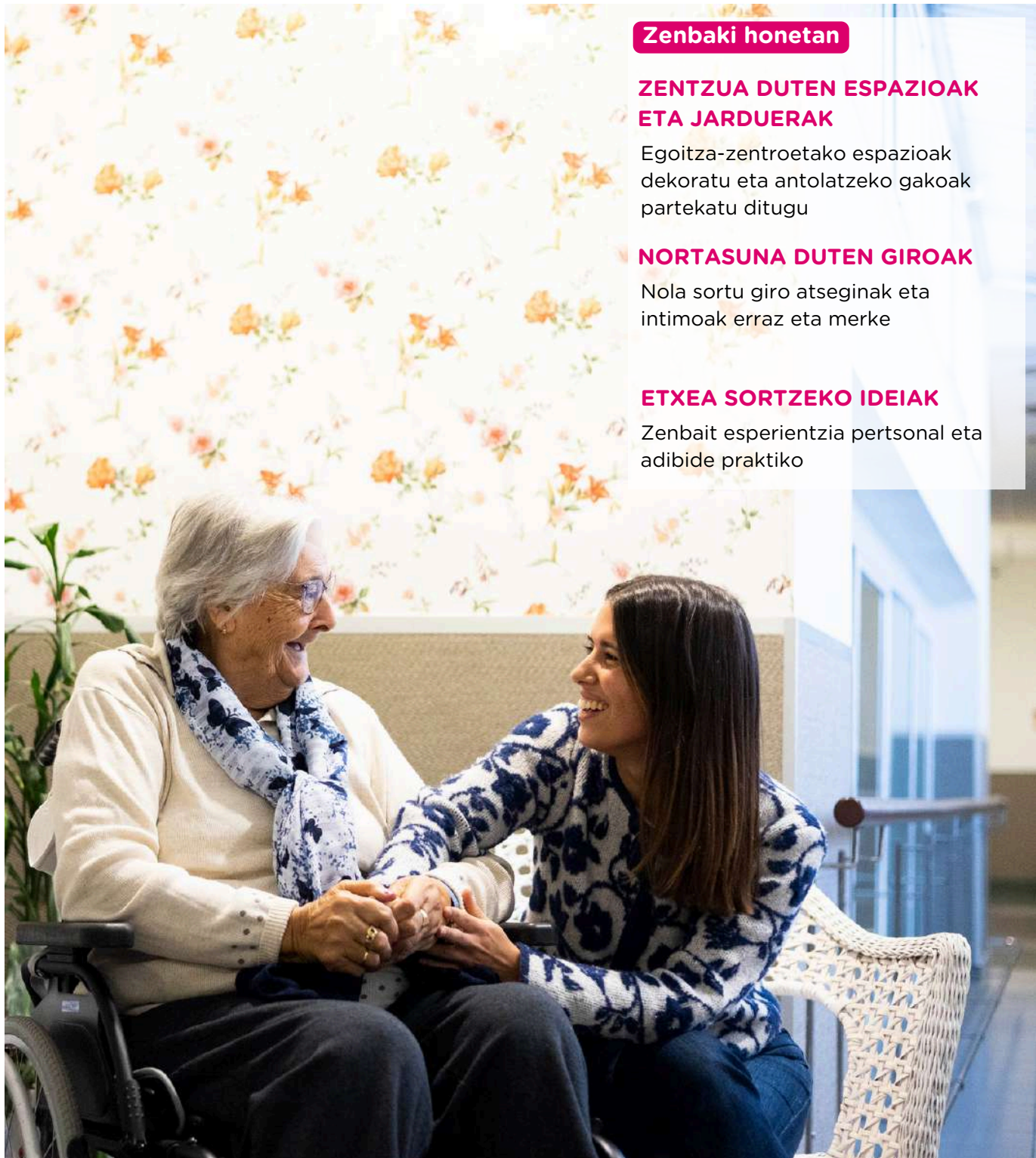


ETXEAN BEZALA

Egoitza zentro eredu berria



Zenbaki honetan

ZENTZUA DUTEN ESPAZIOAK ETA JARDUERAK

Egoitza-zentroetako espazioak dekoratu eta antolatzeko gakoak partekatu ditugu

NORTASUNA DUTEN GIROAK

Nola sortu giro atseginak eta intimoak erraz eta merke

ETXEA SORTZEKO IDEIAK

Zenbait esperientzia pertsonal eta adibide praktikoa

Matia Fundazioa Taldea

Koordinazioa eta edukia

Elisa Pozo Menéndez

Berrikuspena eta ekarpenak

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

Edizioa eta maketazioa

Irati Arruabarrena Salaberria

Argazkiak

Estibaliz Ortolaiz Emparan

Talde eragileak

Birmingham; Egurtzegi; Julián Rezola; Lamourous; Petra Lekuona

Asturias Taldea

Plangintzako, Antolamenduko eta Gizarte Aldaketara Egokitzeko Zuzendaritza Nagusia; Gizarte Eskubideen eta Ongizatearen Kontseilaritza;

Asturiasko Printzerria eta Asturiaseko adinekoentzako Egoitza Establezimenduen Organismo Autonomoa

Talde eragileak

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

Laguntzaileak

Pura Díaz-Veiga

2024ko otsaila. Azken bertsioa

Matia Fundazioa



Aintzatespena - Ez-komertziala - Obra deribaturik gabe (by-nc-nd)

Lizentzia honek ez du aukerarik ematen obra eratorriak sortzeko, ezta jatorrizko obraren erabilera komertziala egiteko ere, hau da, komertzialak ez diren erabilerak eta helburuak baino ez dira posible.

— Atariko zenbait gogoeta

Gure ongizatean eragin nabarmena dute eraikinen eta gure ingurunearen diseinu arkitektonikoak, dekorazioak eta giroak, zeinak, gure kulturaren adierazgarri izateaz gain, aldatu egiten baitira denboraren poderioz.

Tokian tokiko egoerek, klimak, eraikuntza teknikak, bizimoduek, modek, pertsonen historiak... baldintzatzen dute espazioen diseinua eta erabilera.

Gure ingurunerik hurbileneko bulego eraikinen diseinua dugu horren adibide oso nabarmena: lehen, bulego indibidualak izaten ziren, trenkada opakoz mugatuak, edo panelen bidez bereizitako gelatxoak; orain, berriz, eremu irekiak dira, sailen eta lantaldeen interakzioa sustatzeko.

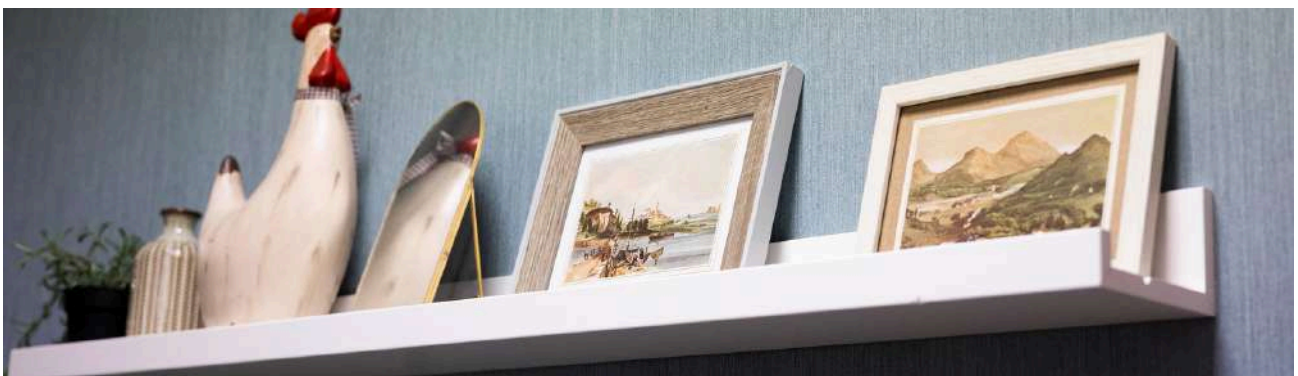
Espazioa —hala kanpokoak nola barrukoak— erabiltzen duen pertsonaren edo talde sozialaren zenbait ezaugarri ere erakusten dizkigu eman zaion dekorazioak. Xehetasunek, bizipen pertsonal baten oroigarri diren dekorazio objektuek, maite den jendearen argazkiek... etxe giro atsegina sortzen laguntzen dute, eta areagotu egiten dute ongizate sententzia.

Zenbait hamarkadaz marketinaren alorrean erabili izan diren neuroarkitektura eta estimulazio sensoriala deritzen giro diseinuko teknikak sektore komertzialetik kanpo ere ari dira aplikatzen gaur egun, sakonago aztertu eta probatu ondoren.

Egoitza zentroyen eta adinekoentzako bizitokien diseinuari dagokionez, berriz, garrantzi gero eta handiagoa ari dira hartzen zenbait parametro, baita arlo sinbolikoan ere.

Estetikaren ikuspegitik, eraikinaren edertasuna (batez ere ekipamenduen eta zerbitzuen ikuspegitik) eta inguruan nola integratzen den bertan bizi diren eta berori erabiltzen duten pertsonen errespetuaren isla dira.

Ikuspegi funtzionaltik, berriz, alderdi batzuk beste batzuen gainetik lehenestearen emaitza ditugu eraikineko gela eta espazio motak, bai eta haien arteko loturak eta konexioak ere. Normalean, lehentasuna ematen zaio arrisku guztiekiko beldurrari eta oinarrizko eginkizunen eraginkortasunari. Jakina, beharrezkoak dira bi alderdi horiek, baina horiek bakarrik ez diote baliorik edo esanahirik ematen pertsonen bizitzari.



Bestalde, kontuan izanik luzatu egin dela herritarren bizi itzaropena, areagotu egin dela demenzien prebalentzia eta aukera gehiago daudela gaur egun etxean bertan zainketa eskaintzeko, seguru aski jende gehiagok beharko du laster arreta intentsiboagoa.

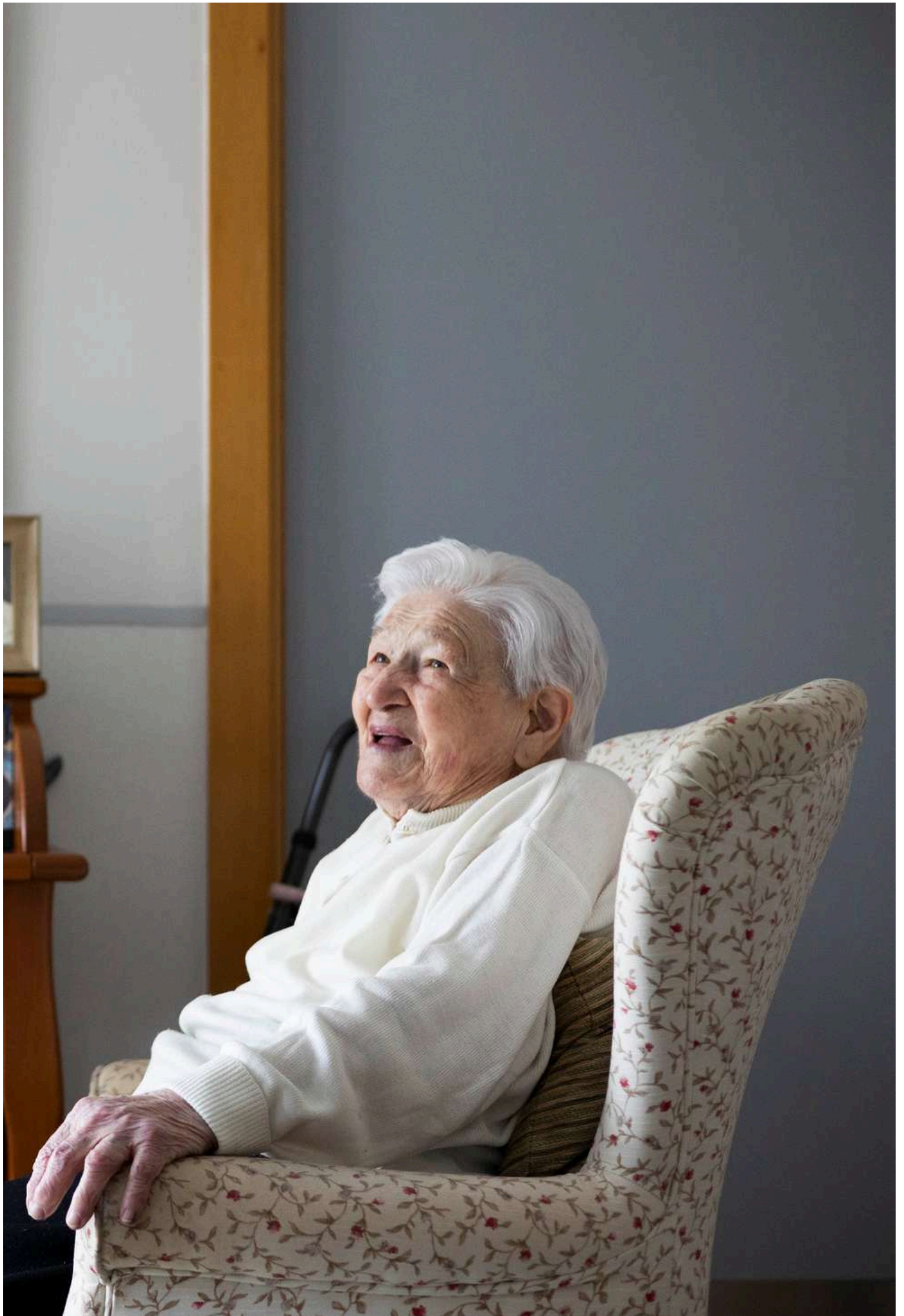
Narriadura kognitiboa areagotzean, handitu egiten dira mendekotasun mailak; mugikortasuna, berriz, gutxitu. Hori dela eta, inguruko estimuluek askoz ere garrantzi handiagoa dute ongizate eragile gisa.

Aldizkari honetan, barnealdean diseinuari buruzko ezagutzak bildu

ditugu, bai eta jasagarritasunaren eta bizigarritasunaren gaineko ezagupenak, jardunbide egokiak aztertzetik jasotako ikaskuntzak, norberaren esperientzia eta, batez ere, inguruneen diseinuaren ezaugarriak eta emaitza positiboak uztartzen dituzten ebidentzia zientifikoak ere.

Azken batean, helburuak dira, batetik, gizarte osoari jakinaraztea zein baliotsuak diren inguruneak eta nolako lotura duten gure ongizatearekin eta bizi kalitatearekin eta, bestetik, inbertsio eta gastu handirik gabe espazioa apaintzeko eta antolatzeko gakoak ematea, egunerokoan giroak lantzen lagundu diezaguten.





«Etxean bezala» proiektua

«Desinstituzionalizazio estrategia estatala: komunitatean bizitza ona izateko» delakoaren 20 proiektu pilotuetako bat da «Etxean bezala». Gizarte Eskubideetako Ministerioko Eskubide Sozialen Estatu Idazkaritzak eta 2030 Agendak jarri zuten martxan, eta Next Generation Funtsek eta Espainiako Gobernuaren Berreskuratze, Eraldaketa eta Erresilientzia Planak finantzatzen dute.

Helburu bera partekatzen dute proiektu guztiek: **gizarte zerbitzuen eta zainketa zein laguntza zerbitzuen ereduaren eraldaketa sustatzea**, pertsonaren eskubideak eta bizi proiektua erdigunean jarritz.



