes dimensiones: ¿Hay zonas suficientemente diferenciadas para organizar actividades distintas sin molestar a las demás personas?

5

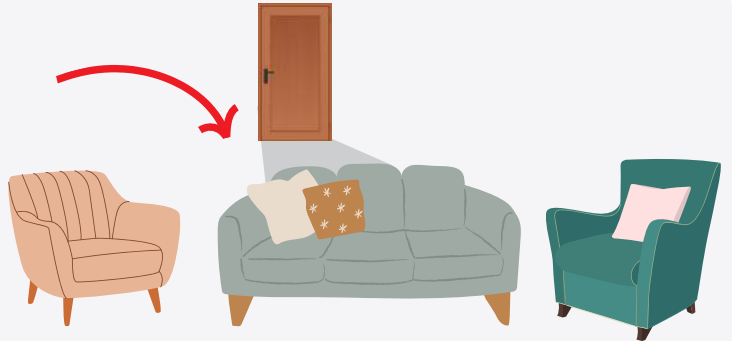
El orden genera bienestar y ocultar los elementos de apoyo (sillas de ruedas, andadores, muletas...) puede fomentar la autonomía. ¿Existe variedad de almacenaje para recoger todos los objetos, así como estanterías o repisas con decoración?

Consejos prácticos



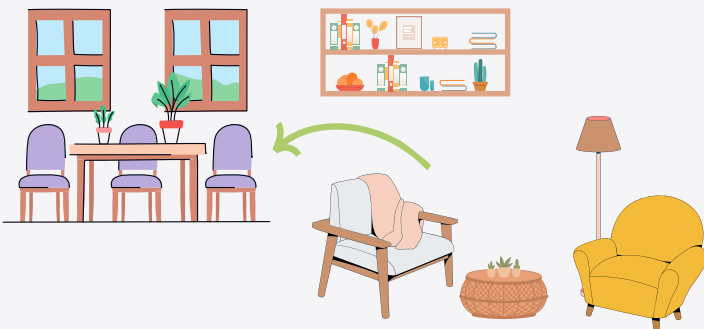
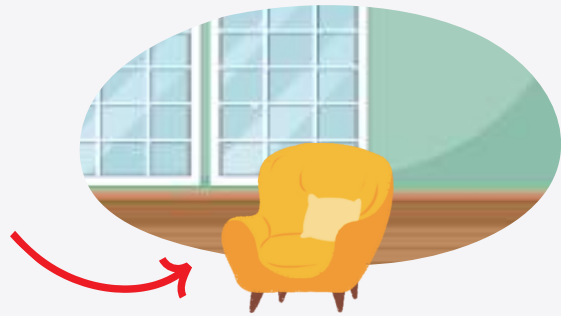
Evita colocar mobiliario con respaldo que esté de espaldas a la puerta de entrada

Estar sentado/a de espaldas a una puerta genera mucha inseguridad, al no saber quién puede entrar o sentir que alguien está paseando por detrás de ti.



No pongas ningún asiento de espaldas a una zona de paso, como pueden ser pasillos, escaleras etc.

Los espacios demasiado grandes o zonas muy amplias también pueden generar inseguridad por el mismo motivo.



Cuida la disposición del mobiliario para respetar los puntos de luz natural

Cerca de la ventana situaremos muebles donde necesitemos buena iluminación natural, como una mesa o escritorio donde leer o escribir.



Si no dispones de puntos de luz natural, o no los suficientes para toda la estancia, es importante colocar puntos de luz artificial

En las zonas lejanas a las ventanas, reforzaremos la iluminación con lámparas auxiliares, sobre todo en aquellos lugares donde estemos realizando una actividad.

Antes y después



▲ Parece evidente, pero a veces necesitamos un empujón que nos ayude a romper con inercias heredadas. Este espacio estaba siendo utilizado a modo de almacén tras la pandemia de la Covid-19.



▲ Tras una sesión de trabajo sobre los ambientes, el resultado ha sido la creación de un comedor con mobiliario que ya había en el centro y ponerle cariño a la hora de poner la mesa.

▼ En esta imagen podemos observar que la zona preferida para actividades donde se necesita buena visión es cerca del ventanal, con un sofá cómodo pegado

a la pared desde donde tenemos el control de todo lo que pasa en la habitación y con una mesita auxiliar para poder trabajar con nuestros utensilios.



Circulaciones

Pasillos y espacios que favorezcan la deambulación y los paseos seguros

Los recorridos principales, tanto en una sala como en los, han de mantenerse libres de obstáculos que puedan interrumpir o dificultar el paso. Por otra parte, necesitamos objetos y elementos que nos ayuden a orientarnos y que reduzcan el efecto del pasillo interminable. Cuando sea posible, mantendremos recorridos en anillo o en bucle para permitir los paseos. La iluminación, la elección del color o dónde ubicamos los elementos decorativos puede ayudar a la orientación, a percibir las distancias más cortas o a fomentar el uso de un espacio u otro.

¿Las circulaciones funcionan bien para todas las personas que hacen uso del edificio: personas que viven en él, personas que trabajan o visitantes?

▶ A continuación, te damos algunas claves para trabajar las circulaciones. Fíjate en la sala en la que estás o en la fotografía, a ver si se cumplen las recomendaciones que compartimos:

1

Debemos asegurar siempre un paso libre de obstáculos.

¿Podemos añadir decoración sin renunciar a una circulación cómoda y segura?

2

¿Hay mobiliario o elementos decorativos en el pasillo que ayuden a identificar dónde estamos?

3

¿Las circulaciones tienen un propósito / tienen sentido?
¿Están decoradas para que tenga sentido pasear?

4

Ocultaremos aquellas puertas o almacenaje que queremos que pasen desapercibidas.
¿Las puertas de servicio o de acceso de personal están camufladas con el color de la pared?





5

Las entradas y umbrales son zonas que nos pueden ayudar a orientarnos.
¿Hay elementos decorativos significativos que ayuden a identificar con claridad las entradas de distintas estancias o de la unidad de convivencia?

6

¿Existe un circuito en anillo o en bucle que permita las deambulaciones?

7

¿Hay elementos donde apoyarse y descansar durante el trayecto?

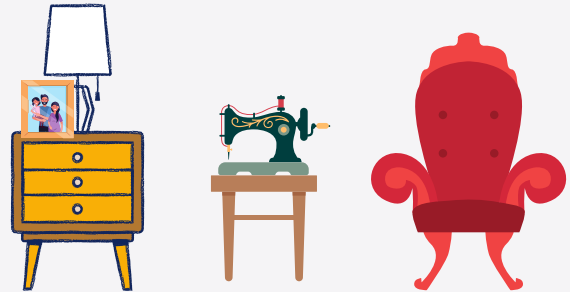
Consejos prácticos

Se recomienda que los elementos decorativos sean significativos. Es decir, que tengan relación con la historia personal o el estilo de vida de las personas que habitan ese espacio.



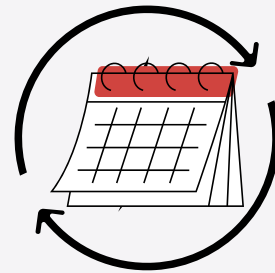
Es importante que la decoración guarde relación con las personas que viven en el centro.

Se recomienda que la decoración tenga relación con la historia personal o estilo de vida de las personas que viven en ese espacio.



Renueva periódicamente los objetos decorativos

Los espacios tienen que personalizarse con objetos significativos para las personas que vivan en ellos en cada momento. Es importante hacer una revisión cada cierto periodo de tiempo o cambiar la decoración según las estaciones y festividades locales.

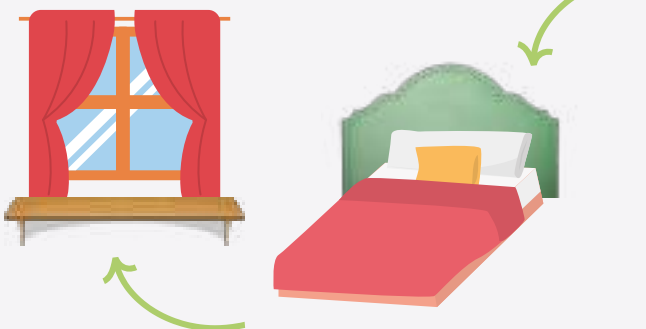


Además de estanterías, es recomendable colocar vitrinas

Las vitrinas nos permiten colocar los objetos significativos para las personas que utilizan ese espacio con seguridad y con menor acumulación de polvo.



Ten en cuenta el tipo de seguridad que necesitan los elementos en cada espacio



Hay muchas alternativas para que se cumplan los criterios de seguridad según las necesidades específicas de las personas: alcayatas, cerraduras, candados, mecanismos con cierre de seguridad, etc. Valora los espacios que puedes utilizar a modo de repisa sin que suponga un riesgo para nadie, por ejemplo, el alféizar de las ventanas, los cubrerradiadores, los cabeceros, estanterías, etc.

Truco facilísimo



▲ En esta imagen vemos cómo se ha reducido la zona estancial frente del televisor y se ha incorporado un mueble bajo detrás del sofá, para crear dos ambientes diferenciados y evitar que la parte trasera del sofá quede descubierta.

▼ Crear pequeñas zonas estanciales en lugares estratégicos como en la entrada del edificio o en la puerta principal de una unidad de convivencia, ayuda a tener anclas o referencias espaciales que nos facilitan el reconocer los distintos espacios.



▲ Podemos crear pequeñas zonas estanciales con un par de butacas o sillones, una mesita y decoración adicional. Es importante poner elementos en el plano de la pared o en el suelo para delimitar la zona y crear un ambiente completo.

Fíjate en que se han incorporado distintos objetos para tener un rincón completo: estanterías o espejos, objetos decorativos, e incluso una pequeña alfombra que no suponga un riesgo para el paso de personas.



