



VII Congreso Nacional de Alzheimer
Málaga. 9, 10 y 11 de noviembre de 2017

POR UNA VIVIENDA TERAPÉUTICA PARA ENFERMOS DE ALZHEÍMER

María del Carmen Martínez-Quesada

Sigo
siendo
yo

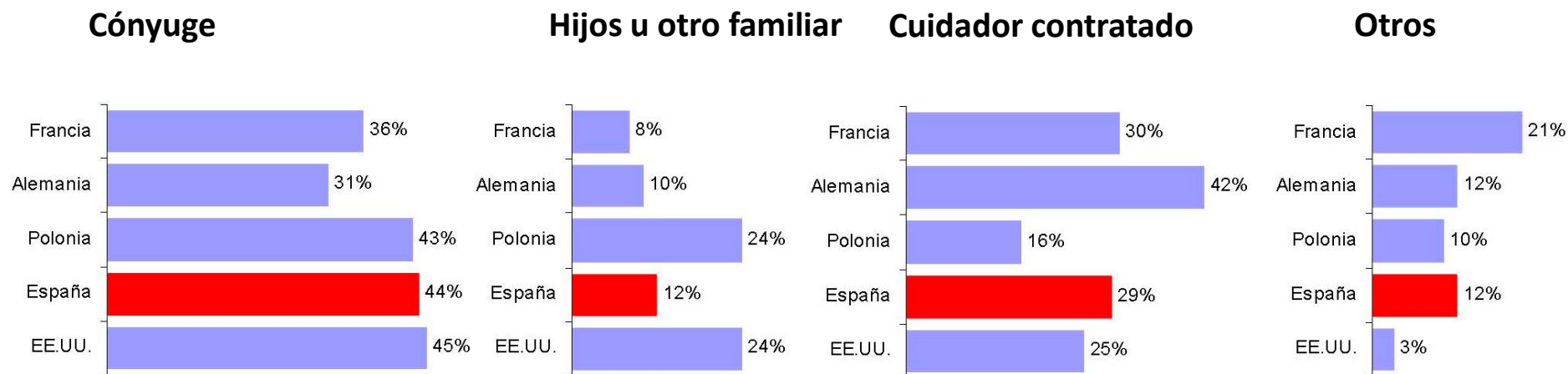
POR UNA VIVIENDA TERAPÉUTICA PARA ENFERMOS DE ALZHEIMER



<https://www.canalnutricion.com>



POR UNA VIVIENDA TERAPÉUTICA PARA ENFERMOS DE ALZHEÍMER



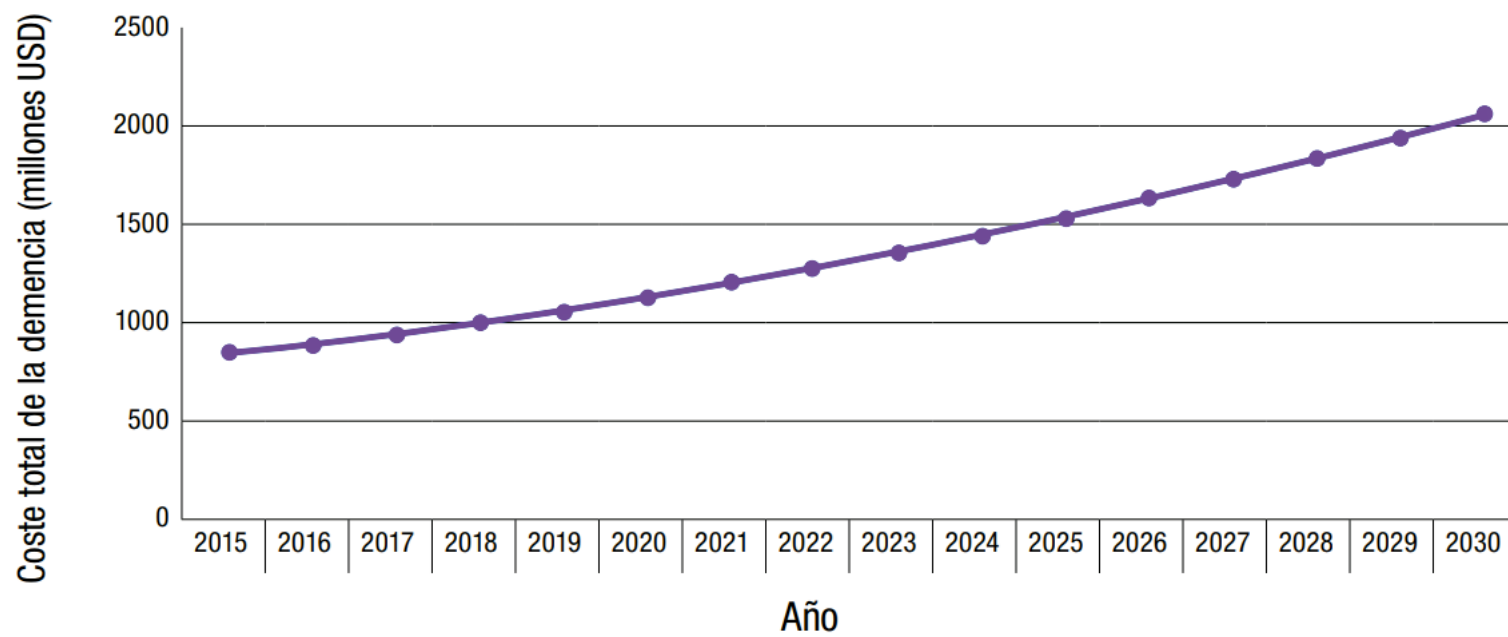
Sigo
siendo
yo

POR UNA VIVIENDA TERAPÉUTICA PARA ENFERMOS DE ALZHEÍMER





POR UNA VIVIENDA TERAPÉUTICA PARA ENFERMOS DE ALZHEIMER





POR UNA VIVIENDA TERAPÉUTICA PARA ENFERMOS DE ALZHEIMER

DESCENTRALIZACIÓN PROCESOS CLÍNICOS



Sigo
siendo
yo

POR UNA VIVIENDA TERAPÉUTICA PARA ENFERMOS DE ALZHEÍMER