«Desinstituzionalizazio estrategia estatala: komunitatean bizitza ona izateko» delakoaren gaineko informazio gehiago nahi baduzu, eskaneatu QR kode hau.



Egun, adinekoen **5.500 egoitza zentrotik gora** daude Espainian, eta **390.000 lagun** inguru bizi dira haietan. Horiez aparte, badira beste ekipamendu eta baliabide batzuk ere, hala nola eguneko zentroak eta zahar etxeak.

Kutsu **instituzional eta despertsonalizatua** du ekipamendu eta espazio horiei eman zaien diseinuak; hori dela eta, gizartetik **aparte eta isolatuta** daude leku horiek. Kokapenak ez ezik, inguruneen eta espazioen irudiak eta ezaugarriek ere eragiten diote leku horien izaerari: ez dira, inondik ere, senitartekoei edo lagunei konpainia eginez orduak igarotzeko moduko tokiak.



Motibazio hori eta berrikitan «Autonomiaren aldeko eta Mendetasunari Arreta Eskaintzeko Sistemako zentro eta zerbitzuen egiaztapen- eta kalitate-irizpide komunei buruzko akordioa» argitaratu izana direla medio, inguruak eta giroak dira —hain zuzen ere— «Etxean bezala» proiektuaren ardatz nagusietakoa. Zenbait parametro aztertu eta ebaluatu dira, eta talde eragileei lagundu zaie giroak lantzeko trebetasunak eskura ditzaten; horrez gain, badago aurrekontu bat irismen handiagoko esku hartze arkitektoniko bati ekiteko.



«Autonomiaren aldeko eta Mendetasunari Arreta Eskaintzeko Sistemako zentro eta zerbitzuen egiaztapen- eta kalitate-irizpide komunei buruzko akordioa» delakoaren gaineko informazio gehiago nahi baduzu, eskaneatu QR kodea. ▲



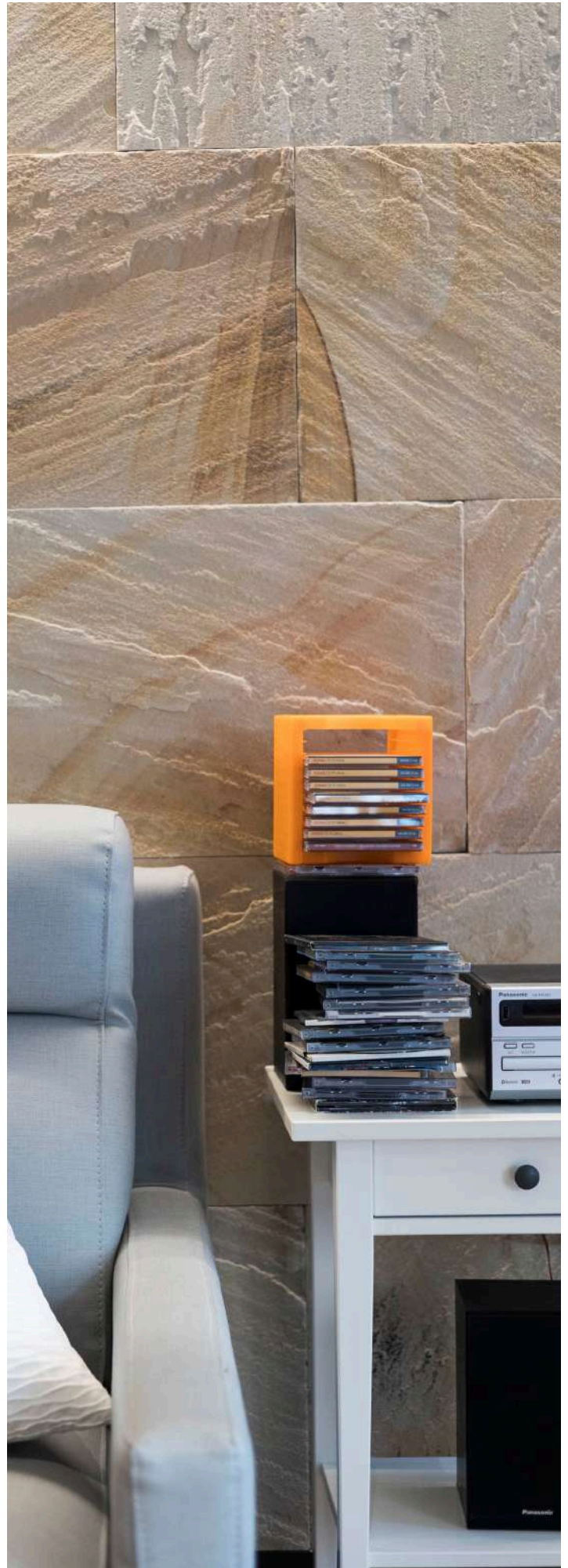
Nola landu giroak

Inguruneen diseinuaz mintzatzean, arkitektura edo interiorismo proiektuak etorri ohi zaizkigu gogora sarritan. Baina gure zentroetan edo bizilekuetan etxe giroa areagotzeko, ez dago aldaketa proiektu handirik egin beharrik.

Zalantzarik gabe, gehiago iraungo du irismen handiko eraldaketa batek, baina profesional egokiak behar dira horretarako. Horregatik, tresna interaktibo bat proposatzen dugu, giroen gurril bat, giroak aldatuz joateko eta, bidenabar, inpaktu handia eragiteko.

Publiko orokorrari egokitutako dinamika baten bidez gauzatzen da gogoeta hori, eta parte hartzeko deia egiten die egoiliarrei eta haien senide zein zaintzaileei, laguntzaileei, erizainei, garbiketa eta mantentze teknikariei eta gainerako langileei.

Giroei eta dekorazioari buruzko ezagutzen bilduma moduko bat da aldizkari honen edukia. Ezagutza horiek progresiboki aplikatu daitezke, arretaz eta poliki, interiorismoan aditua izan gabe eta inbertsio handirik egin gabe.

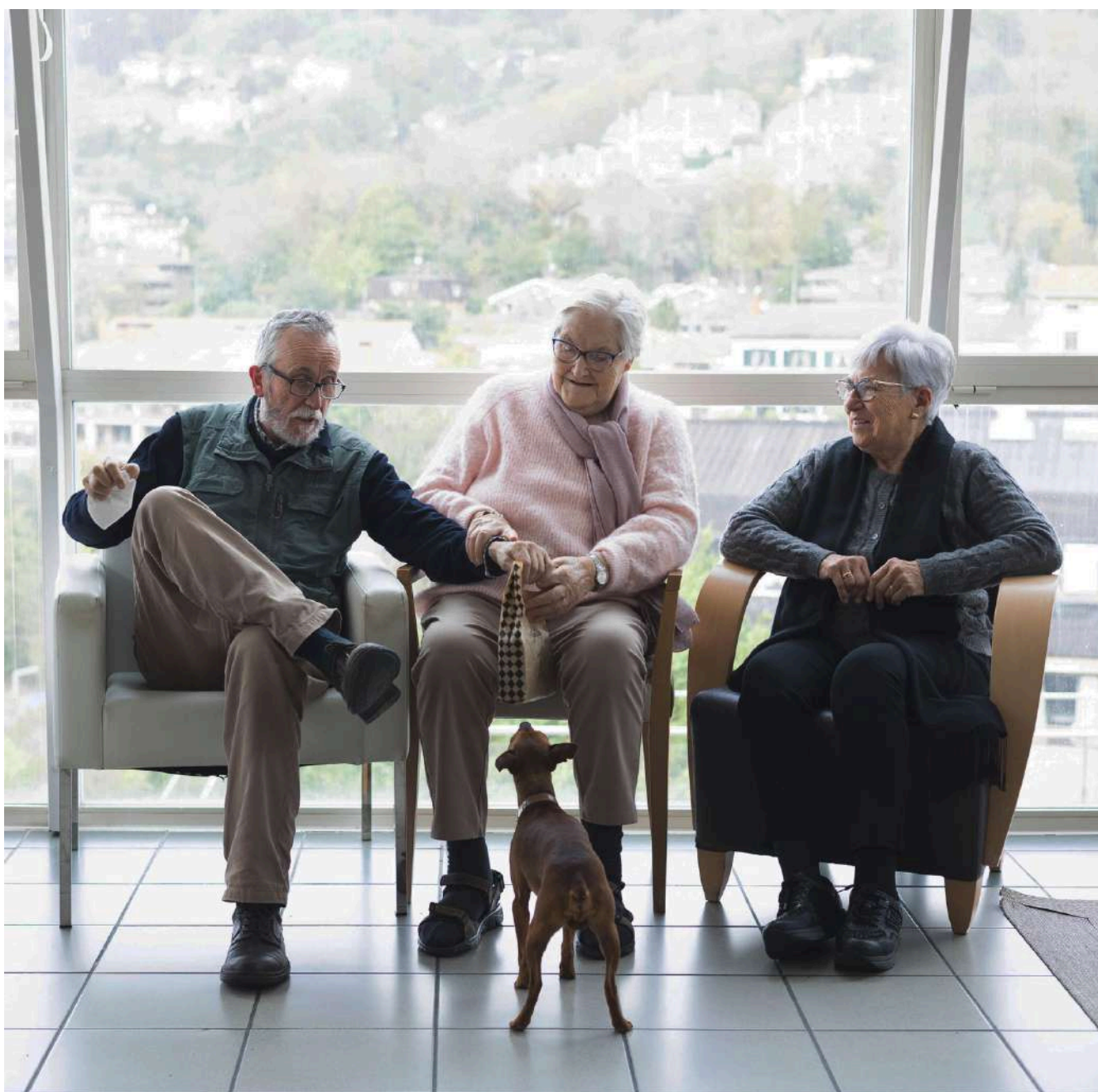


«Motibazioa, ikasteko gogoia eta ilusioa dira lanean hasteko eta gure espazioak eraldatzeko gakoak, ongizate handiagoa sor dezaten».

Esku hartu nahi den espazioa aztertzea da dinamikaren lehen urratsa. Hamar gai nagusi hautatu ditugu, aldaketak egitean aintzat hartzeko, eta horietako bakoitza modu kualitatibo eta

pertsonalean ebaluatzen da. Horretarako, hurrengo orrialdeotan aurkituko dituzuen irizpideak eta gomendio orokorrak erabiliko ditugu.

Zenbait gai buruzko gomendioak dituzue: argiztapena, espazioaren antolakuntza, koloreen erabilera, zirkulazioak, gai naturalekiko lotura, eta zenbait trikimailu eta aholku, guztiak ere lagungarri espazioak irizpide egokiagoz aztertzeko eta erabaki zuzenagoak hartzeko.



Giroen gurpila

Urrats hauek egin behar dira espazioak ebaluatzeko:

1 Ebaluatu nahi den espazioa hautatu, banaka edo taldeka.

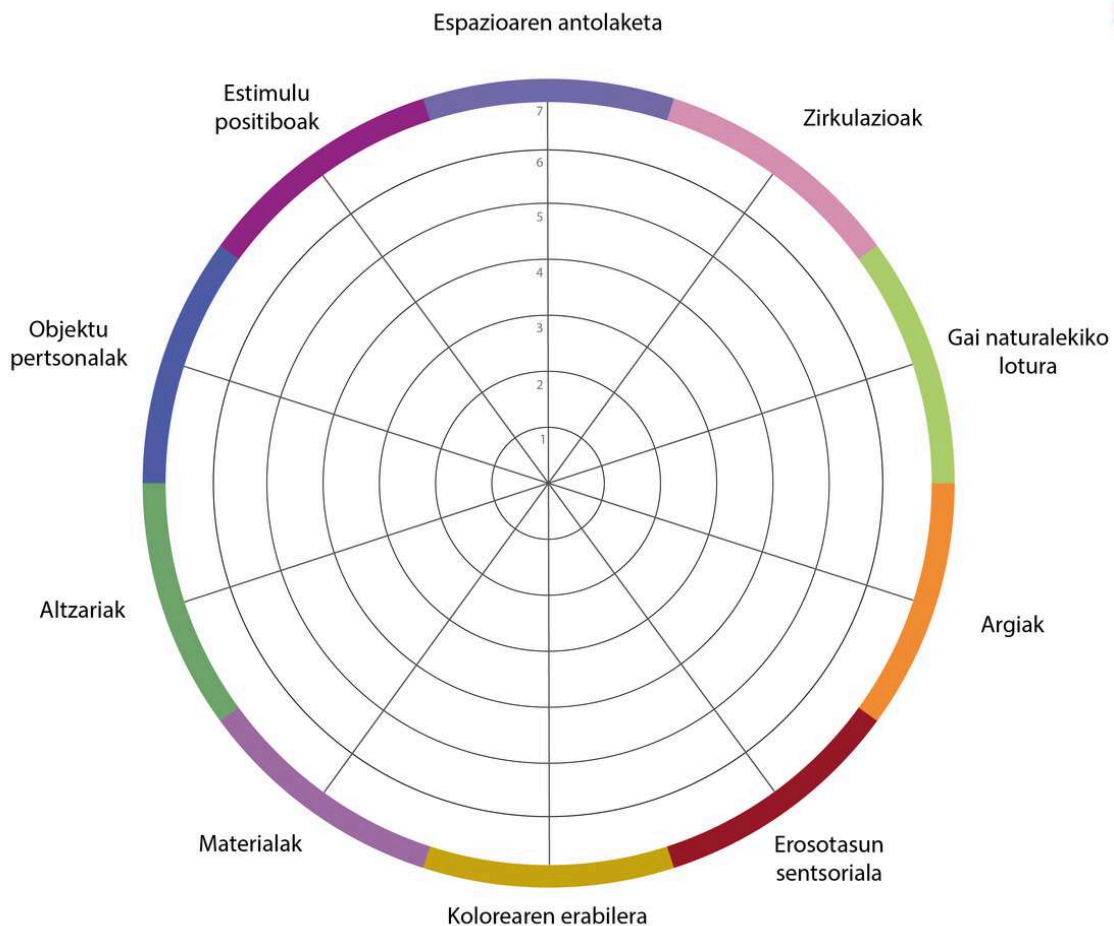
2 Espazioa ebaluatzen hasi aurretik, **zertarako eraldatu nahi dugun galdetu behar diogu geure buruari**, eta zer jarduera egin ohi den areto horretan. Hartara, informazio esanguratsua izango dugu, giro aldaketekin zer lortu nahi dugun jakiteko.

3 Hamar elementu ditu gurpilak. Batetik 7ra bitarteko balorazioa eman behar zaio haietako bakoitzari, erradialki: 1= negatiboa, nabarmen hobetu beharrekoa; 7 = bikaina, hobekuntzarako tarte txikikoa.

Gai bakoitzarekin gurpila betetakoan, diagrama osoa izango dugu.

Diagrama horri esker, aise konpara ditzakegu elkarrekin aztertutako elementu bakoitzaren gaineko iritzi banakako zein kolektiboak.

Banaka edo taldeka landu daiteke dinamika hori; dena dela, gure gomendioa da lehenbizi azterketa lan individuala egitea eta, ondoren, denen artean jorratzea eta taldean egitea proposamenen gaineko gogoeta.



matia
instituto

Gai nagusi bakoitzetik zenbait proposamen landu daitezke ondoren, elementu hauen arabera: emaitzak, espazioaren abiapuntua, esku hartzen duten taldeak eta erabilgarri dauden baliabideak.