Contacto con lo natural

Necesitamos seguir viendo vida

Estar en un entorno natural o espacio exterior supone un estímulo positivo muy deseable, ya que se respira aire fresco, se recibe radiación solar, se perciben otros sonidos y olores, se pueden hacer otro tipo de actividades, y todo ello tiene efecto positivo sobre la salud. A medida que la dependencia aumenta, el contacto con los espacios exteriores puede fácilmente reducirse, porque dependemos de que alguien nos lleve a ellos. Se recomienda que se utilicen los espacios próximos a ventanas que den a unas vistas interesantes o incorporar elementos naturales en la decoración para ayudar a introducir un poco de naturaleza en el interior. Si hay balcones o terrazas, fomentaremos su uso con actividades en el exterior.

¿Existe contacto con espacios exteriores agradables o elementos naturales incluidos en la decoración?

▶ A continuación, te damos algunas claves para fomentar el contacto con lo natural. Fíjate en la sala en la que estás o en la fotografía, a ver si se cumplen las recomendaciones que compartimos:

1

El contacto con la naturaleza puede ser muy variado, desde una terraza o galería, hasta una chimenea o cuadros con bodegones, fotografías o paisajes naturales.

¿Existe diversidad de elementos naturales en el entorno? Por ejemplo, ¿hay una zona para sentarse próxima a ventanas con vistas al exterior o hay cuadros con paisajes naturales?

2

Siempre que sea posible aprovecharemos para introducir plantas naturales. ¿Las plantas son resistentes, no tóxicas ni alergénicas y sin pinchos? ¿Tienen fácil mantenimiento? ¿Las personas que viven y trabajan en el centro contribuyen a ese mantenimiento?





3

Los espacios exteriores muchas veces están infrautilizados. ¿Se facilita el acceso a estos espacios exteriores? ¿Las terrazas, patios y jardines son accesibles y seguros? ¿Se realizan actividades en ellos?

4

Es importante considerar que las personas pueden necesitar adaptaciones de los espacios por comodidad y seguridad. Sobre todo, estaremos pendientes de evitar la deshidratación y la exposición al frío, calor o corrientes de aire. ¿Las zonas exteriores tienen elementos de protección (s sombrillas, pérgolas), iluminación y mobiliario variado (mesas de manualidades o bancales en altura, etc.)?

Consejos prácticos



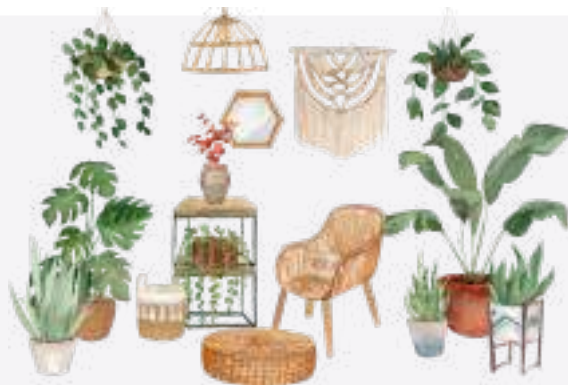
No todos los espacios son accesibles y seguros para todas las personas

Evalúa los riesgos que puede haber para que las personas puedan participar en cuidar de los balcones o terrazas comunes y busca el mejor lugar para disfrutar del contacto natural con seguridad.



No infrutilices un espacio exterior

Muchas veces los espacios exteriores no se utilizan por falta de accesibilidad o ausencia completa de mobiliario o actividades que se desarrollen en ellos. Busca la manera de generar espacios que permitan poder disfrutar de esa zona siempre que se quiera.



Incorporaremos la actividad de regar y mantener las plantas como una responsabilidad compartida por todas las personas

Ver los cambios de estaciones y cuidar de elementos vivos da tranquilidad y puede convertirse en un entretenimiento muy agradable para muchas personas.



El espacio exterior debe incorporar elementos que lo hagan más confortable e interesante

Existen distintos tipos de jardineras y elementos decorativos para exteriores que nos permitan fomentar el uso de estos espacios con todas las garantías de seguridad y confort.

Antes y después



▲ La configuración del edificio puede que nos condicione a la hora de tener posibilidades de tener vistas al exterior o acceso a una terraza. Tras la reforma de este espacio se han incorporado elementos naturales artificiales.

▲ Fíjate en las nuevas iluminaciones con forma de ventanas con fotografías de la calle exterior o el árbol artificial que se ha añadido en el centro de la sala. Los elementos naturales artificiales ayudan a crear un ambiente mucho más agradable y confortable.

▼ El contacto con la naturaleza puede fomentarse utilizando las terrazas y espacios abiertos para realizar actividades de la vida cotidiana.

Más allá de la jardinería, es recomendable hacer uso de los espacios exteriores y buscar actividades que nos permitan tener contacto con aire fresco y luz natural.



Iluminación

Relación con los ciclos naturales de actividad y sueño

Una buena iluminación es fundamental para poder ver nuestro entorno y realizar con facilidad las distintas actividades. Además, nuestros ciclos de sueño se regulan también con la luz natural. Por ello, lo primero de todo será aprovechar al máximo la iluminación natural existente en la habitación. Por otra parte, a la hora de elegir la iluminación artificial, daremos prioridad a tonos de luz cálidos y procuraremos igualmente diseñar ambientes diferenciados y acogedores. Igual que sucede con los colores, el tipo de luz también puede relajarnos o activarnos, por lo que intentaremos utilizarlas correctamente según nuestros horarios y rutinas diarias.

¿Hay suficiente iluminación natural? ¿Las luces artificiales crean ambientes hogareños?

▶ A continuación, te damos algunas claves sobre la utilización de puntos de luz en los distintos espacios. Fíjate en la sala en la que estás o en la fotografía, a ver si se cumplen las recomendaciones que compartimos:

1

Los colores y materiales de una habitación también influyen en la luminosidad del espacio.

¿Los colores de las paredes y techos son claros para que aporten una mayor luminosidad?

2

Las cocinas o los baños requieren un mayor nivel de iluminación.

¿Las superficies de trabajo (mesas, encimeras, etc.) tienen un buen nivel de iluminación, de forma homogénea y sin proyectar sombras?

3

Mantendremos las ventanas y fuentes de luz natural libres de obstáculos.

¿Hay zonas cerca de las ventanas o con vistas a ellas? ¿Las ventanas están a una altura suficiente para que una persona sentada o encamada pueda ver las vistas exteriores?





4

Evitaremos utilizar cortinas o estores que colorean la luz natural o elementos que reflejen tonos intensos.
 ¿Las cortinas son traslúcidas? ¿Las ventanas tienen persianas o cortinas opacas para el momento de las siestas?
 ¿Hay elementos que tiñen el ambiente de la sala por reflejo del color?

5

Cada actividad requiere de una iluminación adecuada.
 ¿Existen ambientes diferenciados por zonas con distintas iluminaciones? ¿Hay variedad de lámparas y focos de luz para crear ambientes diferenciados?

Consejos prácticos



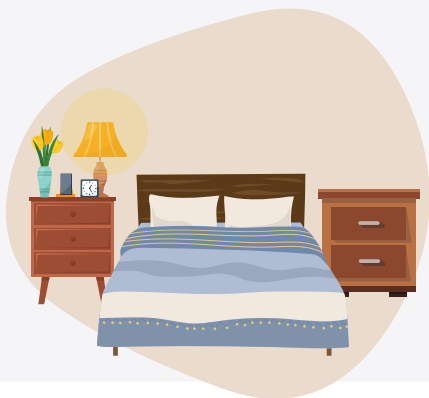
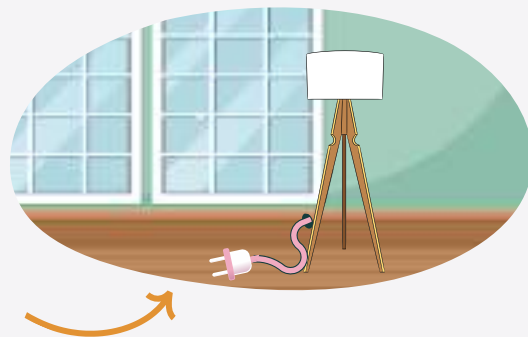
Determina el programa de actividades de cada espacio según la orientación de la ventana y de la sala

Es importante ser consciente de la orientación de las ventanas, ya que la luz -y la radiación- no entrará de la misma forma según sea la fachada sur, este, oeste o norte.



Ten cuidado con la disposición de las lámparas y los cables

Es importante que las lámparas auxiliares y el cableado no se encuentren en las zonas de paso, para evitar posibles caídas o golpes con los propios objetos. Además, es necesario que tengan interruptores que se encuentren fácilmente.



Utiliza una iluminación cálida para las habitaciones

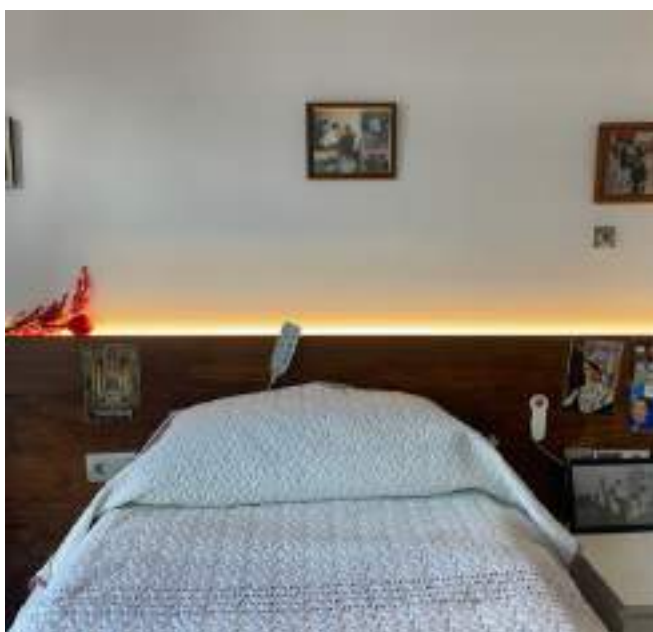
Una lámpara cálida cerca de la cama permite acompañar el momento de acostarse o levantarse de forma más tranquila y relajada.