ENTORNOS ACTIVOS DE ASISTENCIA





POR UNA VIVIENDA TERAPÉUTICA PARA ENFERMOS DE ALZHEÍMER

Aplicables en fase Leve

Alzheimer, CEAFA

Tweri Alzheimer Caregiver

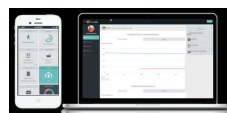
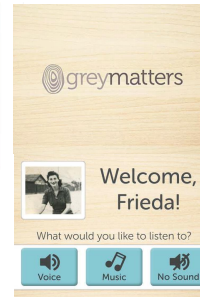
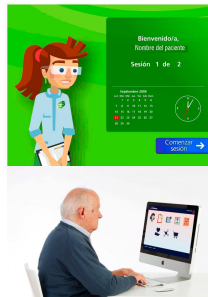


Aplicables hasta fase intermedia

Google Glass

Grey Matters App

Feskits. Estimulación cognitiva online



Aplicables en en todas las fases

Sensovida

Leve Intermedia Avanzada

FASES						
1	2	3	4	5	6	7
X	X	X				

FASES						
1	2	3	4	5	6	7
X	X	X	X			

FASES						
1	2	3	4	5	6	7
X	X	X	X	X	X	X

LÓPEZ, B. (2017). *Desarrollo de las herramientas tecnológicas en relación al Alzheimer*.

Tutor: Martínez-Quesada, MC. TFG, Universidad de Sevilla.