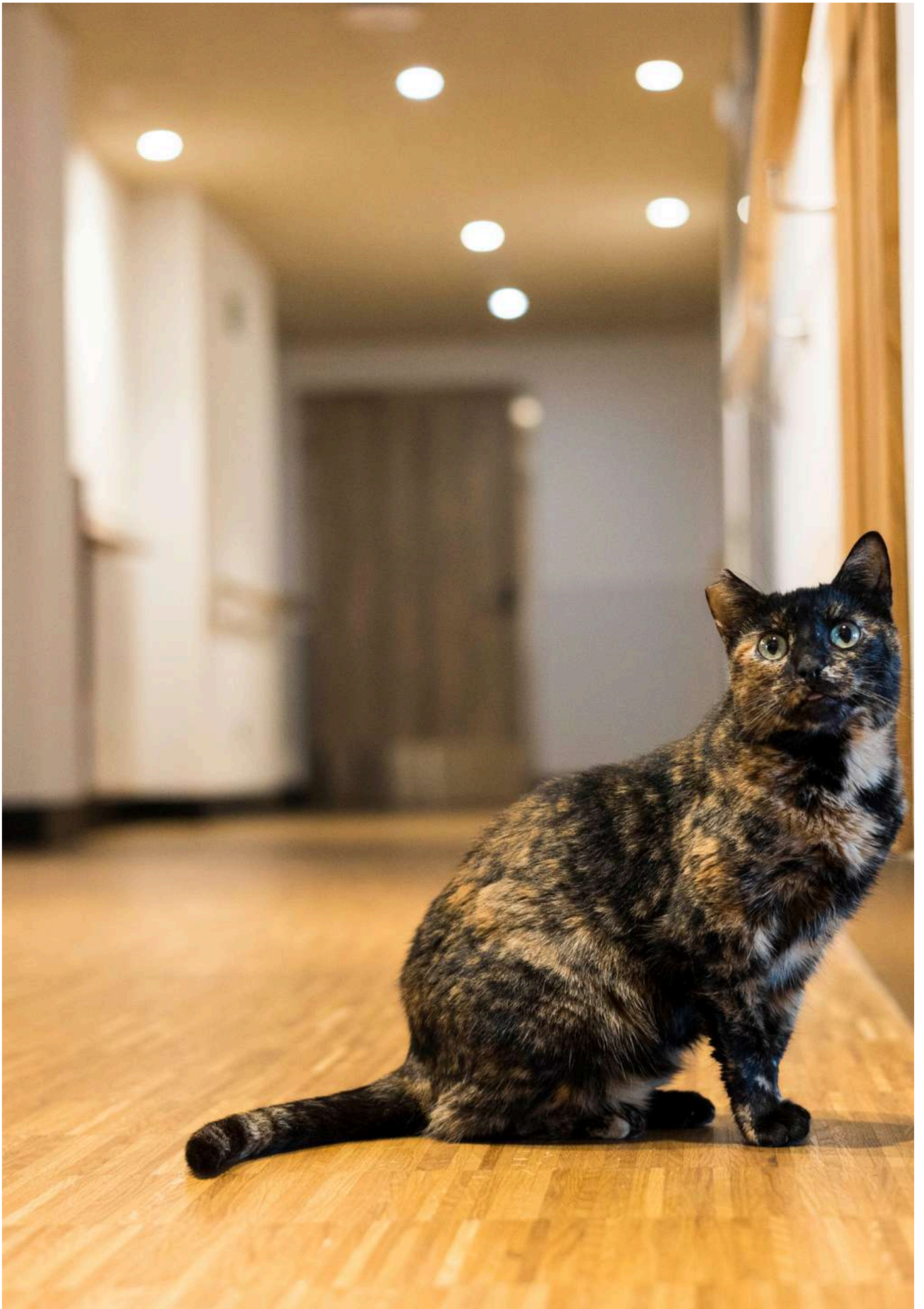
Ez dago balorazio oker edo zuzenik; agian, galderaren bat errepikakorra edo begien bistakoa suertatuko da, edo proposamena ezingo da aplikatu hautatu den espazioan. Ez kezkatu horregatik: kontua da espazioei buruz gogoeta egitea, eta ikustea zenbaterainoko potentziala duten gure ongizatea eta bizi kalitatea hobetzeko.

Lagungarri izango zaigu gogoeta, ahalik eta etekinik handiena ateratzeko gure eraikineko edo kanpoko eremuetako espazio bakoitzari. Gogoan izan bizi zaren espazio horretako partaide zarela, eta zure esku ere badagoela hura inguru gozoa, zaindua eta txukuna izatea.

Agiri honetan, gomendioak eta adibideak aurkituko dituzu, bai eta espazio bat behatzean sor daitezkeen zenbait galdera ere.

Hasteko prest? ■





Zenbaki honetan aurkituko duzu...

Espazioaren antolaketa Independentzia eta ongizatea sustatzeko espazioak	12
Zirkulazioak Ibilaldi seguruak egiteko korridoreak eta espazioak	16
Gai naturalekiko lotura Jarraitu bizitza ikusten	20
Argiak Jardueraren eta loaren ziklo naturalekiko lotura	24
Konfort sensoriala Tenperatura, soinua eta usaina	28
Kolorearen erabilera Espazio bakoitzerako estimulazio egokia	32
Materialak Testura natural gehiago	36
Altzariak Funtzionaltasuna eta estetika, bizitzeko eraren isla	40
Objektu pertsonalak Jarduerak, oroitzapenak eta identitatea	44
Estimulu positiboak Zerk sentiarazten gaituen etxean bezala	48
Erabateko aldaketa Aurretik eta ondoren	52
Bibliografia	56



Espazioaren antolaketa

Independentzia eta ongizatea sustatzeko espazioak

Gela bat, jangela bat, egongela bat edo beste edozein gela antolatzeak eta banatzeak hainbat alderditan eragin dezake: gure errutinak erraztu, segurtasun gehiago edo gutxiago sentitu, erlaxatuta egon edo argi naturala edo beste edozein estimulu positibo hobeto aprobetxatu.

Gela/egongela erabilera optimizatzeko moduan antolatuta dago?

- ▶ Segidan, espazioa antolatzeko zenbait gako emango dizkizugu. Begiratu orain zauden aretoari (edo argazkiari), ea betetzen dituen gomendio hauek:

1

Identifikatu gelako altzari nagusiak (ohea, sofa...).

Komeni da altzari hori sarreratik urrun egotea, diagonalean eta ikusteko moduan jarrita. Hau da, gelan gertatzen dena begiz kontrolatzeko moduan izan behar dugu, segurtasun sentsazioa hobetzeko.

Zure ustean, bat dator irizpide horrekin espazioaren antolakuntza?

2

Ikusizko kontrola errazteaz gain, saihestu egingo dugu ateei edo pasabideei bizkarra emanda jartzea pertsonak.

Paretaren kontra jarrita daude bizkarralde sendoa behar duten altzariak (sofa, ohea, besaulkia, bankua...)?

3

Estimulu interesgarri edo atseginei begira jarri behar ditugu esertzeko altzariak (besaulkiak, butakak, gurpil aulkiak), kontuan hartuz zein diren pertsonaren gustuak, zer ordu den eta zer eguraldi egiten duen, besteak beste.

Bista politak ditugu eserita edo etzanda gauden tokitik?





4

Bizikidetzta hobetu egiten da jarduera bakoitzak bere lekua badu. Egongela edo jangela handi batean bagaude: Badago behar bezala bereizitako eremurik, gainerako erabiltzaileei traba egin gabe jarduerak antolatzeneko?

5

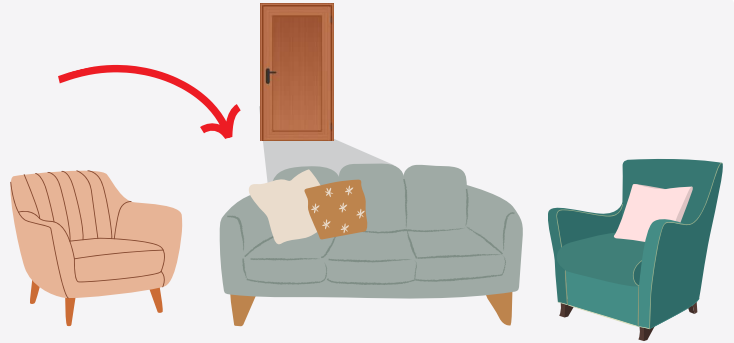
Ordina ongizatearen laguna da; babes elementuak (gurpil aulkiak, taka-takak, makuluak...) gordetzeak, berriz, autonomia susta dezake. Badago behar adina biltegi, objektu guztiak jasotzeko? Badago dekorazio elementudun aplikak?

Zenbait gomendio praktiko



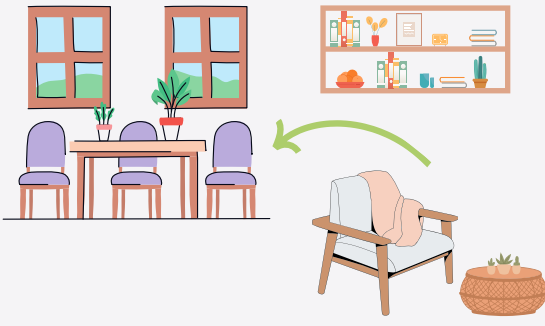
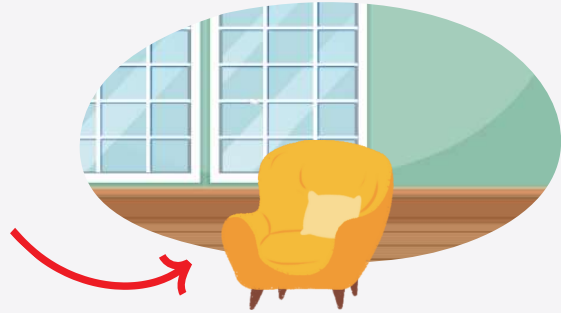
Ez ipini bizkarra dedun altzaririk sarrerako ateari bizkarra emanez.

Ziurgabetasun handia eragiten du ateari bizkarra emanda eserita egoteak, ezin baita jakin inor sartzekoa den, edo atzetik pasatzean ari ote den.



Ez ipini aulkirik pasabide bati (korridorea, eskailerak...) bizkarra emanez

Espazio handiegiek eta eremu oso zabalek ere ziurgabetasuna eragin dezakete, arrazoi beragatik.



Argi naturalak sarbiderik ez badu (edo nahikorik ez gela osorako), komeni da argi artifizialak jartzea

Leihoetatik urruti dauden lekuetan, lanpara osagarriak jarriko ditugu, batez ere jardueraren bat egiten den tokeitan.



Ondo begiratu non jarri altzariak, argi naturalari sarbiderik ez kentzeko

Argi natural ugari behar duten altzariak leiho ondoan jarri behar dira; adibidez, idazteko eta irakusteko erabiltzen den mahaia edo idazmahaia.

Aurretik eta ondoren



▲ Gauza jakina dirudien arren, batzuetan bultzada bat behar izaten dugu inertiak alde batera uzteko. Espazio hau biltegi gisa erabiltzen zen COVID19aren pandemia eta gero.



▲ Giroei buruzko lan saio baten ondoren, jangela bat sortu da, zentroan lehendik zeuden zenbait altzari aprobetxatuz, eta mahaia maitasunez ipini da.

▼ Irudi honetan ikusten denez, argitasun ona eskatzen duten jarduerak leihotik gertu egin ohi dira: sofa eroso bat paretaren

kontra jarrita, gelan gertatzen den guztia kontrola daiteke, eta mahaitxo bat lagungarria da gure tresnekin lan egiteko.



Zirkulazioak

Ibiltzeko eta seguru paseatzeko aukera ematen duten korridoreak eta espazioak

Ibilbide nagusiak, bai areto batean, bai bi aretoetan, oztoporik gabe egin behar dira, pasabidea eten edo zaildu ahal izateko. Bestalde, objektuak eta elementuak behar ditugu orientatzen laguntzeko eta korridore amaiezinareneragina murrizteko. Ahal dela, eraztun edo begizta erakoak izan behar dute ibilbideek, joan-etorriak erraztearen. Bestalde, lagungarriak dira argiteria, kolorea eta dekorazio elementuen kokapena, orientatzeko, distantzia sentrazioak txikiagotzeko eta espazio baten zein besteren erabilera sustatzeko.

Egokiak dira zirkulazioak eraikina erabiltzen duten guztientzat, hau da, bertan bizi direnentzat, han lan egiten dutenentzat eta bisitariarentzat?

- ▶ Jarraian, zirkulazioak lantzeko jarraibide batzuk emango dizkizugu. Begiratu orain zauden aretoari (edo argazkiari), ea betetzen dituen gomendio hauek:

1

Bidea libre utzi behar dugu beti, inongo oztoporik gabe.

Jarri daiteke dekorazio elementurik zirkulazio eroso eta seguruari uko egin gabe?

2

Badago korridorean altzari edo dekorazio elementurik non gauden jakiteko balio digunik?

3

Badute helburu edo zentzu jakinik zirkulazioek?
Lagungarri al zaie dekorazioa paseatzen ari direnei?

4

Ezkatatu egingo ditugu bistara eduki nahi ez ditugun ateak eta biltegiak.
Paretaren kolore berarekin kamuflatu dira langileentzako zerbitzu ateak?





5

Orientatzeko lagungarriak izan daitezke sarrerak eta atalaseak.

Badago dekorazio elementu nabarmenik, aretoen edo bizikidetzaren unitatearen sarrerak identifikatzen laguntzeko?

6

Badago joan-etorriak errazten dituen eraztun edo begizta formako zirkuiturik?

7

Badago ibilbidean gorputza bermatzeko edo deskantsatzeko elementurik?

Zenbait gomendio praktiko

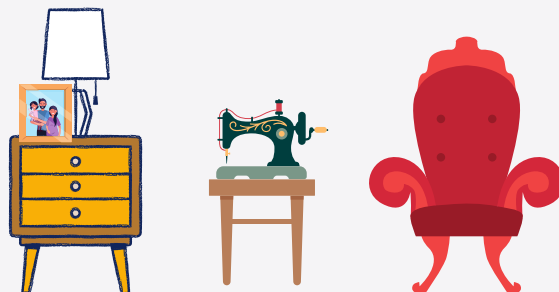


Gure gomendioa: nabarmenak izatea dekorazio elementuak; hau da, lotura izatea espazio horretan bizi direnen historia pertsonalarekin edo bizimoduarekin.



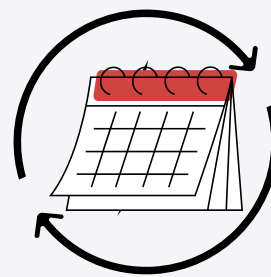
Garrantzitsua da dekorazioak lotura izatea zentroan bizi diren pertsonekin.

Gomendagarria da dekorazioak lotura izatea espazio horretan bizi direnen historia pertsonalarekin edo bizimoduarekin.



Hainbatean behin, aldatu dekorazio objektuak

Pertsonalizatu egin behar dira espazioak, haietan bizi direnentzat esanguratsuak diren objektuak ipiniz. Komeni da lantzean behin dekorazioa berrikustea edo aldatzea, urtaroen eta tokian tokiko jaien arabera.



Apalak ez ezik, beira-arasak ere jartzea komeni da

Beira-arasei esker, seguruago egongo dira eta hauts gutxiago jasoko dute espazio hori erabiltzen dutenen objektu esanguratsuek.