Ofrece la suficiente variedad de iluminación (directa e indirecta) y de tipos de lámparas para poder diferenciar los espacios

Elegiremos la iluminación según la actividad pensada para el espacio en concreto. Podemos combinar lámparas de pie, de mesa, de techo...

Truco facilísimo



▲ Algunas personas necesitan tener un poco de luz cerca de la cama para sentirse seguras o para levantarse por la noche. Es importante que esta luz no sea demasiado fuerte y que no dé directamente en los ojos.

▼ Tener espacios con circuitos de iluminación diferenciados permite graduar la luz a lo largo del día y en función de las necesidades de la persona. Adicionalmente, puede ser necesario incorporar alguna lámpara para actividades concretas.



▲ Se puede incorporar iluminación indirecta en el mobiliario existente, como el cabecero de la cama o estanterías, además de lamparitas auxiliares o apliques de pared.

Fíjate en que las luces de esta cocina están apagadas porque no se está utilizando; sin embargo, encontramos dos espacios diferenciados según el nivel de luz necesaria. Estas necesidades de luz variarán según la hora del día y estación del año.



Confort sensorial

Temperatura, sonido y olor

Estar en una situación de confort nos hace gastar menos energía para adaptarnos a nuestro entorno y, por lo tanto, estar más cómodos y a gusto en un lugar. Las personas mayores pueden sentir el frío o el calor de forma distinta, así como ser más o menos sensibles a las variaciones de temperatura o a determinados sonidos u olores. Por ello, es importante trabajar los ambientes considerando estos elementos, eliminando los estímulos negativos y favoreciendo los positivos.

¿Sentimos que las personas están cómodas y a gusto en el espacio que están utilizando?

▶ A continuación, te damos algunas claves. Fíjate en la sala en la que estás o en la fotografía, a ver si se cumplen las recomendaciones que compartimos:

1 A veces, si hay dificultad en la comunicación, el no estar cómodo puede manifestarse con estrés o comportamientos que nos llaman la atención. Hablamos de necesidades no satisfechas, que pueden ser múltiples, pero el entorno puede tener influencia. **Observa el entorno y las personas que ocupan la sala. ¿Hay algún ruido molesto? ¿La temperatura es adecuada y agradable? ¿La luz es cálida y permite descansar o hacer cualquier actividad con buena iluminación?**

2 Debemos prestar atención a las zonas cerca de ventanales o terrazas. Entre el verano y el invierno puede haber contrastes importantes de temperaturas. Son zonas que dependiendo de la época pueden ser muy agradables o estar sobrecalentadas. **¿Hay protecciones fijas o móviles en los ventanales? ¿Pueden regularse en función del tiempo que haga ese día?**





3

Los sonidos naturales como el agua corriendo, el sonido del mar o el trino de las aves son estímulos positivos que pueden incorporarse en los interiores mediante fuentes de agua o altavoces.

¿Se utilizan sonidos relajantes de fondo? ¿Existe un clima tranquilo y calmado en general? ¿Hay una sala específica para relajación?

4

El olfato activa recuerdos y memorias con mucha intensidad. Es importante incorporar elementos que mejoren los olores en las salas y utilizar ambientadores o difusores con aromas que sean agradables y suaves.

¿Las personas tienen jabones o ambientadores en sus habitaciones o armarios? ¿Se pregunta a las personas por olores que les traigan buenos recuerdos? ¿Se utilizan aromas o ambientadores?

Consejos prácticos



Estímulos adecuados a lo largo del día y del año

Tendremos cuidado de utilizar los distintos estímulos de forma personalizada para cada persona y teniendo en cuenta el momento del día o del año. Por ejemplo, la chimenea la reservaremos para las tardes de invierno en los días más fríos y oscuros principalmente.



Espacios de menor tamaño, acústica controlada

La escala de los espacios y el aforo que pueden albergar influye notablemente en el ruido ambiental que existirá en ellos. Los espacios, además de reducirse en zonas estanciales más pequeñas, deben de incorporar elementos que ayuden a reducir las reverberaciones y la mala acústica.



En las televisiones también se pueden programar visualizaciones relajantes de música, meditación o imágenes dinámicas de espacios naturales

Se puede trabajar con tecnología audiovisual para crear estímulos sensoriales de forma integrada y normalizada en el espacio y en el diseño.



La sensación de confort de temperaturas que se siente en un espacio puede venir condicionada por diversos factores

Nos aseguraremos de que la persona no está pasando frío ni excesivo calor. Podremos contar con mantas para evitar el frío en invierno o incorporar ventiladores o humidificadores en los meses estivales más calurosos y secos.

Truco facilísimo



▲ Podemos incorporar difusores de aromas o perfumes esenciales como elementos decorativos al mismo tiempo que podemos jugar con distintos estímulos olfativos o camuflar olores desagradables o intensos.



▲ Las cocinas pequeñas en unidades de convivencia nos permiten participar de múltiples formas y disfrutar de olores o sonidos propios de preparar las distintas comidas del día.

▼ El confort acústico puede ser un tema delicado. Tener música o la televisión de fondo puede ser molesto para mantener la atención o para seguir una conversación. Además, el estilo de música o preferencias personales puede ser muy distinto

entre una persona y otra. Por ello, se recomienda confirmar siempre que todo el mundo está de acuerdo en poner la radio o música o hacer uso de auriculares o cascos, que además facilitan regular el volumen de forma completamente personalizada.



Uso del color

La estimulación adecuada para cada espacio

El color de un espacio puede influirnos en nuestro estado de humor. En general, utilizaremos tonos fríos si se quiere fomentar que una zona sea de calma (verde, azulado, etc.) o tonos cálidos, si se quiere fomentar la actividad y la interacción (naranja, avellana, rosado, salmón...). Es recomendable que sean tonos suaves no muy intensos. Por otra parte, es importante pensar en el contraste entre los distintos planos (suelo-pared-mobiliario), ya que muchas veces hay discapacidades visuales o cognitivas que dificultan la percepción de un espacio u objeto.

¿Los colores de la habitación responden a criterios de accesibilidad y estética?

- ▶ A continuación, te damos algunas claves para el uso de color en los distintos ambientes. Fíjate en la sala en la que estás o en la fotografía, a ver si se cumplen las recomendaciones que compartimos:

1 Debemos recordar que queremos crear entornos hogareños.
¿Los tonos escogidos son colores que pondríamos en nuestras viviendas?

2 ¿Hay suficiente contraste entre superficies y planos críticos: suelo con paredes, puertas o rodapiés/zócalos; peldaños; asiento con el resto inodoro; tiradores o manillas respecto del mobiliario; vajilla respecto a los manteles o la mesa; etc.?

3 Los tonos más fríos (verdes, azulados, etc.) se recomiendan en las habitaciones donde se quiere fomentar actividades de relajación y calma.
¿Qué colores identificamos?





4

Los tonos más cálidos (rosado, beige, naranja, etc.) se recomiendan en salas donde se requiere actividad.
¿Qué colores identificamos?



5

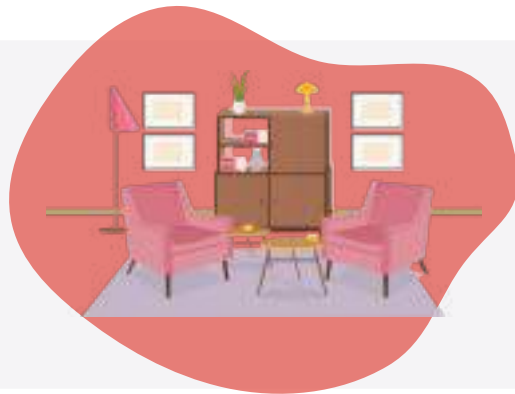
Los colores intensos pueden cansarnos con más facilidad. Los reservamos para los textiles u objetos decorativos.
¿Los tonos de la pared son colores suaves, claros, luminosos?

Consejos prácticos



Fíjate el poco contraste que hay entre los sillones y la pared o lo difícil que resulta distinguir entre el suelo y la pared

Para las personas que tienen menos capacidad visual o que sufren distorsión en la vista o alucinaciones, esto puede suponer un problema.



Utiliza los contrastes de color para ayudar a identificar el mobiliario y los objetos de la estancia

Fíjate en cómo contrasta el sofá respecto al resto de tonos que le rodean. Así, ayudarás a que las personas puedan identificar y reconocer más fácilmente los objetos y el entorno.



Utiliza los tonos más fríos para estancias donde se quiera fomentar la relajación y la calma

Los colores fríos nos recuerdan a la naturaleza, al mar... y ayudan a generar ese ambiente de tranquilidad. Utiliza esos colores en objetos, mobiliario o paredes.



Si lo que buscas es un espacio para fomentar la actividad, utiliza tonos más cálidos

Los tonos más cálidos como el amarillo, naranja, salmón o rojo se asocian con más energía y actividad. Siempre dentro de una gama de tonos suaves y no muy intensos, procuraremos elegir estos tonos en salas de estar destinadas a actividades de mayor estimulación o juegos, o en espacios de visitas, por ejemplo.

Truco facilísimo



▲ Fíjate en el poco contraste que tienen las fichas de dominó respecto del mantel. Ambos son blancos y para algunas personas puede ser difícil distinguir las fichas en la mesa y seguir la partida con facilidad.

▼ Podemos combinar distintos colores y añadir tonos más intensos de forma puntual. En esta salita, vemos que los colores son suaves, en tonos azulados y beige, pero con tonos más intensos en los cojines, las plantas y macetas y elementos decorativos.



▲ El tapete para jugar la partida ayuda a tener un fondo uniforme y con contraste suficiente con las cartas. Lo mismo aplica para otras situaciones: la vajilla y la mesa, los interruptores o enchufes y la pared, los tiradores de los armarios o puertas, etc.

▼ Esta foto es una salita que da la bienvenida en un centro. Vemos cómo se ha incorporado el color mostaza -que transmite alegría y energía- en la parte trasera de la pared, y en la alfombra. En los suelos, intentaremos que no haya tanto contraste entre distintas superficies y que se mantenga un tono continuo.