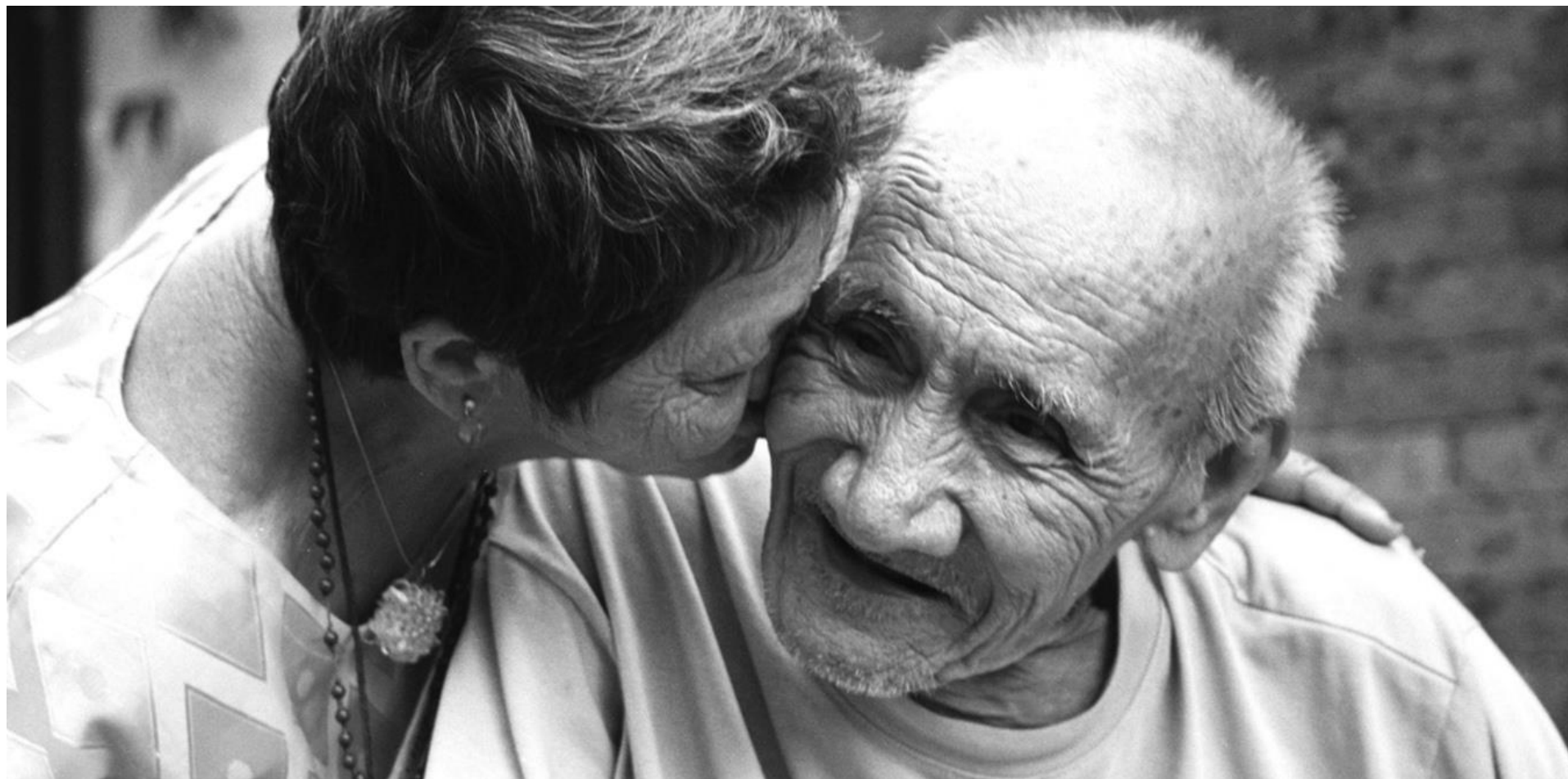
Sigo
siendo
yo

POR UNA VIVIENDA TERAPÉUTICA PARA ENFERMOS DE ALZHEIMER








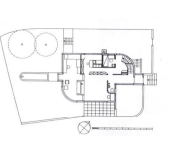



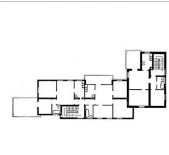



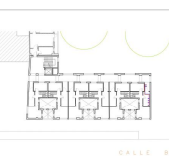
POR UNA VIVIENDA TERAPÉUTICA PARA ENFERMOS DE ALZHEIMER





POR UNA VIVIENDA TERAPÉUTICA PARA ENFERMOS DE ALZHEÍMER

VIVIENDAS DESDE EL PUNTO DE VISTA DE LA ENFERMEDAD

TIPOLOGÍAS	IMAGEN	PLANO	DEFINICIÓN	PUNTOS POSITIVOS	PUNTOS NEGATIVOS
UNIFAMILIAR ADOSADA			Vivienda individual incluida en un conjunto de viviendas seriadas pegadas unas a otras mediante medianeras. Normalmente con patio/jardín delantero o trasero.	Tiene salas con potencial de cambio y el uso del patio o jardín es beneficioso para los enfermos de Alzheimer.	Suelen tener pasillos estrechos y escaleras lo que dificulta la accesibilidad en las fases más avanzadas.
UNIFAMILIAR AISLADA			Edificio individual y exento, que cuenta con jardín trasero y/o delantero.	Suelen estar dispuestos en 1 planta única y eso junto al jardín es positivo para estos usuarios. Además puede tener mayor relación con ese entorno y mayor iluminación natural.	Como punto negativo se pueden encontrar difíciles accesos a estas viviendas o falta de comunidad.
PLURIFAMILIAR EN BLOQUE CERRADO			Conjunto de viviendas formadas en un paralelepípedo en el cual se crean núcleos de escaleras desde los cuales se acceden a las viviendas.	El sentido de comunidad es alto, donde el enfermo tiene zonas de socialización y relación.	La accesibilidad es un punto débil, que debe ser resuelto mediante elementos mecánicos o tecnológicos.
PLURIFAMILIAR EN L			Conjunto de viviendas en un bloque en forma de L en planta, en el que se localizan varios accesos desde diferentes puntos.	Las terrazas son un punto positivo para ellos.	Falta de iluminación natural y dificultad en la accesibilidad.
PLURIFAMILIAR EN H			Conjunto de viviendas en altura, a las que se acceden mediante un núcleo de ascensor y escaleras central, que proporcionan acceso a 4 viviendas, formando una H en planta.	Se destaca la iluminación natural en los edificios bien orientados y los espacios comunes que ayuda a la socialización del enfermo.	La accesibilidad dificulta la experiencia de los usuarios.
PLURIFAMILIAR EN GALERÍA			Conjunto de viviendas simples o dúplex a las que se accede a través de una galería exterior o interior.	La galería puede facilitar la orientación y permite la conexión visual de todo el edificio.	Suelen tener espacios pequeños y en el caso del dúplex se dificulta la movilidad del enfermo.