Kontuan izan zer segurtasun mota behar duten elementuek espazio bakoitzean

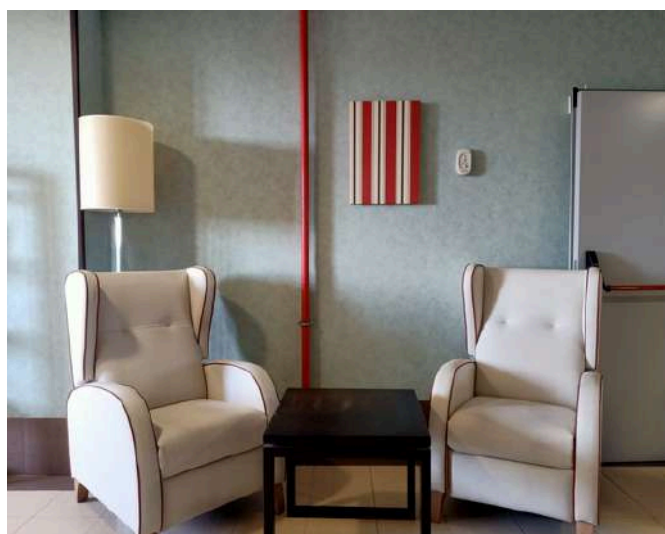
Aukera ugari daude segurtasun irizpideak egokiro betetzeko, pertsonen berariazko beharren arabera: kako iltzeak, sarrailak, giltzarrapoak, segurtasun itxitura duten mekanismoak eta abar. Begiratu zer espazio erabil daitezkeen apal gisa inor arriskuan jarri gabe; esate baterako, leiho hegiak, berogailu estalkiak, oheburukoak, apalategiak eta abar.



Trikimailu erraz-erraza



▲ Irudi honetan ikusten denez, murriztu egin da telebistaren aurrealdean egoteko lekua, eta altzari baxu bat ipini sofaren atzean, bi giro desberdin sortu eta sofaren atzeko aldea bistara gera ez dadin.



▲ Egontoki txikiak sor daitezke butaka edo besaulki pare bat, mahaitxo bat eta dekorazio lagungarria ipinita. Komeni da paretan edo zoruan zenbait elementu jartzea, ingurua zedarritzeko eta giro erabatekoa sortzeko.

Leku estrategikoetan (eraikinaren sarreran, edo bizikidetza unitate baten ate nagusian) egontoki txikiak sortzea lagungarria da, «aingurak» edo espazio erreferentziak izateko eta eremuak bereizteko.

Ikusten duzunez, zenbait objektu ipini dira txokoa osatzeko: apalak edo ispiluak, dekorazio objektuak..., baita alfonbra txiki bat ere, zeina ez baita arriskutsua joan-etorrian dabilen jendearentzat.



Gai naturalekiko lotura

Bizitza ikusten jarraitzeko premia dugu

Ingurune natural edo kanpoko espazio batean egotea estimulu positibo oso egokia da: aire freskoa arnasten da, eguzki-erradiazioa jasotzen, beste soinu eta usain batzuk aditzen, beste jarduera mota batzuk egiten... Eta horrek guztiak eragin positiboa du osasunean. Mendekotasun maila areagotu ahala, aise murriztu daiteke kanpoko espazioekiko harremana, norbaitek eraman behar baitu hara mendekotasuna duen pertsona. Gomendioa da bista interesgarriak dituzten leihoen inguruko espazioak erabiltzea, edo dekorazioan elementu naturalak baliatzea, barnealdean ere natura pixka bat sentitzeko. Balkoirik edo terrazarik baldin badago, haien erabilera sustatuko dugu, kanpoaldean jarduerak antolatuz.

Badago kanpoko espazio atsegirik edo dekorazioan elementu naturalik?

- ▶ Ondoaren, zenbait gako emango ditugu, gai naturalekiko lotura sustatzeko. Begiratu orain zauden aretoari (edo argazkiari), ea betetzen dituen gomendio hauek:

1

Era askotakoa izan daiteke naturarekiko harremana: terraza edo galeria bat, tximinia bat, natura hilak dituzten koadroak, naturaren argazkiak, paisaiak...

Badago inguruan elementu natural nahikorik? Adibidez, badago kanporako bistak dituzten leihoen ondoan esertzeko lekurik, edo paisaia naturalen koadrorik?

2

Ahal dela, landare naturalak jarri behar dira. Erresistenteak, ez-toxikoak, ez-alergenikoak eta arantzarik gabeak dira landareak?

Erraz zain daitezke? Zentroan bizi diren eta lan egiten duten pertsonak laguntzen dute landareak zaintzen?





3

Kanpoko espazioak gutxiegi erabili ohi dira, kasu askotan. Erabilgarri daude kanpoko espazio horiek? Erraz iristeko modukoak eta seguruak dira terrazak, patioak eta lorategiak? Egiten da jarduerarik espazio horietan?

4

Gogoan izan espazioak egokitzeko premia izan dezaketela pertsonek, segurtasunagatik zein erosotasunagatik. Batez ere, bi faktore hauek saihestu behar dira: deshidratazioa, eta hotzaren, beroaren zein aire korronteen eragina. Kanpoko elementuek badute babes elementurik (eguzkitakoak, pergolak), argirik eta askotariko altzaririk (eskulanetarako mahaiaik, zapalda altuak eta abar)?

Zenbait gomendio praktiko



Espazio guztiak ez dira denentzat irisgarriak eta seguruak

Aztertu zer arrisku jasan ditzaketen pertsonak balkoi eta terraza komunak zaintzen ari direla, eta bilatu lekurik egokiena naturarekiko harremanaz segurtasunez goza dezaten.



Ez utzi bazterrera kanpoko espazioak

Askotan, kanpoko espazioak ez dira erabiltzen, zaila delako haietara iristea, batere altzaririk ez dutelako edo haietan inolako jarduerarik egiten ez delako. Bilatu eremu horretaz noiznahi gozatzeko aukera ematen duten espazioak sortzeko modua.



Pertsona guztiek partekatu behar dute landareak ureztatzeko eta zaintzeko ardura

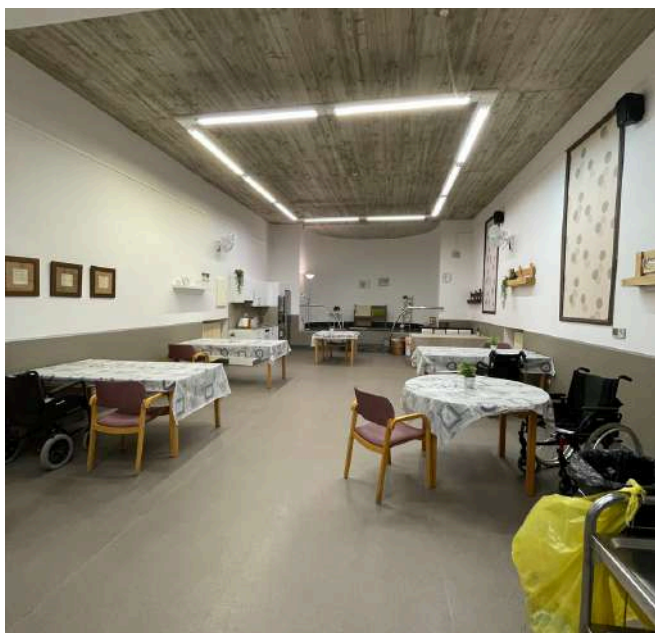
Urtaro-aldaketak ikustea eta elementu biziak zaintzea jarduera oso atsegina eta lasaigarria izan daiteke jende askorentzat.



Kanpoan, erosoagoa eta interesgarriagoa bihurtzeko moduko elementuak ipini behar dira

Badira hainbat jardinerara mota eta dekorazio elementu, espazio horiek segurtasun eta erosotasun osoz erabiltzeko aukera ematen dutenak.

Lehena eta geroa



▲ Gerta daiteke eraikinaren antolaketa oztopo izatea, kanporako bistak edukitzeko edo terrazak batera iristeko. Espazio hori aldatu ondoren, zenbait natura elementu artifizial jarri dira.

▲ Ikusi argi berriak (leiho forma dute, eta kanpoko kalearen argazkiak), eta egongelaren erdian jarri den zuhaitz artifiziala. Giro askoz atsegina eta erosoagoa sortzen laguntzen dute natura elementu artifizialek.

▼ Honela susta daiteke naturarekiko lotura: terrazak eta espazio irekiak erabiliz, eguneroko bizimoduko jarduerak egiteko.

Lorezaintzaz gain, komeni da kanpoko espazioez baliatzea eta aire freskoaz zein argi naturalaz gozatzeko aukera ematen duten jarduerak bilatzea.



Argiak

Jardueraren eta loaren ziklo naturalekiko lotura

Funtsezkoa da argi ona izatea, gure ingurunea ikusi eta jarduerak aise egin ahal izateko.

Gainera, gure loaren zikloak ere argi naturalak erregulatzen ditu.

Horregatik, lehenik eta behin gelako argitasun naturala aprobetxatu behar da. Bestalde, argi artifizialak hautatzean, lehenasuna emango diegu tonu beroei, eta giro bereziak eta atseginak diseinatzeko ahaleginduko gara. Koloreek bezala, argiak ere erlaxatu edo bizkortu egin gaitzake (zein motatakoa den); beraz, ongi erabiltzen saiatu behar dugu, gure ordutegiaren eta eguneroko errutinen arabera.

Badago nahikoa argi natural? Argi artifizialek sortzen dituzte giro etxekoiak?

- ▶ Espazioetan argi puntuak erabiltzeko zenbait gako doazkizu orain. Begiratu orain zauden aretoari (edo argazkiari), ea betetzen dituen gomendio hauek:

1

Gelaren koloreek eta materialek ere badute eragina espazioaren argitasunean.

Sabaiak eta paretak kolore argiz daude margotuta, argitasun handiagoa eman dezaten?

2

Sukaldeek eta bainugelek argiztapen handiagoa behar dute.

Argiztapen maila ona dute lanerako azalerek (mahaiek, sukalde gainek eta abar)? Homogeneoa da eta itzalik gabea?

3

Ez du oztoporik egon behar leihoen eta argi iturri naturalen parean.

Badago egontokirik leihoetatik gertu edo haietara begira? Behar adinako altueran daude leihoak, eserita edo ohean etzanda dagoen norbaitek kanpoaldea ikusteko moduan?





4

Ez dugu erabiliko argi naturala koloreztatzen duen errezelik edo estorerik, ez eta tonu biziak islatzen dituen elementurik ere.

Gortinak zeharrargiak dira? Badute leihoek pertsianarik edo gortina opakurik siesta garairako? Badago aretoko giroa tindatzen duen elementurik kolorearen isla dela eta?

5

Jarduera bakoitzak bere argiztapena behar du.

Badago argitasunaren bidez eremuka bereizitako girorik? Badago giro bereziak sortzeko lanpara eta foku aukerarik?

Zenbait gomendio praktikoa



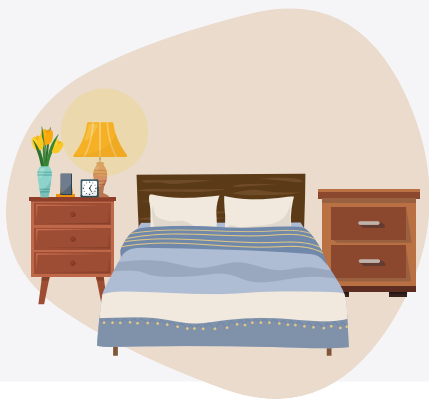
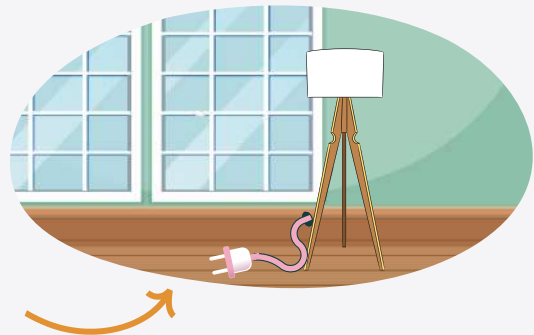
Leihoaren eta aretoaren orientazioaren arabera finkatu espazio bakoitzeko jarduera programa

Garrantzitsua da leihoen orientazioa, argia — eta erradiazioa— ez baitira berdin sartzen fatxadak nora ematen duen (hegoaldea, ekialdea, mendebaldea edo iparraldea).



Adi lanparen eta kableen kokapenari

Garrantzitsua da lanpara lagungarriak eta kableatuak ez egotea igarobideetan, erorikoak eta objektuekiko kolpeak saihesteko. Bestalde, aise aurkitzeko moduko etengailuak izan behar dituzte.



Argiztapen gozoa jarri geletan

Lasaiago eta erlaxatuago oheratzen eta jaikitzen da jendea ohearen ondoko lanparak argi gozoa ematen badu.



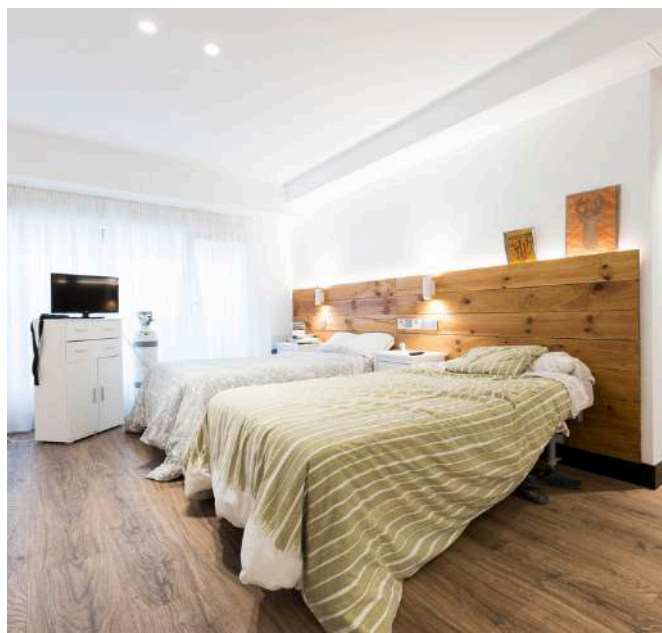
Ipini espazioak bereizteko behar den argiztapena (zuzeneko eta zeharkakoa) eta lanpara-motak

Espazio jakin baterako aurreikusitako jardueraren arabera hautatu behar da haren argiztapena. Zenbait lanpara mota jar daitezke: zutikoak, mahaikoak, sabaikoak...

Trikimailu erraz-erraza



▲ Pertsona batzuek argi pixka bat nahi izaten dute ohearen ondoan, seguru sentitzeko edo gauean jaikitzeko. Komeni da argi hori oso bizia ez izatea, eta zuzenean begietan ez ematea.



▲ Altzarietan —oheburukoan edo apaletan, adibidez— ere jar daitezke zeharkako argiak, bai eta lanparatxo lagungarriak edo paretako argiak ere.

▼ Espazioetan argiztapen zirkuitu bereziak izatea lagungarria da argia egunean zehar eta pertsonaren beharren arabera graduatzeko. Baliteke, bestalde, jarduera jakin batzuetarako beste lanpararen bat behar izatea ere.

Begiratu sukalde honetako argiei: itzalita daude, ez baitira erabiltzen ari. Nolanahi dela ere, bi espazio ditugu, bakoitzean behar den argi mailaren arabera bereziak. Argitasun beharrak eguneko orduaren eta urtaroaren arabera aldatzen dira.