Materiales

Reforzar la presencia de texturas naturales

Un espacio hogareño suele contar con la presencia de materiales de origen natural: madera, piedra, textiles, esparto, agua, cerámica... Podemos encontrar estos elementos en el mobiliario, una chimenea, vasijas, azulejos, manteles, fuentes de agua decorativas, etc. Incorporar distintas texturas en el diseño de un espacio también se considera un estímulo positivo. Todo ello, debe seleccionarse cuidando que sean materiales duraderos o fácilmente lavables y haciendo una selección de 4 ó 5 tonos/materiales que nos ayuden a combinar todos los elementos con un sentido estético.

¿Hay diversidad de materiales naturales?
¿Qué oportunidades tenemos para incorporar más diversidad de texturas?

► A continuación, te damos algunas claves sobre la utilización de los materiales en los distintos espacios. Fíjate en la sala en la que estás o en la fotografía, a ver si se cumplen las recomendaciones que compartimos:

1 Es importante eliminar los brillos o los reflejos de las superficies porque pueden resultar muy molestos o confusos para personas con demencia o con problemas de visión.

¿Todas las superficies son mates y no producen brillos o reflejos?

2 La madera es un material natural de excelentes propiedades.
¿Identificas madera en alguna superficie o mobiliario?



3 Revisa los materiales de la sala de la imagen. Ten en cuenta también los textiles, decoraciones, muebles, etc. ¿Cuántos distintos puedes identificar?



Madera



Verde /
Naturaleza



Gris
oscuro



Gris claro



4

Los espejos ayudan a generar sensación de profundidad en el espacio pero su reflejo puede resultar confuso, por ejemplo, para personas que ya no se reconocen a sí mismas..
¿Los espejos son desmontables?

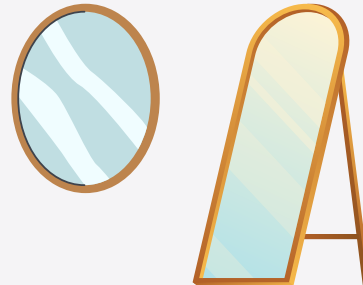
5

La variedad de mobiliario y materiales permite que la persona pueda elegir el que más cómodo le resulte.
¿Existe suficiente variedad de sillas para sentarse, con distintas texturas y materiales, o mesas con diferentes acabados?

Consejos prácticos

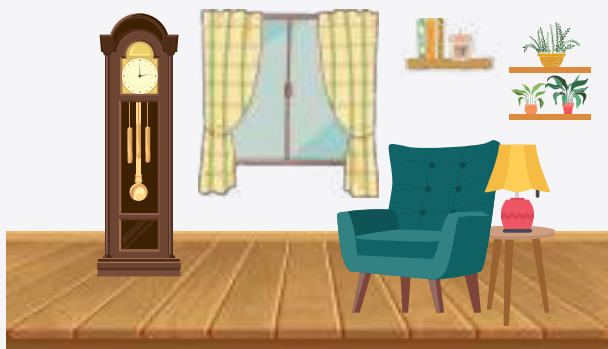
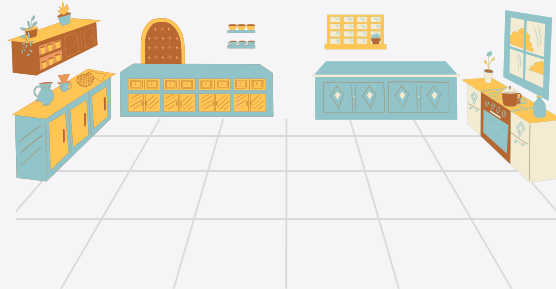
Coloca los espejos de manera que puedan taparse o quitarse fácilmente

Aunque los espejos pueden ayudar a generar sensación de profundidad en los espacios y aporten luminosidad, su reflejo puede confundir a personas que sufren alucinaciones o que han dejado de reconocerse. Por ello, evitaremos espejos empotrados o fijos en las paredes y valoraremos su ubicación para evitar reflejos indeseados.



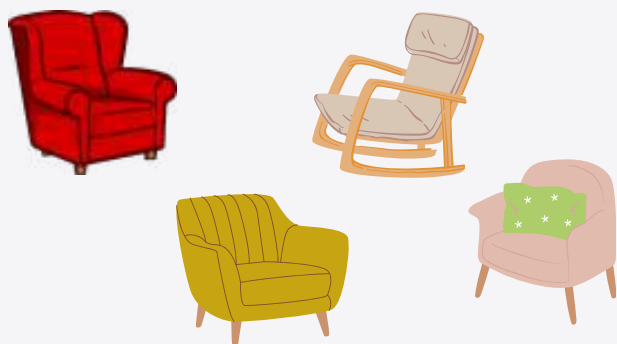
Ten cuidado con la madera en ciertas zonas

Evitaremos el uso de la madera en superficies muy expuestas a productos de limpieza o desinfectantes o en superficies donde cocinamos o preparamos alimentos, o en zonas muy expuestas a productos de limpieza y desinfección que la deterioren.



Utiliza la madera para espacios grandes y acogedores

La madera tiene buenas propiedades acústicas, y puede colocarse en suelos, paredes, techo o mobiliario, mejorando el confort visual y acústico del espacio.



Ofrece la suficiente variedad en el mobiliario para que las personas puedan elegir

Elegiremos asientos con reposabrazos y con respaldos y esquinas redondeadas. En cuanto al color, lo ideal es que contraste con el suelo o la pared, para que se identifique y reconozca más fácilmente.

Antes y después



▲ Esta sala de estar perteneciente a una unidad de convivencia ha sido reformada con pequeños cambios ambientales que han creado un espacio más amable y acogedor.

▼ Los colores claros en las paredes, suelos y techos nos pueden ayudar a dar luminosidad a los espacios interiores. Combinaremos colores, texturas y materiales para crear entornos



▲ Fíjate en que se ha incorporado una textura nueva en la pared, los muebles tienen más variedad, colores y texturas, y podemos ver objetos que se han añadido como decoración.

equilibrados, sin sobrecargar con demasiada intensidad. Se recomienda que las superficies sean más neutras y en tonos suaves, y añadamos los colores intensos en el mobiliario, textiles o decoración.



Mobiliario

Reflejo de un estilo de vida

La selección del mobiliario ha de responder a la funcionalidad en primer lugar. Otra característica importante es la ergonomía con muebles cómodos, seguros y duraderos; con una selección variada según los distintos ambientes previstos en una sala y de fácil lavado y mantenimiento. Es importante también pensar en el mobiliario de almacenaje, para incorporarlo dentro de la decoración y que nos ayude a organizar y a almacenar objetos. Y, sobre todo, intentaremos escoger muebles hogareños, y dejar espacio también para que las personas residentes y sus familiares puedan ayudar a decorar el centro, la unidad de convivencia y su habitación con algún mueble que sea significativo para ellas.

¿El mobiliario es hogareño, está en buen estado y nos recuerda a una casa?

▶ A continuación, te damos algunas claves sobre la utilización del mobiliario en los distintos espacios. Fíjate en la sala en la que estás o en la fotografía, a ver si se cumplen las recomendaciones que compartimos:

1

Es importante tener en cuenta la necesidad o no de anclar los muebles e intentar elegir siempre esquinas redondeadas.

¿Los muebles de la sala están anclados de forma segura?

2

Es muy habitual encontrarnos las televisiones en zonas centrales que acaparan toda la atención, aunque no a todas las personas les guste verla. ¿La televisión está en un espacio recogido o que se pueda aislar fácilmente?

3

A veces tenemos necesidades distintas en un mismo espacio según horarios y fechas del año. Por ejemplo, comer en parejas o de forma individual frente a celebraciones en grupo.

¿Resulta fácil mover las mesas y combinarlas para eventos en grupo?






4

No todas las personas tenemos el mismo estilo o los mismos gustos. Lo ideal sería que el mobiliario generara un entorno hogareño que resulte familiar para las personas que viven en él. ¿La decoración y mobiliario responden al estilo de vida de la unidad de convivencia? ¿Hay muebles traídos por las propias personas o sus familiares?

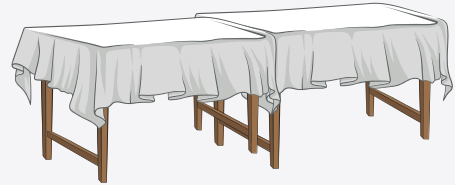
5

El mobiliario de almacenamiento es un gran aliado para evitar tener material de trabajo, apoyos o medicamentos a la vista. ¿Tenemos suficientes espacios de almacenaje?

Consejos prácticos

 En los comedores o en salas polivalentes, optaremos por mesas pequeñas para reconfigurar el espacio fácilmente

Es importante que puedan juntarse o separarse según la actividad o el evento que vaya a realizarse en el espacio; meriendas, celebraciones, cenas o comidas con familiares, visitas, etc.



 No coloques la televisión en el centro de una zona estancial

Así evitaremos que toda la atención se centre en la televisión, y fomentaremos la realización de otras actividades en el espacio y la interacción y socialización de las personas que se encuentren en él.



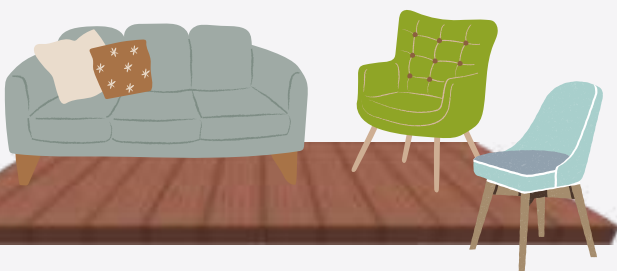
Utilizaremos mobiliario de las propias personas

Los muebles de nuestra casa suelen tener una historia detrás: el baúl que heredamos de la familia, un sofá de regalo de bodas, una planta de cumpleaños... Es importante incorporar esas memorias en la decoración y no solo buscar la funcionalidad y la estética.



El mobiliario de la sala tiene que ser seguro, estable y variado

Elegiremos siempre muebles ergonómicos y con esquinas redondeadas para evitar que las personas se hagan daño al utilizarlos o que intenten levantarse y se caigan por falta de estabilidad.