POR UNA VIVIENDA TERAPÉUTICA PARA ENFERMOS DE ALZHEÍMER

Frauen-Werk-Stadt, Viena. Franciska Ullmann





POR UNA VIVIENDA TERAPÉUTICA PARA ENFERMOS DE ALZHEIMER

Una casa sin obstáculos

Además de sufrir una pérdida de memoria, también pueden tener trastornos en la coordinación de los movimientos, lo que puede ocasionar tropezos con muebles o caídas por las escaleras.

- Los lugares poco iluminados y resbaladizos son muy peligrosos, en particular la cocina, las escaleras, los cuartos de baño, las terrazas y los balcones.
- Es necesario **cerrar** las habitaciones en las que no deban entrar, pero debemos dejar abiertas las que utilizan de forma habitual.
- Es preciso **eliminar** los muebles que tengan aristas peligrosas, las mesitas de cristal, ese

jarrón que siempre se les tiene que **quitar** de las manos, los balancines y las sillas poco estables o las plegables (pueden pillarse con ellas los dedos). Los muebles deben estar bien sujetos, es preferible **fijar** las lámparas a las paredes y que no haya cables por el suelo.

- Es conveniente **guardar** las alfombras y no tener el suelo mojado ni encerado.
- No deben dejarse objetos en el pasillo ni en las escaleras, de tal modo que el paso siempre esté libre de obstáculos. Se deben **eliminar** los objetos superfluos para **evitar** que tengan la sensación de estar demasiado encerrados.



POR UNA VIVIENDA TERAPÉUTICA PARA ENFERMOS DE ALZHEÍMER

SEGURIDAD EN EL HOGAR PARA PACIENTES DE ALZHEIMER

1. Verificaciones para todo el hogar

- Las puertas exteriores tienen cerraduras seguras.
- Las alfombras / bordes de alfombras están bien asegurados.
- Las alfombras se han eliminado.
- Se eliminaron o reemplazaron los revestimientos problemáticos del suelo / pared (por ejemplo, alfombras oscuras; diseños estampados que causan irritación).
- Los muebles están dispuestos para permitir pasarelas y caminos seguros.
- Otros pasillos / caminos a través de la casa están libres de obstáculos y libres de desorden.
- Los muebles que se utilizan para el apoyo mientras se deambula son estables y seguros.
- El resplandor de la iluminación o la luz solar se ha reducido lo más posible.
- La iluminación es adecuada e incluso en todas las áreas accesibles de su hogar y en áreas especiales.
- Se ha agregado iluminación cuando sea necesario (por ejemplo, luces de noche en los pasillos y baños).
- Pegatinas de colores se han aplicado a grandes ventanales y puertas correderas de vidrio.
- Las plantas venenosas se han eliminado.
- ...