Konfort sentsoriala

Temperatura, soinua eta usaina

Eroso baldin bagaude, energia gutxiago gastatzen dugu ingurunera egokitzen eta, beraz, lasaiago eta gusturago egongo gara. Adinekoek ezberdin senti dezakete hotza edo beroa, eta sentiberatasun handiagoa edo txikiagoa izan dezakete tenperatura aldaketen aurrean edo soinu eta usain jakin batzuen aurrean. Horregatik, elementu horiek aintzat hartuz, estimulu negatiboak ezabatuz eta positiboak sustatuz landu behar dira giroak.

Pertsona eroso eta gustura dago erabiltzen ari den espazio horretan?

▶ Hona hemen zenbait gako. Begiratu orain zauden aretoari (edo argazkiari), ea betetzen dituen gomendio hauek:

1

Batzuetan, komunikazio arazoak baldin badaude, estresaren edo jokabide deigarrien bidez adierazten da deserosotasuna. Ase gabeko behar ugarietz ari gara, baina inguruak ere izan dezake eraginik.

Begiratu zure inguruari eta aretoan dagoen jendeari. Badago zarata gogaikarrik? Tenperatura egokia eta atsegina da? Argia beroa da eta ematen du aukera deskantsatzeko edo ezein jarduera egiteko?



2

Kasu egin behar zaie leihateen eta terrazen inguruko eremuari. Izan ere, tenperatura kontraste handiak egon daitezke udatik negura. Zer urte sasoi den, oso giro atsegina egon daiteke eremu horietan, edo bero handiegia.

Badago leihateetan babes finkorik edo mugikorrik? Erregulatu daitezke egiten duen eguraldiaren arabera?



3

Estimulu positiboak dira soinu naturalak (uraren jarioa, itsasoaren hotsa, txorien txorrotxioa...), eta barruko espazioetan erabil daitezke, iturrien edo bozgorailuen bidez.

Erabiltzen da soinu erlaxagarririk? Oro har, lasaia eta baretsua da giroa? Badago erlaxatzeko berariazko aretorik?

4

Usaimenak biziki aktibatzen ditu oroitzapenak eta gomutak. Komeni da geletako usainak hobetzen dituzten elementuak erabiltzea, bai eta aire gozagarriak edo difusoreak ere, betiere atseginak eta leunak badira.

Egoiliarrek badute xaboirik edo aire gozagarririk bere gela edo armairuetan? Galdetzen zaie pertsoneri zer usainek dakarzkieten gogora oroitzapen onak? Erabiltzen da aromarik edo aire gozagarririk?²⁹

Zenbait gomendio praktikoa



Estimulu egokiak egunean eta urtean zehar

Egunaren momentua edo urte garaia kontuan hartuta erabili behar dira estimuluak, pertsona bakoitzarentzat pertsonalizatuta. Tximinia, esate baterako, neguko arratsaldeetarako utzi behar da, batez ere egunik hotz eta ilunenetarako.



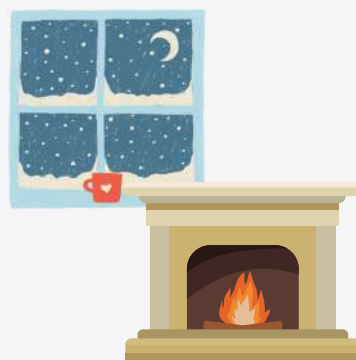
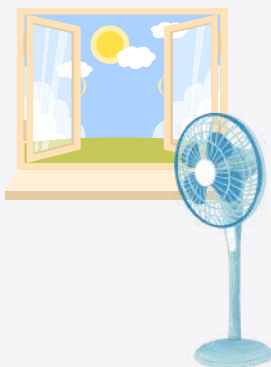
Leku txikiagoa, akustika kontrolatuagoa

Espazioen tamainak eta edukierak eragin nabarmena dute horietan egongo den ingurune zaratan. Espazioak eremu txikiagoetan murriztu behar dira, eta erreberberazioak eta akustika txarra konpontzen laguntzen duten elementuak jarri behar dira haietan.



Telebistetan, musika, meditazioa edo natura inguruneen irudi dinamikoak ikusteko programak ere eman daitezke

Ikus-entzunezko teknologia erabil daiteke, espazioan eta diseinuan zentzumen-estimuluak sortzeko, modu integratu eta normalizatuan.



Zenbait faktorek eragiten diote espazio bateko temperatura-erosotasunari

Ziurtatu behar dugu pertsonak ez dutela ez hotzik ez bero handiegirik. Neguan, mantak erabil daitezke hotzari aurre egiteko; udako hilabete bero eta lehorretan, berriz, haizagailuak eta hezegailuak.

Trikimailu erraz-erraza



▲ Usain difusoreak edo lurrin esentzialak erabil ditzakegu dekorazio elementu gisa, eta, aldi berean, zenbait usain estimulu baliatu edo usain desatseginak edo biziegiak ezkutatu.

▼ Gai korapilatsua izan daiteke konfort akustikoarena. Musika edo telebista jarrita edukitzea gogaikarria izan daiteke pertsonentzat, zailagoa baitzaie besteen jarduna arretaz entzutea eta elkarrizketan behar bezala aritzea. Bestalde, era askotakoak izan daitezke



▲ Bizikidetzaren unitateetako sukalde txikiek, berriz, aukera ematen dute era askotara parte hartzeko eta eguneko otorduetako usain eta soinuez gozatzeko.

jendearen gustuko musika estiloak eta lehenetsun pertsonalak. Horregatik, hauxe gomendatzen da: entzungailuak edo kaskoak erabiltzea irratia edo musika jartzen denean, denok ados baldin badaude. Hartara, norberak nahi duen bolumenean entzun dezake musika edo irratia.



Kolorearen erabilera

Espazio bakoitzerako estimulazio egokia

Gure aldarlean eragina izan dezake espazio bateko koloreak. Oro har, tonu hotzak (berdea, urdinkara eta abar) erabili behar dira eremu bat lasaia izateko, eta tonu beroak (laranja, hurra, arrosa, izokina...) jarduera eta elkarrekintza sustatzeko. Tonu leunak erabiltzea komeni da, ez oso biziak. Bestalde, kontuan izan behar da planoen arteko kontrastea (zorua-pareta-altzariak), jende askok baititu desgaitasun bisual edo kognitiboak, espazio edo objektu bat behar bezala ikustea eragozten dutenak.

Gelako koloreak bat datoz irisgarritasun eta estetika irizpideekin?

- ▶ Hona hemen zenbait gako giro batzuetan zein besteetan koloreak erabiltzeko. Begiratu orain zauden aretoari (edo argazkiari), ea betetzen dituen gomendio hauek:

- 1 Gogoan izan etxe giroko inguruak sortu nahi ditugula. Hautatutako tonuak ipiniko genituzke geure etxean?

- 2 Badago nahikoa kontrasterik azalera eta plano kritikoen artean: zorua eta paretak, ateak eta zokaloak, eskailera mailak, eserlekua eta komunontzia, heldulekuak eta altzaria, baxera eta mahai-zapia eta abar?

- 3 Erlaxatzeko eta lasai egoteko jarduerak sustatu nahi diren geletarako gomendatzen dira tonurik hotzenak (berdeak, urdinkarak eta abar). Zer kolore identifikatzen ditugu?





4

Tonurik epelenak (arrosa, beixa, laranja eta abar), berriz, jardueraren bat egiten den aretoetarako gomendatzen dira. Zer kolore identifikatzen ditugu?



5

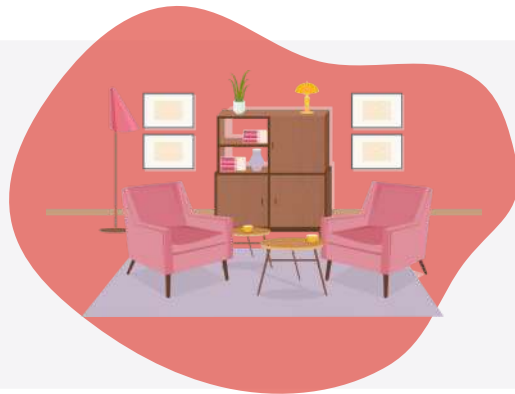
Errazago neka gaitzakete kolore biziek. Horregatik, ehun gaitetarako eta dekorazio objektuetarako bakarrik erabili ohi ditugu. Kolore leunak, argiak, alaiak dituzte paretek?

Zenbait gomendio praktiko



Begira zer kontraste eskasa dagoen besaulkien eta hormaren artean, edo zein zaila den zorua eta pareta bereiztea

Arazoa izan daiteke kontrasterik eza ikusteko gaitasun urria dutenentzat, bai eta ikusmeneko distortsioak eta haluzinazioak izaten dituztenentzat ere.



Erabili kolore kontrasteak aretoko altzariak eta objektuak identifikatzen laguntzeko

Ikusi zer kontraste dagoen sofaren eta hura inguratzen duten tonuen artean. Lagungarria da kontrastea pertsonak objektuak eta ingurua errazago identifika ditzaten.



Erabili tonurik hotzenak erlaxazioa eta lasaitasuna sustatu nahi diren getetan

Natura, itsasoa... gogorarazten digute kolore hotzek, eta lagungarri dira lasaitasun giroa sortzeko. Erabili kolore horiek objektuetan, altzarietan eta paretetan.



Jarduera sustatzeko espazio batean, berriz, erabili tonu beroagoak

Energiarekin eta jarduerarekin lotzen dira tonu beroak (horia, laranja, izokina, gorria...). Kolore horiek erabili behar dira estimulazio handiagoko getetan, joko eta bisita aretoetan, betiere tonu leunak eta ez oso biziak hautatuz.

Trikimailu erraz-erraza



▲ Ikusi zer kontraste eskasa dagoen dominoko fitxen eta mahai zapiaren artean. Biak zuriak direnez, batzuentzat zaila izan daiteke mahaian dauden fitxak bereiztea eta zailtasunik gabe jokatzen jarraitzea.

▼ Kolore gehiago erabil ditzakegu, eta tonu biziagoak gehitu, hala behar izanez gero. Gelatxo honetan, adibidez, leunak dira koloreak (pastel tonu urdinkarak eta beixak), baina tonu biziagoak dituzte kuxinek, landareek, loreontziek eta dekorazio elementuek.



▲ Partidarako tapiza lagungarria da hondo uniforme izateko eta kartekiko behar adinako kontrastea sortzeko. Irizpide bera aplikatu beste objektu batzuekin ere: baxera eta mahaia, etengailuak zein entxufeak eta paretak, heldulekuak eta armairuak edo atearak, eta abar.

▼ Zentro bateko harreraguneko gelatxoa da argazkian ikusten duzuenena. Pozaren eta energiaren isla dugun ziape kolorea dago paretaren atzeko aldean eta alfonbran. Zoruetan, berriz, ez du kontraste handirik egon behar azalaren artean, eta tonu jarraitua erabili behar da.



Materialak

Testura natural gehiago

Jatorri naturaleko materialak erabili ohi dira etxe-giroko espazioetan: zura, harria, ehunak, espartzua, ura, zeramika... Altzarietan, tximinian, ontzietan, azulejuetan, mahai-zapietan, dekorazioko ur iturrietan eta abarretan aurki daitezke material horiek. Bestalde, estimulu positibotzat jotzen da espazio baten diseinuan zenbait testura erabiltzea. Dena den, material iraunkorrek izan behar dute, erraz garbitzeko modukoak, eta lauzpabost tonu eta materialen artean hautatzeko aukera egon behar du, elementu guztiak irizpide estetiko batez konbinatzeko elkarrekin.

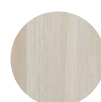
Askotariko material naturalak daude? Badago testura mota gehiago erabiltzeko aukerarik?

▶ Hona hemen zenbait gako espazio batzuetan zein besteetan erabili beharreko materialak direla eta. Begiratu orain zauden aretoari (edo argazkiari), ea betetzen dituen gomendio hauek:

1 Komeni da azalaretako distirak edo islak kentzea, oso gogaikarriak edo nahasgarriak izan baitaitezke dementzia edo ikusmen arazoak dituztenentzat.
Mateak dira azalera guztiak, distirarik eta islarik sortzen ez dutenak?

2 Material naturala da zura, eta propietate bikainak ditu.
Ikusten duzu zurik azalera edo altzariren batean?

3 Begiratu irudiko aretoko materialei. Kontuan izan ehunak, dekorazio elementuak, altzariak eta gainerakoak ere. Zenbat material mota bereizten dituzu?



Madera



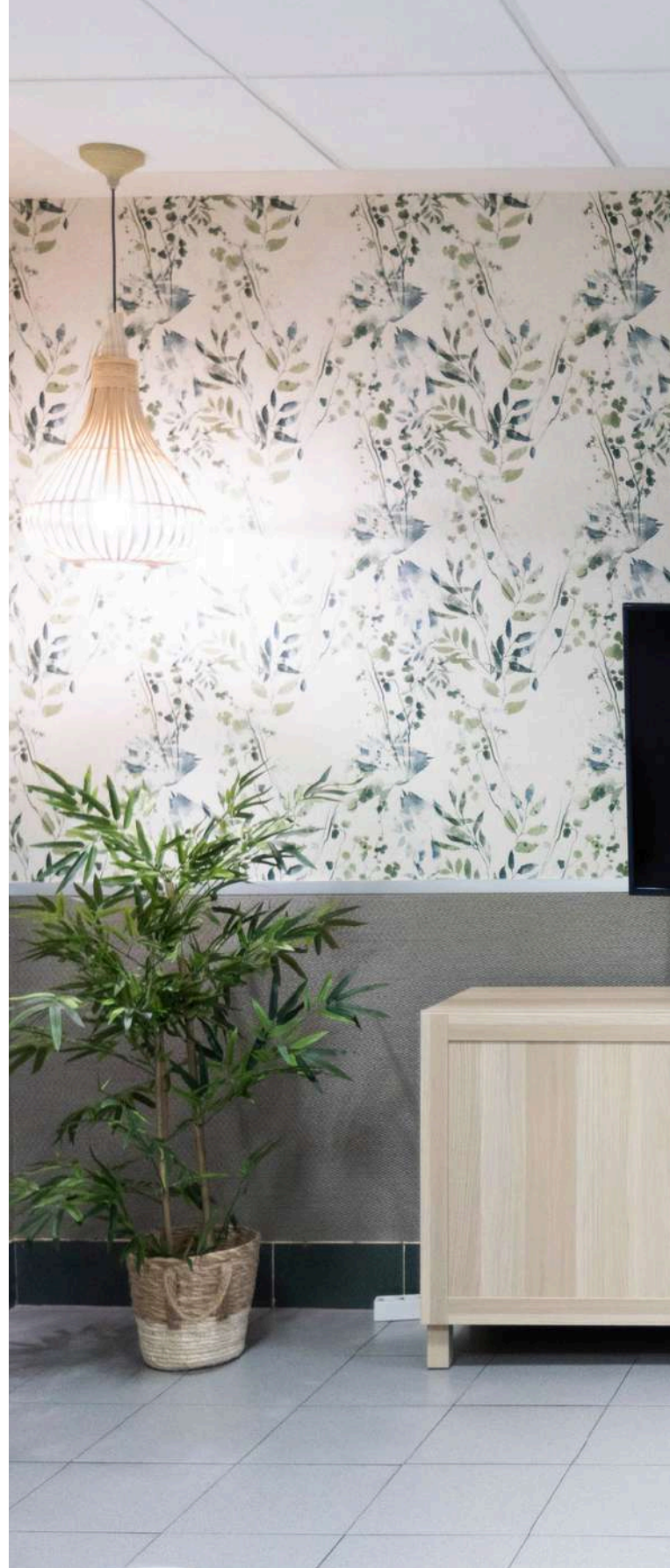
Verde /
Naturaleza



Gris
oscuro



Gris claro





4

Espazioan sakonera sentsazioa sorrarazten dute ispiluek, baina haien isla nahasgarria izan daiteke zenbait jenderentzat (jada bere burua ezagutzen ez dutenentzat, adibidez). Desmuntagarriak dira ispiluak?