Antes y después



▲ Cuando tenemos que amueblar un gran espacio, nos enfrentamos al reto de dividirlo creando zonas diferenciadas que mejoren el ambiente y permitan realizar actividades distintas a lo largo del día.

▼ Podemos crear zonas diferenciadas en una misma sala. Es importante elegir el mobiliario y colocarlo en función de lo que capta la visión del que entra en la sala o del control visual que se quiere tener del espacio una vez estamos dentro. En esta foto, el rincón al lado de la ventana,



▲ Fíjate cómo el recubrimiento de la pared alrededor de la televisión y la chimenea configura una zona diferenciada en el centro de la estancia, permitiendo a los lados que haya otras mesas para estar en la sala, pero sin necesidad de participar de la misma actividad.

con el sofá, las flores y la televisión puede ser una zona que permite pasar la tarde con distintas posibilidades para entretenerse. El armario integrado en la pared para almacenaje pasa desapercibido para quien no lo necesita utilizar.



Objetos personales

Actividades, memoria e identidad

Los objetos personales tienen un papel fundamental para reforzar la identidad de la persona, mantener las conexiones con su historia de vida, respetar y promover los vínculos con sus familiares y amistades, y, en definitiva, ayudar a hacerla sentir como en casa. Se recomienda trabajar con las personas y sus familiares en la decoración de los dormitorios y las zonas comunes de la unidad de convivencia. Por otra parte, la existencia de estanterías o baldas en la habitación puede ayudar a que la persona «colonice» más fácilmente el espacio.

¿Se ve la diversidad y variedad de objetos personales en la habitación de la persona?

▶ A continuación, te damos algunas claves sobre la utilización de objetos personales en los distintos espacios. Fíjate en la sala en la que estás o en la fotografía, a ver si se cumplen las recomendaciones que compartimos:

1

Si en la habitación hay estanterías o repisas fijas, será más fácil que las personas las utilicen y empiecen a llenarlas con sus objetos personales. ¿Vemos objetos personales decorando la habitación? ¿Dónde están colocadas?

2

A veces no decoramos los espacios porque no los sentimos como propios, porque pensamos que la estancia será muy breve o porque rechazamos la idea de que sea nuestro nuevo hogar. ¿Se realizan actividades y talleres con las personas que viven en el centro y sus familiares para que ellas mismas ayuden con la decoración de los distintos espacios?

3

Las manualidades a base de cartulinas o los papeles pegados en la pared o en muebles pueden generar un aspecto poco hogareño y además se deterioran pronto. ¿Podemos fomentar decoración más hogareña, normalizada, cuidada y duradera?





4

Cada persona es un mundo, con una historia y memoria únicas.
¿Puede identificarse fácilmente de quién es una habitación por su decoración? ¿Las unidades de convivencia se diferencian por estilos según gustos y preferencias de las personas que viven en ella?

5

Es recomendable situar los objetos personales que nos evocan recuerdos agradables y bonitos en un lugar claramente visible en nuestra rutina diaria.
¿Dónde pasamos más tiempo? ¿Dónde pondrías tu objeto favorito?

Consejos prácticos

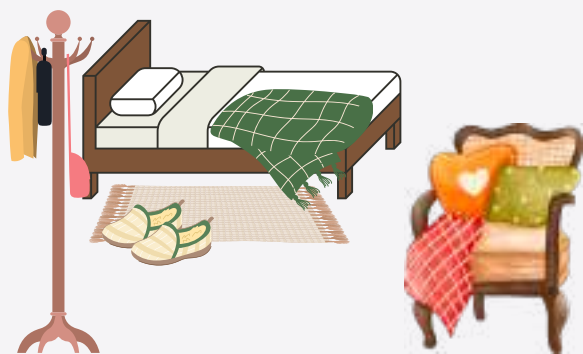
Evita que los espacios comunes de gran tamaño se queden vacíos

Elige muebles de un tamaño apropiado con las dimensiones de la sala, incluida la altura. Podemos dividir grandes salones comedor con estanterías, lamas verticales o aparadores que nos ayuden a dividir el espacio permitiendo las vistas y el control visual.



Decoración no es sinónimo de manualidades o de dibujos pegados en la pared

Pensemos en nuestras viviendas y dónde colocamos las manualidades habitualmente, y el espacio y tiempo que solemos dejarlas como decoración. Podemos reservar algún corcho o panel para colgar algunos de estos objetos, pero intentaremos renovarlos periódicamente.



Animaremos a las personas y a sus familias a traer sus objetos personales para decorar su habitación o parte de las zonas comunes

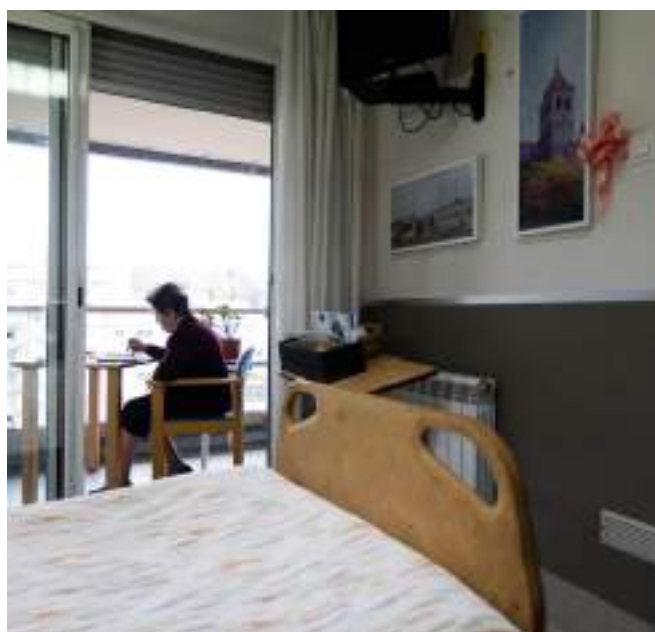
Es recomendable acompañar a las familias en el proceso de mudanza para que se sienta el espacio hogareño desde un primer momento. Así aumentará la sensación de hogar y mejorará el bienestar de la persona que reconozca sus propios objetos personales y significativos.



La decoración puede ayudar a tener referencias de tiempo y espacio

Adornos navideños, jarrones con flores en primavera, cuencos con frutas... son elementos decorativos habituales en nuestros hogares que nos ayudan a tener una referencia de la época del año y estaciones.

Truco facilísimo



▲ Algunas personas necesitan un espacio especial para practicar las actividades que les apasionan. Es importante que puedan mantener esa actividad y facilitarles el espacio necesario para realizarla, ya que tiene influencia en la calidad de vida de la persona y su manera de percibirla.

Estas dos personas necesitan espacios distintos: por una parte, para pintar necesitamos buena luz, una mesa y silla cómodas y un espacio que nos inspire. Por otra parte, para tocar la guitarra necesitamos estar en un espacio con intimidad y donde estemos seguros de que no molestamos a nadie.

▼ Los objetos personales cobran gran importancia en la decoración de las habitaciones y reflejan el estilo de vida de la persona que vive en ellas. En esta foto, podemos ver cómo la mesa de estudio

está situada al lado de la ventana para una mejor iluminación y la pared enfrente de la mesa guarda los diplomas y títulos de la persona porque son los recuerdos más valiosos para ella.



Estímulos positivos

Lo que nos hace sentir como en casa

El cambio de modelo supone un cambio de mirada en los ambientes también. Normalmente, nos encontramos con una mirada de eficiencia en la limpieza, en las tareas, y evitar todo tipo de riesgos. Así, nos olvidamos de crear espacios donde vivir. Por ello, es importante darle valor a los pequeños detalles y las rutinas en el día a día, donde cada acción y cada actividad es una oportunidad de estimulación y de mantenerse con niveles de actividad de forma natural y normalizada.

¿Podemos continuar nuestras rutinas diarias en el nuevo hogar? ¿Damos valor a los objetos decorativos y adornos que hay en los espacios?

▶ A continuación, te damos algunas claves. Fíjate en la sala en la que estás o en la fotografía, a ver si se cumplen las recomendaciones que compartimos:

1 Continuar realizando las actividades y tareas diarias nos ayuda a mantener nuestra autonomía. En los momentos que necesitemos ayuda, podemos participar de otra forma o con menos intensidad, pero sin dejar de participar.

¿Hay cocinas adaptadas para poder continuar con nuestras tareas habituales? ¿Podemos hacer nuestra colada y tender la ropa en alguna estancia? ¿Los armarios están adaptados para poder recoger y sacar la ropa fácilmente?

2

Cada persona tiene una rutina que debe respetarse al máximo una vez que se muda al nuevo alojamiento. Es preciso reservar espacios de mayor privacidad diferenciados de las estancias comunes, así como estancias para tener la posibilidad para estar a solas. ¿Hay zonas preparadas para visitas familiares, de pareja o amistad íntimas? ¿Las personas pueden utilizar la cocina o el comedor en horarios flexibles?





3

La accesibilidad y usabilidad de los espacios, mobiliario y equipamiento es muy importante para que las personas puedan seguir activas y participar.
 ¿Los electrodomésticos están a una altura adecuada sin necesidad de elevar los brazos o agacharse demasiado?
 ¿Las estanterías permiten coger o colocar distintos objetos, como mantelería o vajilla?

4

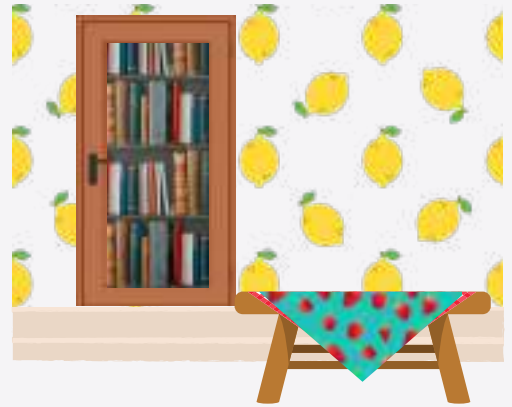
Participación y asignación de tareas según preferencias y habilidades.
 ¿Hay actividades preferidas por alguna de las personas que conviven en la unidad de convivencia? ¿Pueden organizarse las distintas actividades entre las personas que residen o un reparto de tareas?
 ¿Identificamos a alguna persona especialmente voluntariosa y animada a participar y colaborar?