4 . Verificaciones para el dormitorio

- No se utilizan mantas eléctricas ni almohadillas térmicas.
- La cama se encuentra en una posición segura en la habitación (si las caídas son una preocupación, tal vez la cama necesita ser bajada al suelo o puesta contra una pared).
- ...

2. Verificaciones para la cocina

- Todos los materiales y suministros peligrosos / venenosos están fuera del alcance.
- La eliminación de basura está deshabilitada, o el interruptor está oculto o camuflado.
- Los cuchillos y cualquier otro utensilio peligroso están fuera del alcance.
- Los pequeños electrodomésticos se almacenan fuera de la vista.
- ...

3. Verificaciones para el baño (s)

- La temperatura del calentador de agua se ha establecido a 40 grados o menos.
- Las barras de agarre se han instalado en la bañera / ducha y en el inodoro.
- Se está utilizando un elevador de inodoro. (si es necesario).
- Se utiliza silla de ducha o asiento (si es necesario).
- ...

5 . Verificaciones para el garaje

- Las herramientas manuales y eléctricas están fuera del alcance.
- Se ha asegurado el acceso a equipos grandes (p. Ej., Cortadora de césped, cortadora de malezas).
- ...



POR UNA VIVIENDA TERAPÉUTICA PARA ENFERMOS DE ALZHEIMER



CÓDIGO TÉCNICO DE LA EDIFICACIÓN

CTE DB SUA

- Adecuación de edificios existentes a las condiciones de accesibilidad
- Viviendas tutelada para personas con discapacidad en edificios de viviendas
- Aprisionamiento
- Accesibilidad e itinerario accesible

CTE DB SI

- Compartimentación y evacuación

CTE DB HS

- Salubridad

CTE DB HR

- Exigencias básicas de protección frente al ruido



NORMA UNE 12464.1

- Adecuación lumínica de interiores*

NORMAS TÉCNICAS SOBRE ACCESIBILIDAD Y TECNOLOGÍA DE APOYO. CEAPAT.

REAL DECRETO DE PLAN ESTATAL DE VIVIENDA 2018-2021



POR UNA VIVIENDA TERAPÉUTICA PARA ENFERMOS DE ALZHEIMER

Alzheimer nursing home_Spirale, CoCo architecture, Beige&Puychaffray, BERTI, Defretin





POR UNA VIVIENDA TERAPÉUTICA PARA ENFERMOS DE ALZHEIMER

superficie/espacio mínimo habitantes con alzhéimer, **relación del espacio cuidadores/enfermos**



POR UNA VIVIENDA TERAPÉUTICA PARA ENFERMOS DE ALZHEIMER

superficie/espacio mínimo habitantes con alzhéimer, **relación del espacio cuidadores/enfermos**

superficies **usadas y usables necesarias** en función del grado de **deterioro y de dependencia**



POR UNA VIVIENDA TERAPÉUTICA PARA ENFERMOS DE ALZHEIMER

superficie/espacio mínimo habitantes con alzhéimer, **relación del espacio cuidadores/enfermos**

superficies **usadas y usables necesarias** en función del grado de **deterioro y de dependencia**

definición de **espacios agradables/espacios desagradables**



POR UNA VIVIENDA TERAPÉUTICA PARA ENFERMOS DE ALZHEIMER

superficie/espacio mínimo habitantes con alzhéimer, **relación del espacio cuidadores/enfermos**

superficies **usadas y usables necesarias** en función del grado de **deterioro y de dependencia**

definición de **espacios agradables/espacios desagradables**

clasificación y jerarquía de los **espacios privados** y los **comunes**



POR UNA VIVIENDA TERAPÉUTICA PARA ENFERMOS DE ALZHEIMER

superficie/espacio mínimo habitantes con alzhéimer, **relación del espacio cuidadores/enfermos**

superficies **usadas y usables necesarias** en función del grado de **deterioro y de dependencia**

definición de **espacios agradables/espacios desagradables**

clasificación y jerarquía de los **espacios privados** y los **comunes**

aplicación de tecnologías para **control del entorno** en función de **los síntomas específicos** que existan



POR UNA VIVIENDA TERAPÉUTICA PARA ENFERMOS DE ALZHEIMER

superficie/espacio mínimo habitantes con alzhéimer, **relación del espacio cuidadores/enfermos**

superficies **usadas y usables necesarias** en función del grado de **deterioro y de dependencia**

definición de **espacios agradables/espacios desagradables**

clasificación y jerarquía de los **espacios privados** y los **comunes**

aplicación de tecnologías para **control del entorno** en función de **los síntomas específicos** que existan

determinación de la luz , su contraste e intensidad, y la importancia de la **luz natural vs luz artificial**