5

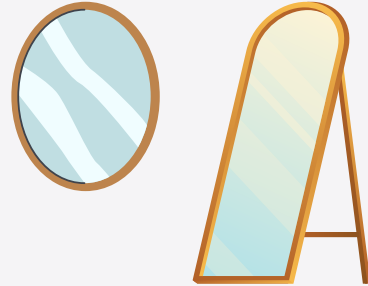
Altzari eta material aniztasunari esker, erosoena hauta dezakete erabiltzaileek. Badago esertzeko aukerarik nahikoa? Askotariko testura eta materialetakoak daude? Badago akabera desberdinetako mahairik?

Zenbait gomendio praktiko



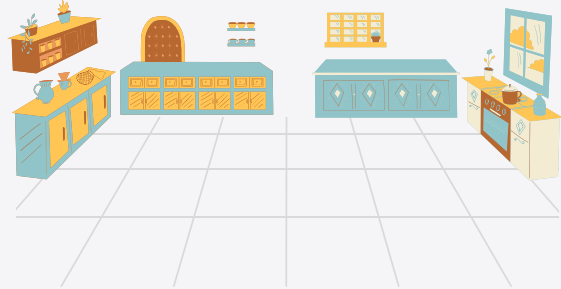
Ipini ispiluak erraz estali edo kentzeko moduan

Espazioaren sakonera sentsazioa sorrarazten dute ispiluek, eta argitasuna ematen, baina haien isla nahasgarria izan daiteke zenbait jenderentzat (haluzinazioak dituztenentzat eta jada bere burua ezagutzen ez dutenentzat, adibidez). Horregatik, saihestu egin behar dira horma ispiluak eta paretetako finkoak, eta isla deserosorik eragiten ez duten lekuetan kokatu behar dira.



Zura ez da nonahi jarri behar

Ez da jarri behar zurik garbiketa produktuak eta desinfektatzaileak maiz erabiltzen diren azaleretan, ezta kozinatzeko edo jakiak prestatzeko erabiltzen diren ere.



Erabili zura espazio handi eta atseginetan

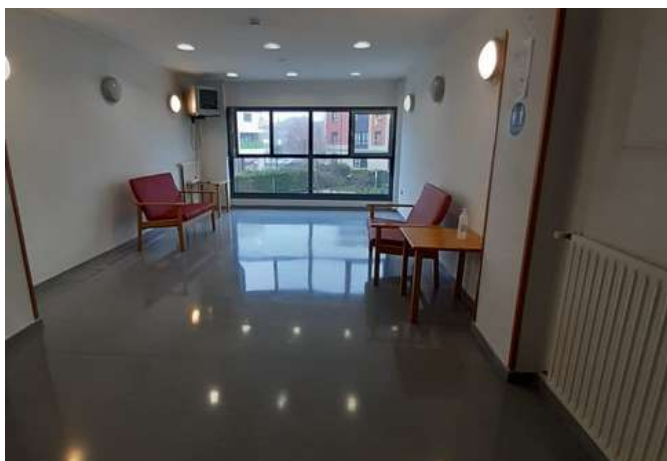
Propietate akustiko onak ditu zurak; hori dela eta, zoru, pareta, sabai eta altzarietan erabil daiteke, hobetu egiten baitu espazioaren erosotasun bisual eta akustikoa.



Altzari aukera ugari eskaini, jendeak gustukoena hauta dezan

Hautatu beso euskarriak, bizkarraldeak eta ertz biribilduak dituzten aulkiak. Koloreari dagokionez, zoruarekin edo paretarekin kontrastatzen duena da egokiena, errazago bereizten baita.

Aurretik eta ondoren



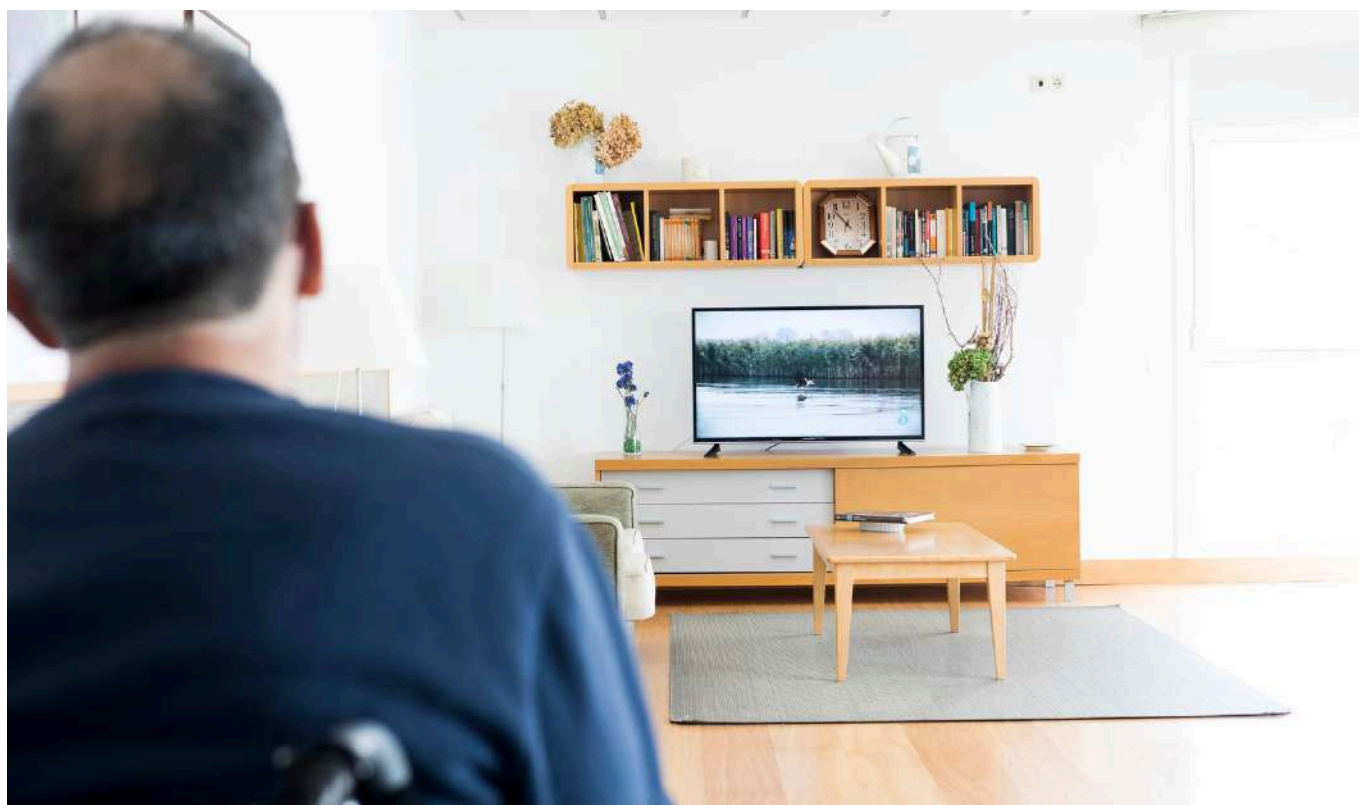
▲ Zenbait giro aldaketatxo egin dira bizikidetza unitate bateko egongela horretan. Aldaketei esker, espazio atsegin eta erosoagoa sortu da.



▲ Ohartuko zarenez, testura berria ipini da paretan; altzariek, berriz, aniztasun, kolore eta testura gehiago dituzte orain, eta zenbait objektu ere erantsi dira dekorazio gisa.

▼ Barruko espazioei argitasuna ematen lagun dezakete pareta, zoru eta sabaietako kolore argiek. Giro orekatuak sortzeko, koloreak, testurak eta materialak

konbinatuko ditugu, baina bizitasun handiegirik gabe. Gomendioa da azalera neutroak eta tonu leunekoak izatea eta kolore biziak altzari, ehun eta dekorazio elementuetarako uztea.



Altzariak

Bizitzeko era baten isla

Funtzionaltasuna da altzariak hautatzean kontuan izan beharreko lehentasun nagusia. Ergonomia ere garrantzitsua da: erosoak, seguruak eta iraunkorrak izan behar dute altzariak, areto jakin baterako aurreikusitako giroen arabera, eta aise garbitu eta mantentzeko modukoak. Garrantzitsua da, halaber, biltegitzeko altzarietan pentsatzea, dekorazioan txertatzeko eta objektuak antolatu eta biltegitzen laguntzeko. Eta, batez ere, etxe giroko altzariak aukeratzen saiatuko gara, eta lekua utziko diegu egoiliarrei eta haien senitartekoei, zentroa, bizikidetzaren unitatea eta logela apaintzen laguntzeko, haientzat esanguratsua den altzariren batekin.

Altzariak etxe girokoak dira? Egoera onean daude? Etxe bat gogorarazten digute?

- ▶ Hona hemen zenbait gako espazio batzuetan zein besteetan erabili beharreko altzariak direla eta. Begiratu orain zauden aretoari (edo argazkiari), ea betetzen dituen gomendio hauek:

1

Kontuan izan behar da altzariak ainguratu egin behar diren ala ez; bestalde, ertz biribilduak hautatu behar dira beti, ahal dela behintzat. Segurtasunez ainguratuta daude egongelako altzariak?

2

Oso ohikoa da telebistak erdi-erdian egotea, arreta guztia bereganatzen dutela, nahiz eta denei gustatu ez hura ikustea. Toki bildu batean dago telebista, edo erraz isolatzeko moduko batean?

3

Batzuetan, behar ezberdinak izaten dira ordua eta urtaroa zein den. Esate baterako, batzuetan otorduak binaka edo banaka egingo dira, eta beste batzuetan taldeka. Aise mugitu eta elkartu daitezke mahaiak taldekako ospakizunetarako?





4

Denok ez dauzkagu ohitura eta gustu berak. Aproposena da altzariek etxe giroa sortzea, bertan bizi direnei hurbilekoa egingo zaiena. Bat datoz dekorazioa eta altzariak bizikidetzaren unitateko bizimoduarekin? Badago erabiltzaileek edo haien senitartekoei ekarritako altzaririk?

5

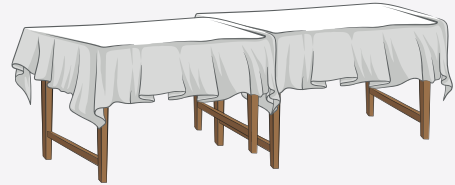
Biltegiatze altzariak oso lagungarriak dira, bistara ez edukitzeko behar ez den laneko materialik, lagungarriak eta medikamenturik. Badugu nahikoa biltegiatze espazio?

Zenbait gomendio praktiko



Mahai txikiak jarriko ditugu jangeletan eta erabilera anitzeko geletan, espazioa aise berrantolatzeko

Mahaiak erraz elkartu edo banatzeko aukera egon behar du, espazio horretan egingo den jarduera edo ekitaldiaren arabera: askariak, ospakizunak, afariak edo bazkariak senideekin, bisitaldiak eta abar.



Egontoki batean, ez ipini telebista erdi-erdian

Hartara, telebistak ez du bereganatuko arreta guztia, beste jarduera batzuk ere egingo dira espazio horretan eta han daudenen arteko interakzioa eta gizarteratzea sustatuko da.



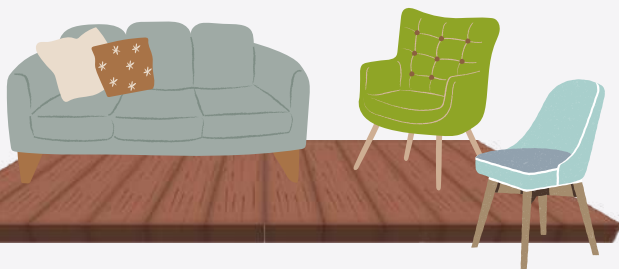
Bertako pertsonen altzariak erabiliko ditugu

Gure etxeko altzariak historia bat izaten dute atzean: senide batengandik herentzian jasotako kutxa, ezkon oparitan eskuratutako sofa, urtebetetzeko landare bat... Garrantzitsua da orogarri horiek txertatzea dekorazioan eta ez mugatzea funtzionaltasunera eta estetikara.



Seguruak, egonkorak eta askotarikoak izan behar dute aretoko altzariak

Hautatu —beti— altzari ergonomikoak eta ertz biribildukoak, erabiltzaileek minik har ez dezaten haiek erabiltzean edo, altxatu nahian dabiltzala, eror ez daitezen egonkortasun ezagatik.



Aurretik eta ondoren



▲ Espazio handi batean altzariak jarri behar direnean, arazo honekin egiten dugu topo: nola banatu aretoa eremu berezitan, giroa hobetzeko eta egunean zehar zenbait jarduera egin ahal izateko.

▲ Ikusten duzunez, eremu berezi bat eratzen du paretaren estalkiak telebistaren eta tximiniaren inguruan, aretoaren erdian. Hori dela eta, beste mahai batzuk ere jar daitezke aretoan, eta haietan esertzen direnek ez dute zertan parte hartu gainerakoen jarduera berean.

▼ Eremu bereziak sor ditzakegu areto berean. Garrantzitsua da altzariak egoki hautatzea eta aretora sartzean ikusmenak atzematen duena aintzat hartuz banatzea, edo han gaudela espazioaz izan nahi dugun ikusizko kontrolaren arabera kokatzea. Argazkian, leihoaren ondoko txokoa, sofa,

loreak eta telebista dituen, arratsalde osoa igarotzeko gune aproposa izan daiteke, entretenitzeko zenbait aukera eskaintzen baititu. Biltegi gisa erabiltzen den horma armairua, berriz, ez da batere nabarmentzen erabili behar ez duenarentzat.



Objektu pertsonalak

Jarduerak, oroitzapenak eta identitatea

Objektu pertsonalak funtsezkoak dira pertsonaren nortasuna sendotzeko, bere bizitzaren historiarekiko loturari eusteko, senitarteko eta lagunekiko harremanak zaintzeko eta sustatzeko eta, azken batean, etxean bezala sentiarazteko. Gomendatzen dugu erabiltzaileekin eta haien senitartekoekin batera aztertzea logelen eta bizikidetz-unitateko eremu komunen dekorazioa. Gelan apalik badago, berriz, errazago «kolonizatuko» du espazioa haren erabiltzaileak.

Bistakoa da erabiltzailearen gelan objektu pertsonalen aniztasuna eta ugaritasuna?

- ▶ Hona hemen zenbait gako espazio batzuetan zein besteetan erabili beharreko objektuak direla eta. Begiratu orain zauden aretoari (edo argazkiari), ea betetzen dituen gomendio hauek:

1

Gelan apal finkorik badago, errazagoa izango da erabiltzaileak haietatz baliatzea eta euren objektu pertsonalak haietan jartzea.

Badago objektu pertsonalik gela apaintzeko? Non?

2

Batzuetan, ez ditugu espazioak dekoratzen, ez dugulako sentitzen geureak direnik, gure egonaldia oso laburra izango dela uste dugulako edo ez dugulako onartzen hori izango dela gure etxe berria.