Consejos prácticos



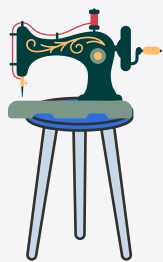
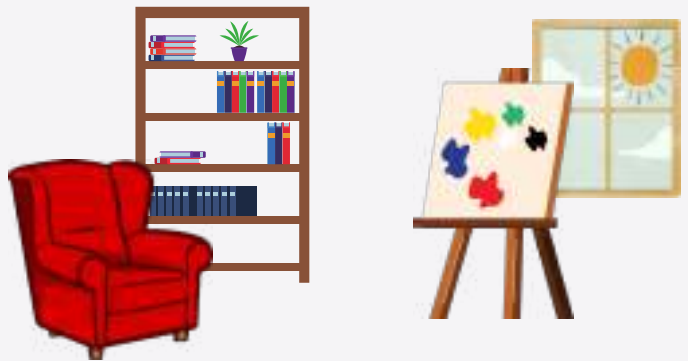
Cuidado con el uso de vinilos o estampados con objetos realistas

Las personas que tienen deterioro cognitivo pueden interpretar erróneamente los objetos que perciben. Intentaremos evitar estampados excesivamente realistas en manteles, paredes o mantas (frutas, animales, flores), o vinilos que simulan librerías para ocultar puertas, por poner algunos ejemplos que encontramos habitualmente. Intentaremos escoger patrones neutros o con motivos que no generen confusión.



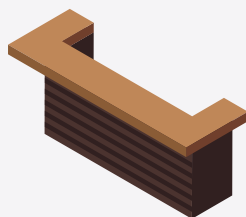
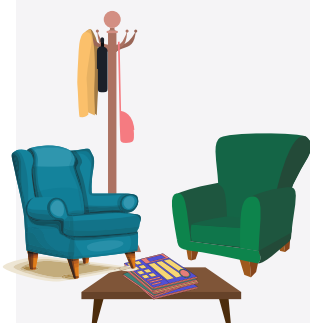
Diversidad de espacios y posibilidad de elección

Debe de existir variedad suficiente de espacios para poder elegir a lo largo del día la sala donde nos apetece estar: acompañados o en grupo o a solas, recibir visitas familiares o de amistades, poder estar tranquilo descansando o leyendo, realizar alguna actividad física o artística, etc.



La vida en una unidad de convivencia se va haciendo con las personas que viven y trabajan en ella, por lo que es necesario crear y renovar los espacios cada cierto tiempo

Se debe revisar periódicamente si los objetos de la estancia están en un buen nivel de mantenimiento, si necesitan una reparación y si siguen siendo significativas y representativas del estilo de vida de las personas que residen allí.



Los espacios de bienvenida son la primera impresión que nos llevamos

El espacio correspondiente a la entrada del edificio o las estancias de acceso a las unidades de convivencia son espacios clave que pueden ayudarnos a identificar el espacio como hogareño o no, con elementos que nos ayuden a orientarnos. Por ejemplo, un par de sillas o sillones para sentarse y elementos decorativos que nos ayuden a identificar el espacio como el lugar de bienvenida (un perchero, paraguero)..

Encuentra las diferencias



▲ Estas dos imágenes muestran una sala de estar idéntica de dos unidades de convivencia diferentes de un mismo edificio. Fíjate en los detalles de una y otra, más allá de la reforma (suelo en madera, iluminación, chimenea...), el mobiliario de una y otra ha sido elegido por

equipos distintos. En uno podemos ver todas las butacas idénticas alineadas a lo largo de la pared, mientras que en otra vemos colores distintos, un ligero giro de la butaca que ayuda a crear un espacio más íntimo o cojines, cuadros o plantas.

▼ Se pueden incorporar multitud de detalles y elementos decorativos en un espacio para personalizarlo y hacerlo más hogareño. Jarrones con flores disecadas, marcos de fotos, macetas colgadas,

manteles individuales y servilletas de colores, cojines o fotografías. Se recomienda hacer este trabajo en equipo, contando con las personas que viven en la unidad de convivencia y sus familiares o cuidadores.



Cambio radical. Antes y después

Finalizamos este número con un ejemplo de transformación de un ambiente de una habitación doble en un centro residencial.

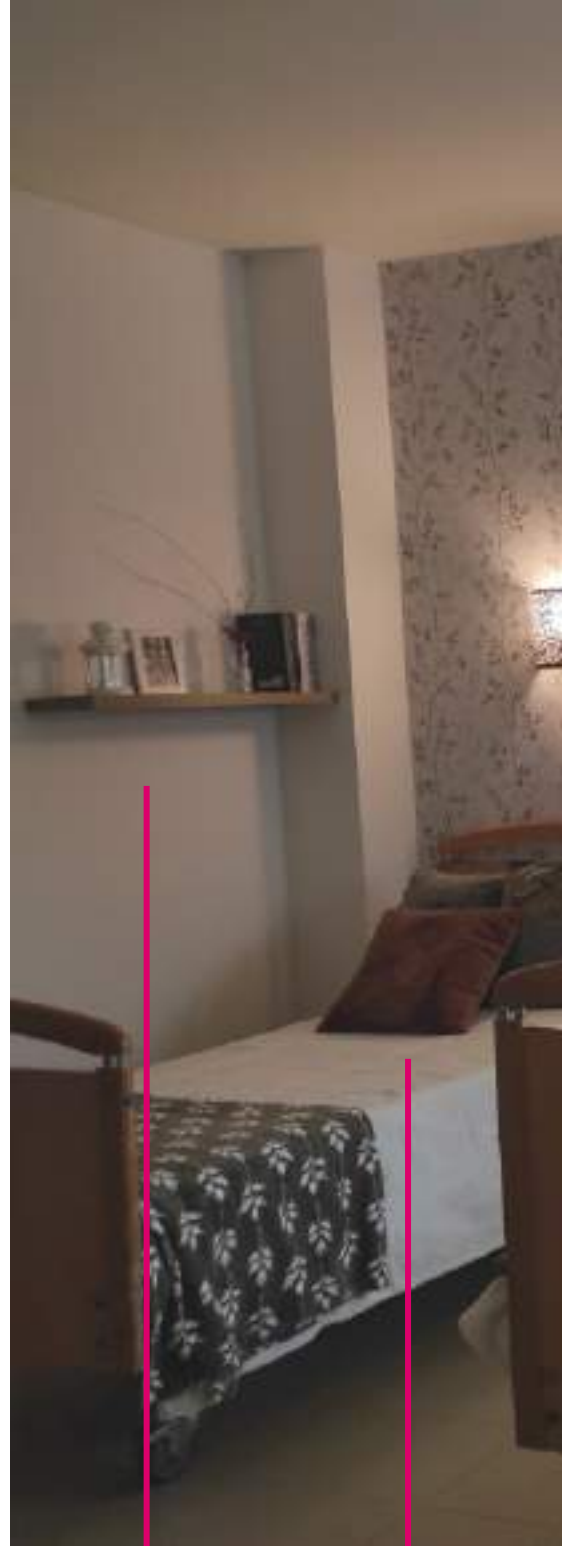
▼ Si evaluásemos el espacio original, identificaríamos un entorno bastante aséptico, sin elementos decorativos, luz directa y blanca tanto en el techo como en los cabeceros y una silla auxiliar aislada y poco atractiva para pasar la tarde.



▼ Evaluación de la habitación sin intervención.



Una vez que se termina la reforma de la habitación, es hora de crear un ambiente significativo y único en el que la persona sienta que el nuevo espacio resuena con su identidad.



- Baldas**
15€/unidad x2
- Colchas**
15€/unidad x2
- Mantas**
10€/unidad x2
- Cojines**
15€/unidad x6

30€	140€
------------	-------------



Lámparas mesilla

20€/unidad x2

Apliques de pared

20€/unidad x2

Papel pintado

34€/rollo x2

Cola papel

15€

Butaca

Reutilizada
de otra sala

**TOTAL DE LA
INVERSIÓN
(APROX.) POR
HABITACIÓN**

40€

40€

83€

0€

335€

¿Te animas?

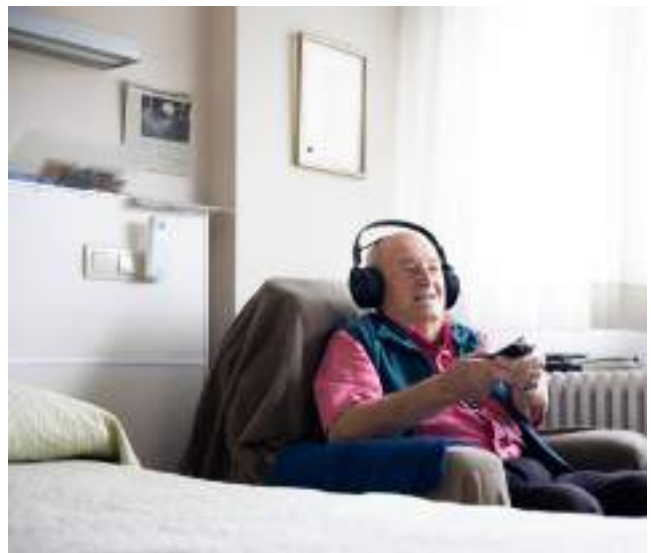
A lo largo de estas páginas hemos compartido **experiencias, evidencias y recomendaciones de diseño y decoración** que pueden facilitar crear un **ambiente hogareño**, ya sea en las zonas comunes de una unidad de convivencia, como en las habitaciones o en las propias viviendas.