POR UNA VIVIENDA TERAPÉUTICA PARA ENFERMOS DE ALZHEIMER

superficie/espacio mínimo habitantes con alzhéimer, **relación del espacio cuidadores/enfermos**

superficies **usadas y usables necesarias** en función del grado de **deterioro y de dependencia**

definición de **espacios agradables/espacios desagradables**

clasificación y jerarquía de los **espacios privados** y los **comunes**

aplicación de tecnologías para **control del entorno** en función de **los síntomas específicos** que existan

determinación de la luz , su contraste e intensidad, y la importancia de la **luz natural vs luz artificial**

medición de la **temperatura idónea** del entorno según la zona climática



POR UNA VIVIENDA TERAPÉUTICA PARA ENFERMOS DE ALZHEÍMER

PROBLEMAS DE CONDUCTA

	Deambulación	Incontinencia	Agitación	Acciones repetitivas	Insomnio	Aseo
Elementos:	Posibilidad de instalar nuevas cerraduras	Colocar carteles (con ilustraciones) para indicar el baño	Mantener un ambiente estable y fijo.	Poner un cartel en la mesa de la cocina donde diga que "La cena es a las 6:30" o que "Luisa vendrá a las 5:00", para eliminar la ansiedad y la incertidumbre sobre hechos futuros.	Crear una casa segura impidiendo con una reja el acceso a las escaleras, protegiendo con cerradura la puerta de la cocina y guardando los objetos peligrosos.	Recordar los antiguos hábitos de higiene del enfermo.
	Barreras para ocultar las puertas como cortinas o tiras de colores	Dejar en el dormitorio un orinal de fácil acceso	Colocar fotografías y objetos conocidos que crean sensación de seguridad y pueden facilitar los recuerdos agradables			Colocar medidas de seguridad como las alfombrillas antirresbalantes, las asas para sostenerse y los asientos para la bañera o la ducha.
	Señal de "Pare" o "No pasar"		Mantener fuera del alcance objetos peligrosos			
	Poner una alfombra de color negro o pintar de negro parte del suelo frente a la puerta de salida					
	Guardar en un lugar seguro objetos esenciales					



POR UNA VIVIENDA TERAPÉUTICA PARA ENFERMOS DE ALZHEÍMER

ESTIMULACIÓN SENSORIAL

	Olfato	Gusto	Oído	Tacto	Vista
Elementos:	Colocar Flores	Proporcionar comidas que el usuario haya disfrutado de joven	Leerle poemas, quintillas, etc.	Crear una "caja sensorial" llena de artículos personalizados y recuerdos	Colocar flores o decoraciones asociadas con temporadas o fiestas particulares
	Crear olores de café o pan recién horneado	Sabores suaves como el azúcar, miel, manzana, fresa, cereales suaves, golosinas, etc.	Reproducir música con la que creció y canciones favoritas	Colocar distintos tipos de suelo	Utilizar en una habitación colores que se consideran relajantes como el verde, rosa o azul
	Objetos Cotidianos como la colonia, desodorante, pasta de dientes o loción para después del afeitado, etc	Sabores agrios como el limón, pomelo, lima, etc.	Ruido de fondo continuo como sonidos de la naturaleza y música clásica	Utilizar Colchones de agua, colchonetas inflables...	Colocar elementos de colores vivos
	Exponer olores de distintas frutas y verduras con limón, naranja, manzana, plátano, etc.	Sabores ácidos como el chocolate negro, té, café, etc.	Utilizar instrumentos de música	Andar descalzos en superficies distintas	Reproducir películas de su época
	Acercar olores del vecindario como la panadería, gasolinera, pastelería, etc.	Sabores salados como las patatas fritas, aceitunas, etc.	Cantar canciones sencillas que se acompañen de movimiento	Traer mascotas	Reproducir documentales de la naturaleza
	Usar rotuladores olorosos	Introducir sabores de especias gradualmente.	Introducir materiales que hagan ruido	Realizar actividades en el exterior	
	Aroma distinto para cada habitación de la vivienda		Escuchar distintos tipos de música		
	Velas olorosas		Colocar móviles junto a una ventana abierta		
	Crear un jardín con flores				
	Usar aromaterapia				