Antolatzen da jarduerarik edo lantegirik zentroan bizi direnekin eta haien senitartekoekin, eurek ere lagundu dezaten espazioak dekoratzen?

3

Kartoi mehez edo paperez egiten eta paretan zein altzarietan itsasten diren eskulanek ez dute etxe girorik sortzen laguntzen, eta, gainera, berehala hondatzen dira.

Sustatu ote daiteke bestelako dekoraziorik (etxe girokoa, normalizatua, zaindua eta iraunkorra)?





4

Mundu bat da pertsona bakoitza, eta historia zein oroitzapen propioak ditu. Erraz identifika daiteke norena den gela bat dekorazioari begiratuta? Bizikidetzaren unitateak estiloka bereizten dira, haietan bizi direnen gustuen eta lehenetsuen arabera?

5

Eguneroko bizimoduan, komeni da erraz ikusteko moduan jartzea oroitzapen atseginak eta gozoak dakarzkiguten objektu pertsonalak. Non ematen dugu denborarik gehien? Non jarriko zenuke zure objekturik gogokoena?

Zenbait gomendio praktiko



Ez utzi hutsik tamaina handiko espazio komunak

Hautatu aretoaren tamainarekin bat datozen altzariak, altuera ere kontuan hartuz. Egongela eta jangela handiak banatzeko, jarri apalak, lama bertikalak edo sukalde-arakak, bistak erraztu eta ikusizko kontrola izateko.



Dekorazioa ez da paretetan eskulanak edo marrazkiak itsastea

Pentsatu zure etxean, non jarri ohi dituzun eskulanak, zenbat denboraz uzten dituzun apaingarri gisa, eta zenbat leku duten. Kortxo edo panelen bat erabil daiteke objektu horietako batzuk jartzeko, baina saiatu aldatzen hainbatean behin.



Egoiliarrak eta horien senitartekoak animatu egingo ditugu objektu pertsonalak ekartzera, logela edo eremu komunen zati bat dekoratzeko

Komeni da familiei ethez aldatzeko prozesuan laguntzea, espazioa etxekotzat hartzeko hasieratik. Horrela, etxe-giroa areagotu egingo da eta egoiliarraren ongizatea hobetu, bere objektu pertsonal eta esanguratsuak ezagutuko baititu.



Dekorazioa lagungarria izan daiteke denboraren eta espazioaren erreferentziak izateko

Gabonetako apaingarriak, loreak pitxerretan udaberrian, frutadun katiluak..., ohiko dekorazio-elementuak ditugu gure etxeetan, eta urtaroen erreferentzia izaten laguntzen digute.

Trikimailu erraz-erraza



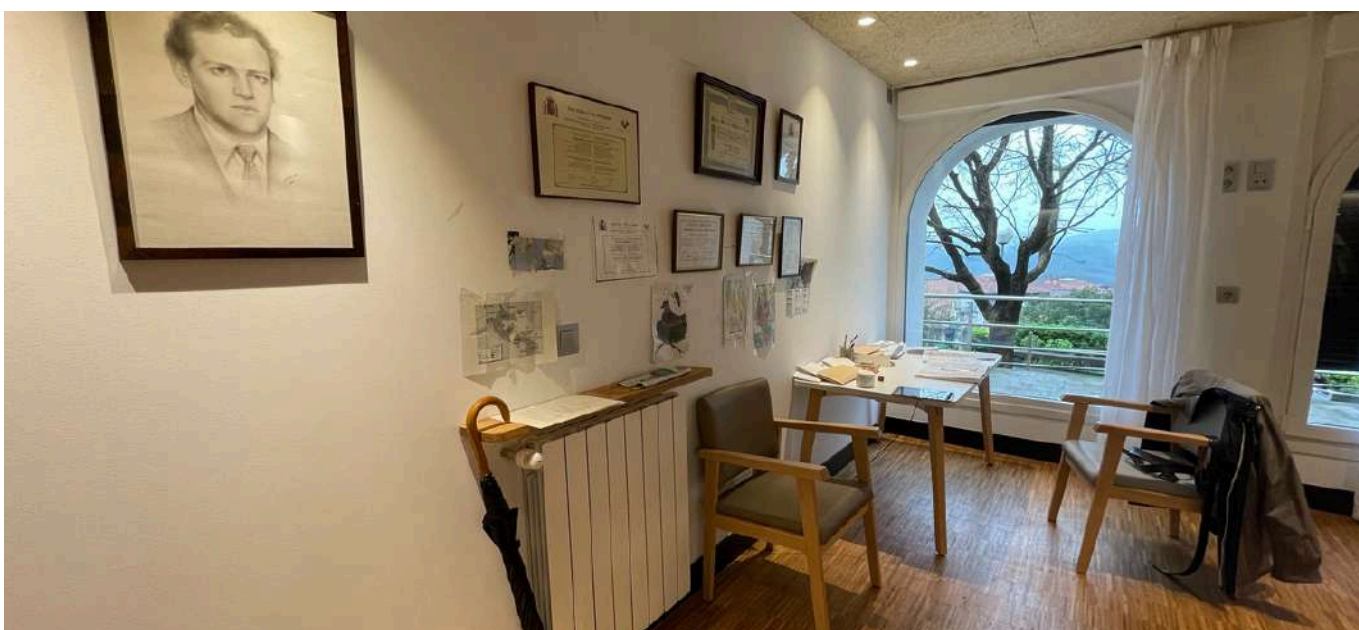
▲ Pertsona batzuek espazio berezi bat behar izaten dute gogoko jarduerak egiteko. Aukera eman behar zaie jarduera horiek egiteko, eta horretarako behar duten espazioa eskura jarri, onuragarria baita pertsonaren bizi kalitaterako eta hartaz duen jarrerarekiko.



Espazio desberdinak behar dituzte bi pertsona horiek. Batak, pintatzeko, argi ona, mahai eta aulki erosoak eta giro iradokitzailea behar du. Bestek, berriz, gitarra jotzeko espazio intimo bat behar du, inor gogaitzen ez duela ziur egoteko moduko leku bat.

▼ Gelen dekorazioan, oso garrantzitsuak dira objektu pertsonalak, haietan bizi direnen bizitzeko era islatzen baitute. Argazki honetan ikusten denez, leihoaren ondoan

dago ikasteko mahaia, argi gehiago jaso dezan; mahaiaren aurreko paretan, berriz, erabiltzailearen diplomak eta tituluak daude, haren oroitzapenik baliotsuenak, alegia.



Estimulu positiboak

Zerk sentiarazten gaituen etxean bezala

Eredu-aldaketak berekin dakar giroak beste era batera ikustea ere. Normalean, eraginkortasuna lehenesten dugu (garbitasuna, lanak...), eta arrisku oro saihestea. Hori dela eta, ahaztu egiten zaigu bizitzeko espazioak sortzea. Horregatik, komeni da xehetasun txikiak eta eguneroko errutinak balioestea, ekintza eta jarduera bakoitza estimulatzeko eta jarduera mailei natural eta normal eusteko aukera bat baita.

Badugu etxe berrian gure eguneroko errutinei jarraitzeko aukerarik? Ematen diegu baliorik espazioetako dekorazio objektuei eta apaingarriei?

▶ Hona hemen zenbait gako. Begiratu orain zauden aretoari (edo argazkiari), ea betetzen dituen gomendio hauek:

1 Autonomiari eusteko, lagungarria da eguneroko jarduerak eta lanak egiten jarraitzea. Laguntza behar dugun uneetan, beste era batera har dezakegu parte (edo intentsitate txikiagoz), baina esku hartzeari utzi gabe.

Badago sukalde egokiturik gure eguneroko lanak egiten jarraitu ahal izateko? Badugu arropa garbitzerik, eta aretoren batean eskegitzerik? Egokituta daude armairuak arropa erraz jaso eta ateratzeko?

2

Pertsona bakoitzak errutina propioa du, eta zorrotz errespetatu behar da bizileku berrira aldatzean. Egontoki komunetan, pribatutasun handiagoko espazioak eduki behar dira, egonleku komunetatik bereiziak, bai eta bakarka egoteko aretoak ere. Badago senitartekoen, bikotekidearen edo lagun minen bisitaldietarako prestatutako eremurik? Erabil daitezke sukaldea eta jangela ordutegi malguz?





3

Oso garrantzitsuak dira espazioen irisgarritasuna, altzariak eta ekipamendua, pertsonak aktibo jarrai dezaten eta jardueretan parte har dezaten.

Altuera egokian daude etxetresna elektrikoak, hots, besoak altxatu edo gehiegi makurtu gabe hartzeko moduan?

Badago apalategietan objekturik jartzeko aukerarik (mahai zapiak eta baxerak, esate baterako)?

4

Partaidetza eta lanen esleipena, norberaren lehentasunen eta trebetasunen arabera.

Bizikidetza unitateko pertsonaren batek lehenesten du jardueraren bat? Antola daitezke jarduerak egoiliar guztien artean, edo banatu daitezke eginkizunak?

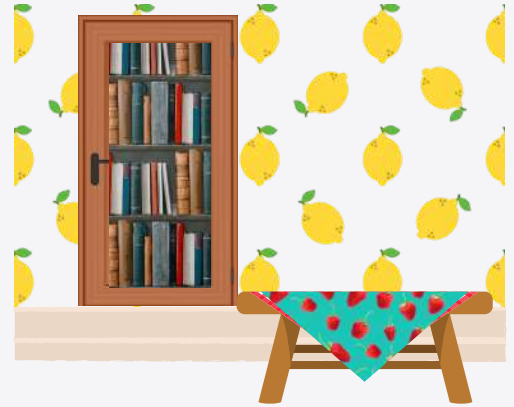
Ezagutzen duzue bereziki gogotsua den eta parte hartzeko edo laguntzeko grina handia duen inor?

Zenbait gomendio praktiko



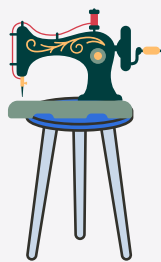
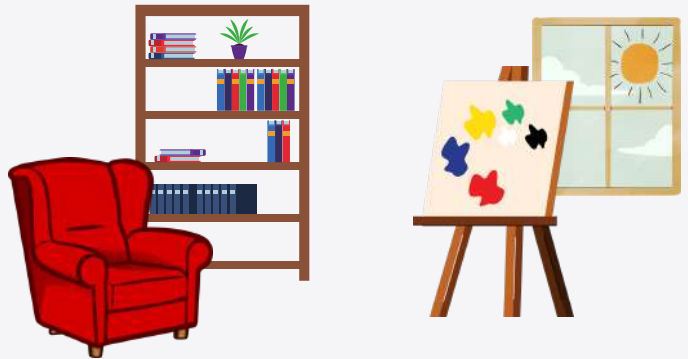
Kontuz itxura errealeko binilo eta estanpatuekin

Narriadura kognitiboa dutenek oker interpreta ditzakete atzematen dituzten objektuak. Horregatik, saiatu ez erabiltzen estanpatu errealistegirik mahai-zapietan, paretetan eta mantetan (frutak, animaliak, loreak...), ezta liburutegi itxurako aterik ere, sarritan agertzen diren adibide batzuk aipatzearren. Saiatu eredu neutroak erabiltzen, edo nahasbiderik sortzen ez dutenak.



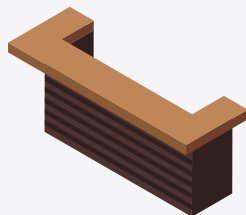
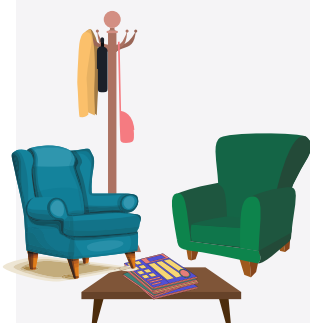
Espazio-aniztasuna eta hautatzeko aukera

Behar adina espazio egon behar du, egunean zehar zer aretotan egon nahi duen hauta dezan erabiltzaileak: jendearekin, taldean edo bakarrik; senitartekoen edo lagunen bisita jasotzen; lasai, deskantsatzen edo irakurtzen; jarduera fisiko edo artistikoren bat egiten...



Bizikidetza unitatean bizi diren eta lan egiten duten pertsonekin osatzen da bertako bizitza, eta, beraz, beharrezkoa da aldiari behin espazioak sortzea eta berritzea

Lantzean behin, berrikusi egin behar da egonaldiako bildutako objektuak egoera onean dauden, konponketarik behar duten eta bertan bizi diren pertsonen bizimoduaren adierazgarri izaten jarraitzen duten.



Jasotzen dugun lehen inpresioa, harreraguneetako

Funtsezko espazioak dira eraikineko sarrera eta bizikidetza unitaterako sarbideak, haietan ikusten baita ingurua etxe girokoa den ala ez, orientagarri diren zenbait elementuren bidez —esate baterako, aulki edo besaulki pare bat, dekorazio elementuak eta leku hori harreragunea dela dioskuten beste zenbait gauza (esekilekua, aterki ontzia...).

Aurkitu aldeak



▲ Eraikin bereko bi bizikidetza unitatetako egongela berdin-berdinak ditugu bi irudi horietan. Begiratu bataren eta bestearen xehetasunei: zaharbertitzeak gorabehera (zurezko zorua, argiak, tximinia...), leku bietako altzariak ez ditu talde berak hautatu.

Batean, paretaren kontra daude lerrokatuta besaulki guztiak (berdinak, den-denak); bestean, berriz, kolore desberdinak erabili dira, apur bat biratuta daude besaulkiak eta kuxinak, koadroak eta landareak daude. Hori dela eta, intimoagoa da espazioa.

▼ Hainbat xehetasun eta dekorazio elementu jar daitezke espazio batean hura pertsonalizatu eta etxe giroa sortzeko: lore sikudun pitxerrak, argazki markoak,

loreontzi eskegiak, mahai zapi indibidualak, kolorezko ahozapiak, kuxinak, argazkiak... Lan hori taldeka egitea gomendatzen da, bizikidetza unitateko pertsonak eta haien senitartekoak eta zaindariak aintzat hartuz.



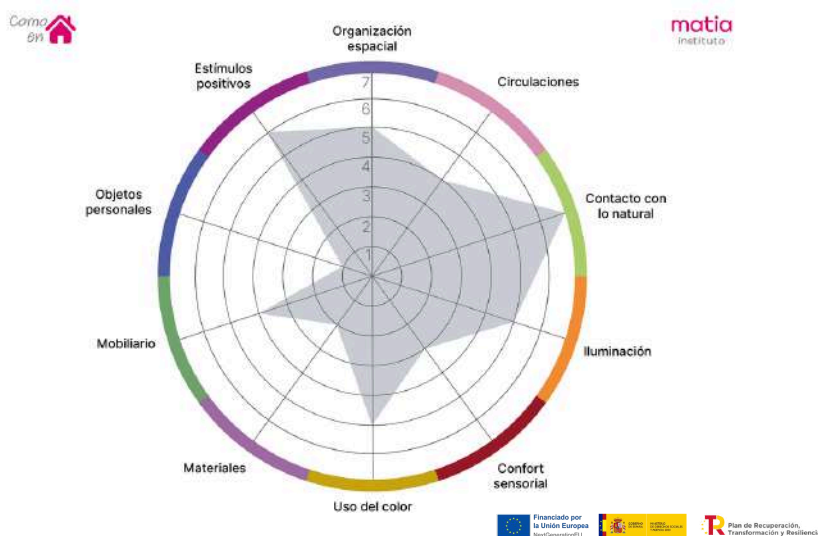
Erabateko aldaketa. Aurretik eta ondoren

Zenbaki hau amaitzeko, hona hemen —adibide gisa— egoitza zentro bateko gela bikoitz bateko giro eraldaketa.