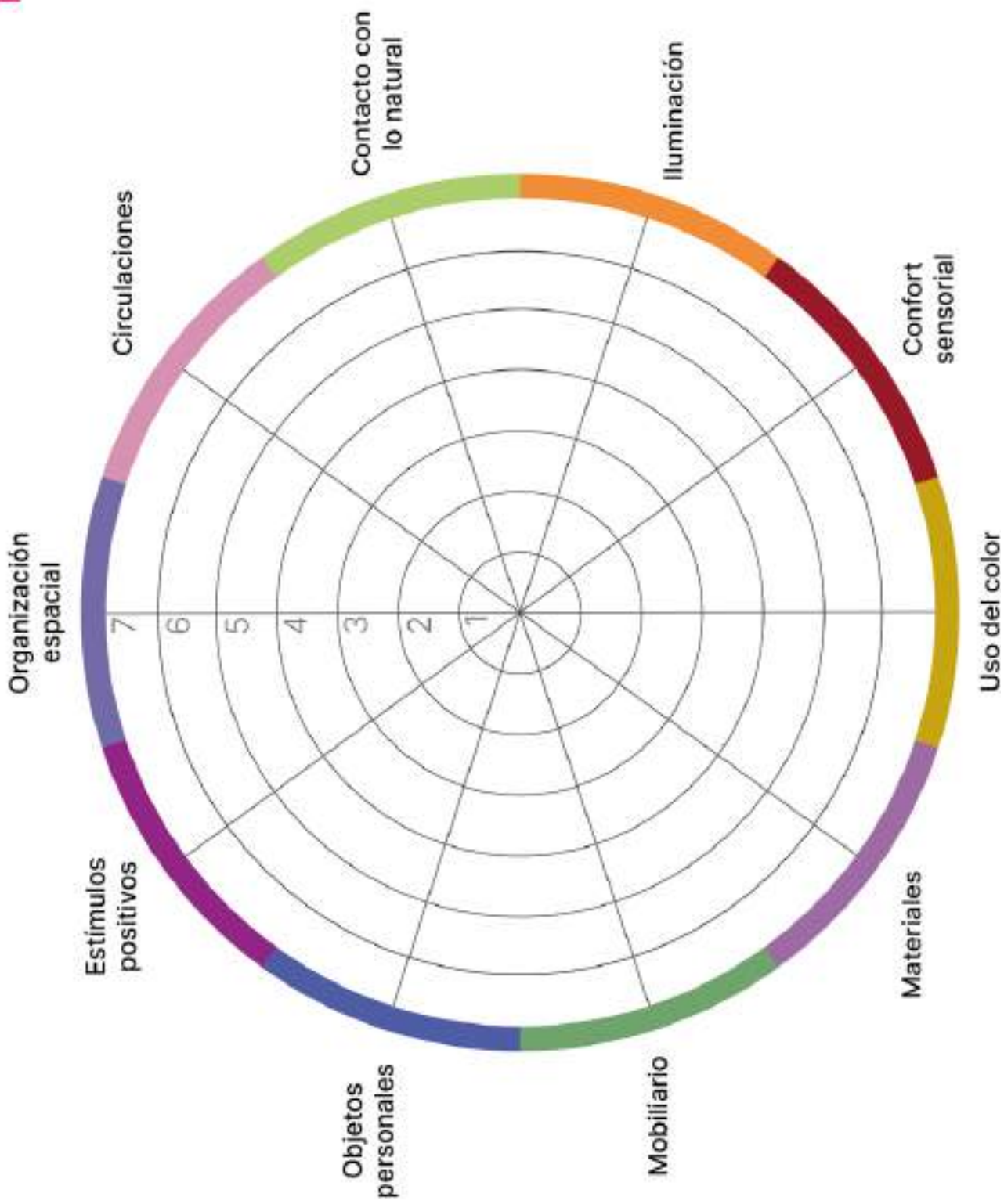
Recuerda preguntarte **cuál es la función principal del espacio que quieres transformar o decorar**, y piensa cómo puede mejorar para que en él se desarrollen las actividades previstas.

Observa, cómo están funcionando los espacios, cómo podrían ser más agradables o cómo podríamos aprovecharlos al máximo. Y, sobre todo, ten en cuenta quiénes viven, trabajan y visitan ese espacio y lo utilizan a diario. La decoración de cada espacio debería darnos **pistas de los gustos y estilos de vida** de las personas que viven en él.

Ante la duda, utiliza el sentido común y pregúntate: ¿esto lo pondría en mi casa?

Y ahora: ¡Manos a la obra! ■





Bibliografía



- Alzheimer Scotland Action on Dementia. (2001). *Creating dementia-friendly communities: a guide*. (Alzheimer Scotland, Ed.). Edinburgh.
- Alzheimer's Australia (2016). *Guidelines for the development of dementia-friendly communities. A practical model for local governments, civic services and community organisations*. Disponible en: [DFC-Guidelines Doc Final.pdf \(dementia.org.au\)](#)
- APPG on Dementia. (2015). *Hidden No More: Dementia and disability*. Disponible en: [APPG on Dementia 2019 report Hidden no more dementia and disability media.pdf \(alzheimers.org.uk\)](#)
- Audenhove, C. van, Declercq, A., Coster, I. De, Spruytte, N., Molenberghs, C., & Van den Heuvel, B. (2003). *Kleinschalig genormaliseerd wonen voor personen met dementie*. Amberes/Apeldoorn: LUCAS & Garant.
- Barrett, P., Sharma, M., & Zeisel, J. (2019a). Optimal spaces for those living with dementia: principles and evidence. *Building Research and Information*, 47(6), 734–746. <https://doi.org/10.1080/09613218.2018.1489473>
- Bedimo-Rung, A. L., J.Mowen, A., & A.Cohen, D. (2005). The significance of parks to physical activity and public health: A conceptual model. *American Journal of Preventive Medicine*, 28(2–2), 159–168. <https://doi.org/https://doi.org/10.1016/j.amepre.2004.10.024>
- Bernales, A. J. (2021). *Evaluación de las condiciones de habitabilidad del adulto mayor, en las viviendas autoconstruidas en el hábitat informal de los cerros de Valparaíso*. Universidad de Chile.
- Bilsen, H. P. J. G. van. (2016). Lessons to be learned from the oldest community psychiatric service in the world: Geel in Belgium. *BJPsych Bulletin*, 40(4), 207–211. <https://doi.org/10.1192/pb.bp.115.051631>
- Blackman, T., Mitchell, L., Burton, E., Jenks, M., Parsons, M., Raman, S., & Williams, K. (2003). The accessibility of public spaces for people with dementia: A new priority for the “open city.” *Disability and Society*. <https://doi.org/10.1080/0968759032000052914>
- Blackman, T., van Schaik, P., & Martyr, A. (2007). Outdoor environments for people with dementia: An exploratory study using virtual reality. *Ageing and Society*, 27(6), 811–825. <https://doi.org/10.1017/S0144686X07006253>
- Brodsky, J., Habib, J., Hirschfeld, M., & Siegel, B. (2002). Care of the frail elderly in developed and developing countries: The experience and the challenges. *Aging Clinical and Experimental Research*, 14(4), 279–286. <https://doi.org/10.1007/BF03324451>

- BSI, B. S. I. (2015). PAS 1365:2015. *Code of practice for the recognition of dementia-friendly communities in England*. British Standards Institution. Disponible en: <https://knowledge.bsigroup.com/products/code-of-practice-for-the-recognition-of-dementia-friendly-communities-in-england/standard/preview>
- Buckner, S., Mattocks, C., Rimmer, M., & Lafortune, L. (2018). An evaluation tool for Age-Friendly and Dementia Friendly Communities. *Working with Older People*, 22(1), 48–58. <https://doi.org/10.1108/WWOP-11-2017-0032>
- Chalfont, G., & Walker, A. (2013). *Dementia Green Care Handbook of Therapeutic Design and Practice* (Primera). Safehouse Books.
- Charras, K., Bébin, C., Laulier, V., Mabire, J. B., & Aquino, J. P. (2018). Designing dementia-friendly gardens: A workshop for landscape architects: Innovative Practice. *Gériatrie et Psychologie Neuropsychiatrie Du Vieillessement*, 15(4), 417–424. <https://doi.org/10.1177/1471301218808609>
- Culqui, D. R., Linares, C., Ortiz, C., Carmona, R., & Díaz, J. (2017). Association between environmental factors and emergency hospital admissions due to Alzheimer's disease in Madrid. *Science of The Total Environment*, 592, 451–457. <https://doi.org/https://doi.org/10.1016/j.scitotenv.2017.03.089>
- Curl, A., Thompson, C. W., Aspinall, P., & Ormerod, M. (2016). Developing an audit checklist to assess outdoor falls risk. *Proceedings of the Institution of Civil Engineers: Urban Design and Planning*, 169(3), 138–153. <https://doi.org/10.1680/udap.14.00056>
- Day, K., Carreon, D., & Stump, C. (2000). The therapeutic design of environments for people with dementia: A review of the empirical research. *Gerontologist*, 40(4), 397–416. <https://doi.org/10.1093/geront/40.4.397>
- DEEP, D. E. E. (2020). *Gardens and nature: creating a care environment garden*. Disponible en: <https://www.enablingenvironments.com.au/dementia-enabling-environment-principles.html>
- Dementia Australia (2018). *Creating Dementia-friendly Communities Business/Organisation Toolkit*. Disponible en: dementiafriendly.org.au/sites/default/files/resources/The-Dementia-friendly_Business-Toolkit.pdf
- Dementia Enabling Environments (2020). *Dementia Enabling Environments*. Disponible en: <https://www.enablingenvironments.com.au/>
- Díaz-Veiga, P., Sancho Castiello, M. & Martínez Rodríguez, T. (2022). Unidades de convivencia para personas mayores en el marco del proceso de desinstitucionalización. *Zerbitzuan*, 78. <https://doi.org/10.5569/1134-7147.78.03>

- DSDC. (n.d.). *Dementia Services Development Centre*. Disponible en: <https://www.dementia.stir.ac.uk/>
- DSDC. (n.d.). Dementia design and the use of trompe l'oeil. *Dementia Services Development Centre*. Disponible en: <https://www.dementia.stir.ac.uk/newsblog/trompe-loeil>
- Equalarts. (n.d.). *Equalarts. Improving older people's lives through creativity*. Disponible en: <https://www.equalarts.org.uk/>
- Fleming, R., Crookes P.A., & Sum, S. (2008). *A review of the empirical literature on the design of physical environments for people with dementia for people with dementia*. Research Online. University of Wollongong. Disponible en: [BSI, B. S. I. \(2015\). PAS 1365:2015. Code of practice for the recognition of dementia-friendly communities in England. British Standards Institution. Disponible en: https://knowledge.bsigroup.com/products/code-of-practice-for-the-recognition-of-dementia-friendly-communities-in-england/standard/preview](https://knowledge.bsigroup.com/products/code-of-practice-for-the-recognition-of-dementia-friendly-communities-in-england/standard/preview)
- Fleming, R., Zeisel, J., & Bennett, K. (2020). *World Alzheimer Report 2020. Design, Dignity, Dementia: Dementia-related design and the built environment*. Vol.2. London. Disponible en: <https://www.alzint.org/u/WorldAlzheimerReport2020Vol2.pdf>
- García Lantarón, H. (2015). *Vivienda para un envejecimiento activo. El Paradigma Danés*. Universidad Politécnica de Madrid. Disponible en: http://oa.upm.es/40528/1/HEITOR_GARCIA_LANTARON.pdf
- Hadjri, K., Faith, V., & McManus, M. (2012). Designing dementia nursing and residential care homes. *Journal of Integrated Care*, 20(5), 322–340. <https://doi.org/10.1108/14769011211270765>
- Halsall, B., & MacDonald, R. (2017a). *Design for Dementia - A Guide with helpful guidance in the design of exterior and interior environments*. Vol. 1. Liverpool: Halsall Lloyd Partnership.
- Halsall, B., & MacDonald, R. (2017b). *Design for Dementia - A Guide with helpful guidance in the design of exterior and interior environments*. Vol. 2. Liverpool: Halsall Lloyd Partnership.
- Pollock & M. Marshall (Eds.), *Designing outdoor spaces for people with dementia*. Greenwich: HammondPress.
- Kodama, A., Kume, Y., Tsugaruya, M., & Ishikawa, T. (2016). Deriving the reference value from the circadian motor active patterns in the “non-dementia” population, compared to the “dementia” population: What is the amount of physical activity conducive to the good circadian rhythm. *Chronobiology International*, 33(8), 1056–1063. <https://doi.org/10.1080/07420528.2016.1196696>
- Konis, K., Mack, W., & Schneider, E. (2018). Pilot study to examine the effects of indoor daylight exposure on depression and other neuropsychiatric symptoms in people living with dementia in long-term care communities. *Clinical Interventions in Aging*, 13, 1071–1077.

- Larrosa, M., Casado, E., Gómez, A., Moreno, M., Berlanga, E., Ramón, J., & Gratacós, J. (2008). Vitamin D deficiency and related factors in patients with osteoporotic hip fracture. *Medicina clinica*, 130(1), 6–9. <https://doi.org/10.1157/13114538>
- Lewis, S. (2017). *Dementia and Town Planning: Creating better environments for people living with dementia*. Disponible en: <http://rtpi.org.uk/knowledge/practice/dementia-and-town-planning>
- Linares, C., Culqui, D., Carmona, R., Ortiz, C., & Díaz, J. (2017). Short-term association between environmental factors and hospital admissions due to dementia in Madrid. *Environmental Research*, 152, 214–220. <https://doi.org/https://doi.org/10.1016/j.envres.2016.10.020>
- Marquardt, G., Büter, K., & Motzek, T. (2014). Impact of the Design of the Built Environment on People with Dementia: An Evidence-Based Review. *Health Environments Reseach & Design Journal*, 9, 127–157. <https://doi.org/10.1177/193758671400800111>
- Mitchell, L., & Burton, E. (2006). Neighbourhoods for life: Designing dementia-friendly outdoor environments. *Quality in Ageing and Older Adults*, 7(1), 26–33. <https://doi.org/10.1108/14717794200600005>
- Mitchell, L., & Burton, E. (2010). Designing dementia-friendly neighbourhoods: Helping people with dementia to get out and about. *Journal of Integrated Care*, 18(6), 11–18. <https://doi.org/10.5042/jic.2010.0647>
- Mitchell, L., Burton, E., & Raman, S. (2004). Dementia-friendly cities: Designing intelligible neighbourhoods for life. *Journal of Urban Design*, 9(1), 89–101. <https://doi.org/10.1080/1357480042000187721>
- Mitchell, L., Burton, E., Raman, S., Blackman, T., Jenks, M., & Williams, K. (2003). Making the outside world dementia-friendly: Design issues and considerations. *Environment and Planning B: Planning and Design*, 30(4), 605–632. <https://doi.org/10.1068/b29100>
- Pantartzis, E., Pascale, F., Price, A. D. F., & Al., E. (2014). *Dementia-friendly Health and Social Care Environments*. *Health Building Note 08-02*. NHS England. Disponible en: [Dementia-friendly Health and Social Care Environments](#)
- Park, J., & Porteus, J. (2018). *Age-friendly housing. Future design for older people*. (D. Culver & J. Rogers, Eds.). London: RIBA Publishing.
- Pikora, T. J., Bull, F. C. L., Jamrozik, K., Knuiaman, M., Giles-Corti, B., & Donovan, R. J. (2002). Developing a reliable audit instrument to measure the physical environment for physical activity. *American Journal of Preventive Medicine*, 23(3), 187–194. [https://doi.org/10.1016/S0749-3797\(02\)00498-1](https://doi.org/10.1016/S0749-3797(02)00498-1)

- Pozo Menéndez, E. (2023). *La ciudad para personas con demencia : metodología para integrar el diseño y la calidad de vida en las ciudades europeas*. Tesis (Doctoral), E.T.S. Arquitectura (UPM). <https://doi.org/10.20868/UPM.thesis.73246>
- Pozo Menéndez, E., Cambra-Rufino, L., & Bentué Gómez, L. (2022). *Informe de evaluación basado en la evidencia del Centro de Referencia Estatal de Alzheimer (CREA) de Salamanca*. Madrid. Disponible en: [Información de la publicación - Instituto de Mayores y Servicios Sociales \(imserso.es\)](#)
- Pozo Menéndez, E., Cambra-Rufino, L., & Bentué Gómez, L. (2022). *Propuesta de adaptación del Centro de Referencia Estatal de Alzheimer (CREA) de Salamanca al modelo de atención centrado en la persona*. Madrid. Disponible en: [Información de la publicación - Instituto de Mayores y Servicios Sociales \(imserso.es\)](#)
- Qido (2021). *Terapia Multisensorial en personas con Enfermedad de Alzheimer*. Disponible en: <https://qido.es/blog/terapia-multisensorial-en-personas-con-enfermedad-de-alzheimer/>
- Shanahan, D. F., Bush, R., Gaston, K. J., Lin, B. B., Dean, J., Barber, E., & Fuller, R. A. (2016). Health Benefits from Nature Experiences Depend on Dose. *Scientific Reports*, 6(June), 1–10. <https://doi.org/10.1038/srep28551>
- Shanahan, D. F., Fuller, R. A., Bush, R., Lin, B. B., & Gaston, K. J. (2015). The Health Benefits of Urban Nature: How Much Do We Need? *BioScience*, 65(5), 476–485. <https://doi.org/https://doi.org/10.1093/biosci/biv032>
- Shannon, K., Bail, K., & Neville, S. (2019). Dementia-friendly community initiatives: An integrative review. *Journal of Clinical Nursing*. <https://doi.org/10.1111/jocn.14746>
- Thaneshwari, Kumari, P., Sharma, R., & Sahare, H. A. (2018). Therapeutic gardens in healthcare: A review. *Annals of Biology*, 34(2), 162–166.
- The Centre for Health Design. (2018). *Building the Evidence Base: Understanding Research in Healthcare Design*. (The Center for Health Design, Ed.).
- Ulrich, R. S. (1999). Effects of gardens on health outcomes: theory and research. *Healing Gardens: Therapeutic Benefits and Design Recommendations*, (2), 27–86. Disponible en: [\(PDF\) Effects of gardens on health outcomes: theory and research \(researchgate.net\)](#)
- Ulrich, R. S., Simons, R. F., Losito, B. D., Fiorito, E., Miles, M. A., & Zelson, M. (1991). Stress recovery during exposure to natural and urban environments. *Journal of Environmental Psychology*, 11(3), 201–230. [https://doi.org/https://doi.org/10.1016/S0272-4944\(05\)80184-7](https://doi.org/https://doi.org/10.1016/S0272-4944(05)80184-7)
- Werner, C. M., Altman, I., & Oxley, D. (1985). Temporal Aspects of Homes. In Irwin Altman & C. M. Werner (Eds.), *Home environments. Human Behaviour and Environment* (pp. 1–32). Boston, MA: Springer US. https://doi.org/10.1007/978-1-4899-2266-3_1





GRACIAS

Esta revista es resultado de una revisión participada del proyecto «Como en Casa» para elaborar recomendaciones que puedan facilitar el crear entornos más hogareños en los centros residenciales y alojamientos para personas mayores.

Durante más de seis meses hemos compartido una primera versión de la revista en todos los equipos que han sido parte del proyecto, y se han incorporado todas las sugerencias y recomendaciones. En total, más de 60 personas nos han compartido ideas y materiales para completar la versión final. A todos/as vosotros/as, queremos agradecer vuestra ayuda y aportaciones.

Si formas parte de alguna asociación, fundación, centro residencial, alojamientos para personas mayores... y quieres recibir una copia en papel, escríbenos a info@matia.eus incluyendo el asunto [#RevistaComoEnCasa](https://twitter.com/RevistaComoEnCasa) y nos pondremos en contacto contigo.



Documento de trabajo. Versión final.
*El documento es el resultado del proyecto **Como en Casa**,
incorporando las aportaciones de todos los agentes clave.*



Financiado por
la Unión Europea
NextGenerationEU



R Plan de Recuperación,
Transformación
y Resiliencia