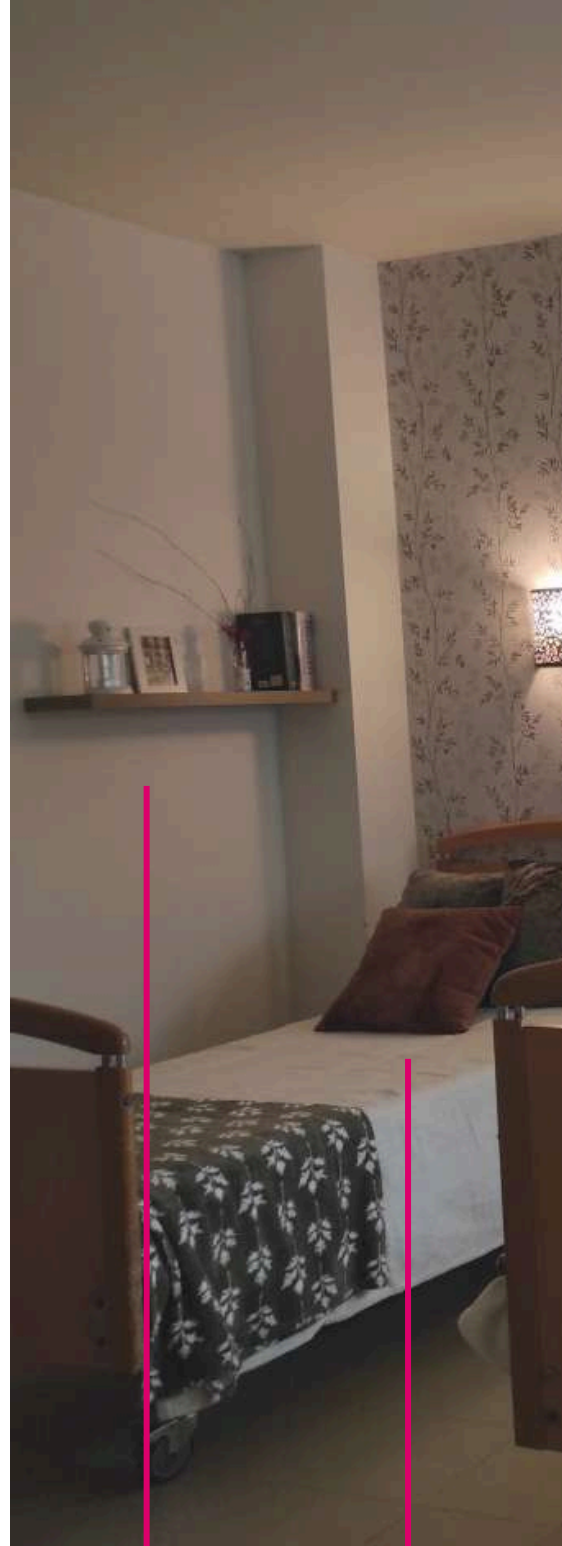
▼ Jatorrizko espazioari erreparatuta bistakoa da ingurune nahiko aseptikoa dela, dekorazio elementurik gabea, argi zuria eta zuzeneko duena (bai sabaian, bai oheburukoetan), eta aulki osagarri bat, arratsaldea igarotzeko erakargarritasun eskasekoa.



▼ Esku hartzerik gabeko gelaren ebaluazioa.



Gelaren eraldaketa amaitu ondoren, giro esanguratsu eta berdingabea sortu behar da, pertsonak senti dezan bere nortasunarekin bat datorrela espazio berria.



Apalak
15 €/alea x 2

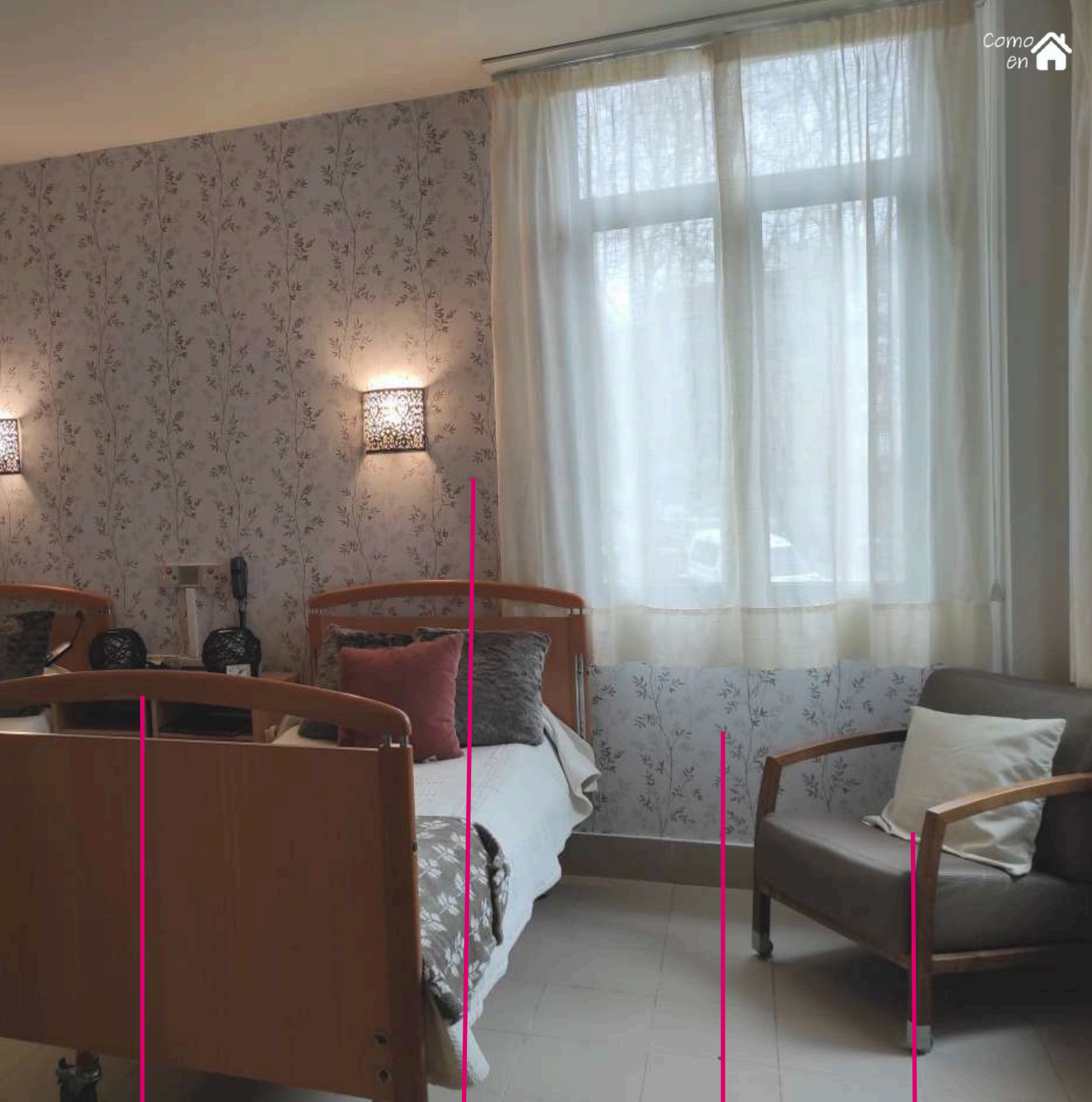
Ohegainekoak
15 €/alea x 2

Mantak
10 €/aleko x 2

Kuxinak
15 €/alea x 6

30€

140€



Gau mahaiko lanparak

20 €/alea x 2

Paretako argiak

20 €/alea x 2

Paper margotua

34 €/biribilkia x 2

Paper kola

15€

Besaulkia

Beste gela
batetik
hartua

**INBERTSIOA
GUZTIRA (G.G.B.)
GELAKO**

40€

40€

83€

0€

335€

Animatzen zara?

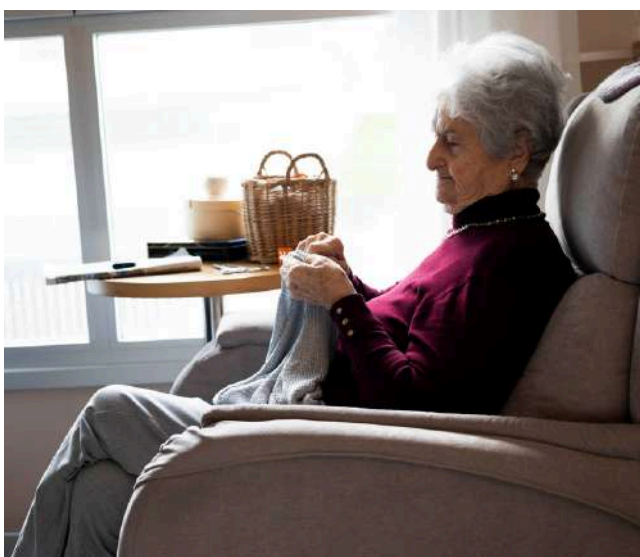
Zenbait **esperientzia, ebidentzia eta diseinu zein dekorazio** gomendio partekatu ditugu orriotan, guztiak ere **etxe giroa** sortzeko lagungarri izan daitezkeenak, bai bizikidetzaren unitateetako eremu komunetan, bai bizilekuetan eta horietako geletan.

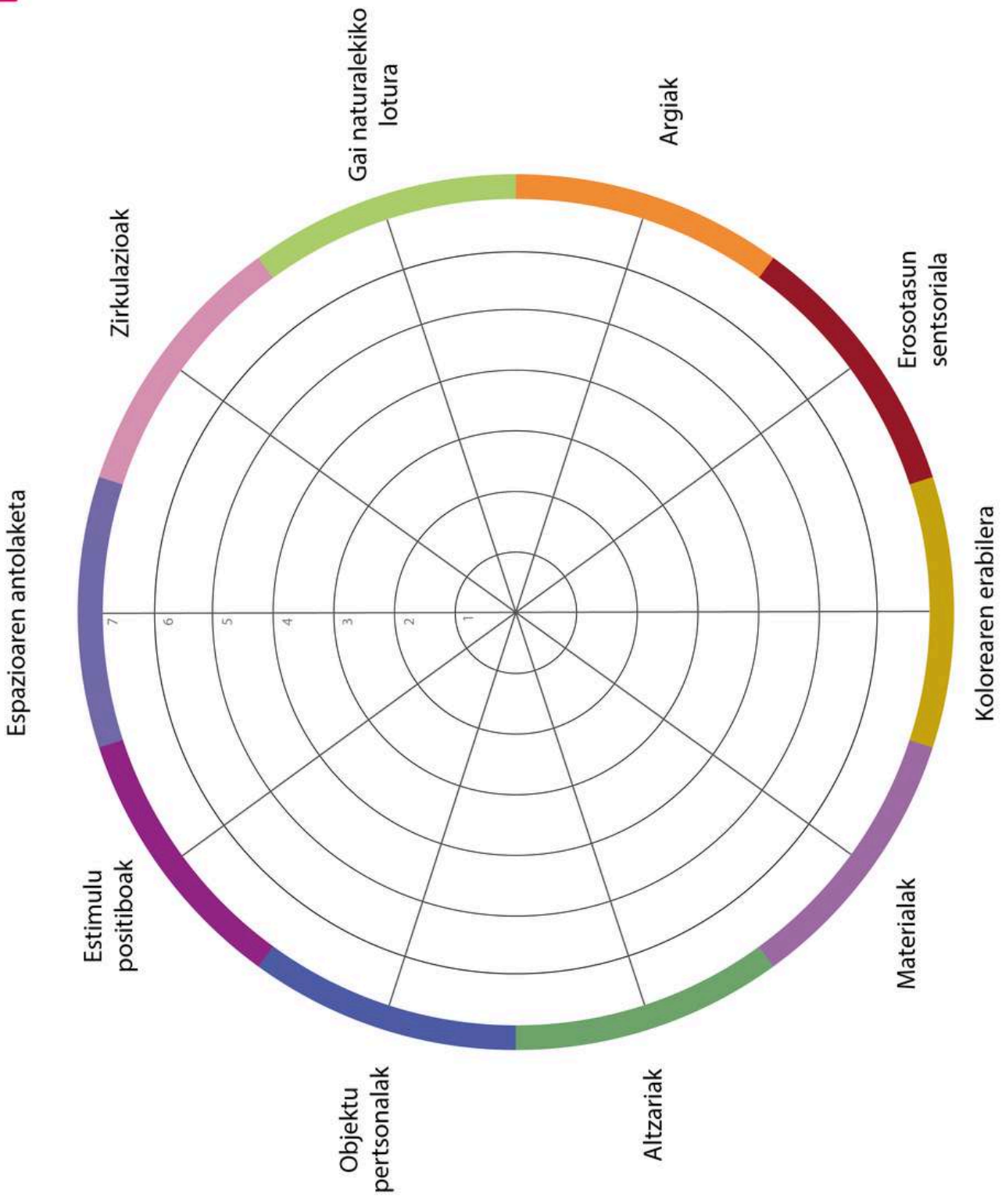
Galdetu zeure buruari **zein den eraldatu edo dekoratu nahi duzun espazioaren eginkizun nagusia**, eta pentsatu nola alda dezakezun aurreikusitako jarduerak egin daitezzen.

Aztertu nola funtzionatzen duten espazioek, nola bihur daitezkeen atseginago, nola aprobe txatu hobeto. Eta, batez ere, gogoan izan nor bizi den leku horretan, nor egiten duen lan, nor erabiltzen duen egunero. Espazio bakoitzaren dekorazioa aztertuta, han bizi direnen **gustuen eta bizitzeko moduen zenbait aztarna** jaso beharko genuke.

Zalantzarik baduzu, zentzuz jokatu eta hauxe galdetu zeure buruari: Ipiniko nuke zera hori neure etxean?

Eta, orain: ekin lanari!





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>
- Bernaldes, 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., Knuiiman, 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





ESKERRIK ASKO

«Etxean bezala» proiektuaren berrikuspen partekatua duzu aldizkari hau, helburu duena zenbait gomendio ematea egoitza-zentroetan eta adinekoentzako bizilekuetan etxe giroko inguruak sortzen laguntzea.

Sei hilabete luzez, proiektuan esku hartu dugun talde guztien artean partekatu dugu aldizkariaren lehenbiziko bertsioa, eta aintzat hartu ditugu egindako iradokizun eta gomendio guztiak. Guztira, 60 lagunek baino gehiagok bidali dizkigute azken bertsioa osatzeko ideiak eta materialak. Mila esker, denoi, zuen laguntza eta ekarpenengatik.

Adinekoentzako elkarte, fundazio, egoitza zentro edo bizilekuren bateko partaidea bazara eta paperezko kopia bat jaso nahi baduzu, idatzi info@matia.eus helbidera (gaia, [#EtxeanBezalaAldizkaria](https://twitter.com/EtxeanBezalaAldizkaria)) eta geu jarriko gara zurekin harremanetan



Lan agiria. Azken bertsioa.
Etxean Bezala proiektuaren emaitza da dokumentu hau, eta eragile esanguratsu guztien ekarpenak jaso ditu.



Financiado por
la Unión Europea
NextGenerationEU



Plan de Recuperación,
Transformación
y Resiliencia