POR UNA VIVIENDA TERAPÉUTICA PARA ENFERMOS DE ALZHEIMER

Sala de estar-comedor

Cocina



Fase Leve

Relación directa con la cocina para facilitar el recorrido
Conexión visual con jardín o terraza y entrada de luz natural

Fase Intermedia

Colocar fotografías y objetos conocidos que creen sensación de seguridad y faciliten recuerdos agradables
Colocar flores o decoraciones asociadas a sus recuerdos y elementos vivos

Fase Avanzada

Reproducir documentales de naturaleza para su estimulación

Fase Leve

Colocar un Calendario visible

Fase Intermedia

Colocar seguros en electrodomésticos para evitar accidentes
Conectar la cocina con la sala de estar-comedor para facilitar las decisiones y controlar su ubicación
Tener un reloj avisador para evitar olvidos mientras se cocina

Fase Avanzada

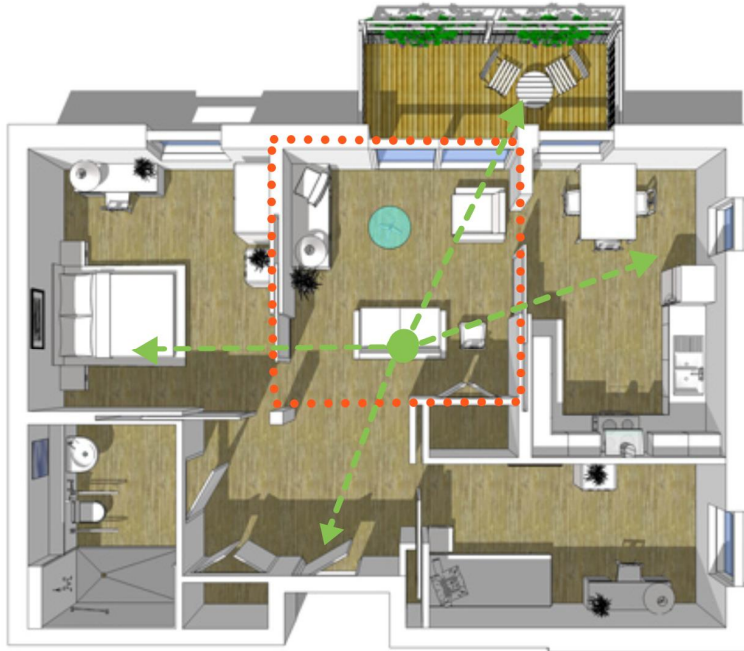
Ocultar objetos cortantes, que puedan encender fuego o ser tóxicos
Estimular los sentidos con comidas que comía de joven y con olores de distintas frutas y verduras o pan recién horneado



POR UNA VIVIENDA TERAPÉUTICA PARA ENFERMOS DE ALZHEIMER

Sala de estar-comedor

Cocina



Fase Leve

Relación directa con la cocina para facilitar el recorrido
Conexión visual con jardín o terraza y entrada de luz natural

Fase Intermedia

Colocar fotografías y objetos conocidos que creen sensación de seguridad y faciliten recuerdos agradables
Colocar flores o decoraciones asociadas a sus recuerdos y elementos vivos

Fase Avanzada

Reproducir documentales de naturaleza para su estimulación

Fase Leve

Colocar un Calendario visible

Fase Intermedia

Colocar seguros en electrodomésticos para evitar accidentes
Conectar la cocina con la sala de estar-comedor para facilitar las decisiones y controlar su ubicación
Tener un reloj avisador para evitar olvidos mientras se cocina

Fase Avanzada

Ocultar objetos cortantes, que puedan encender fuego o ser tóxicos
Estimular los sentidos con comidas que comía de joven y con olores de distintas frutas y verduras o pan recién horneado

Sigo
siendo
yo

POR UNA VIVIENDA TERAPÉUTICA PARA ENFERMOS DE ALZHEIMER



Sigo
siendo
yo

POR UNA VIVIENDA TERAPÉUTICA PARA ENFERMOS DE ALZHEÍMER



Sigo
siendo
yo

POR UNA VIVIENDA TERAPÉUTICA PARA ENFERMOS DE ALZHEÍMER



Espacios sin obstáculos



Alzheimer's Respire Centre, Dublin



Les jardins de Sophia, Clinique Alzheimer



POR UNA VIVIENDA TERAPÉUTICA PARA ENFERMOS DE ALZHEÍMER



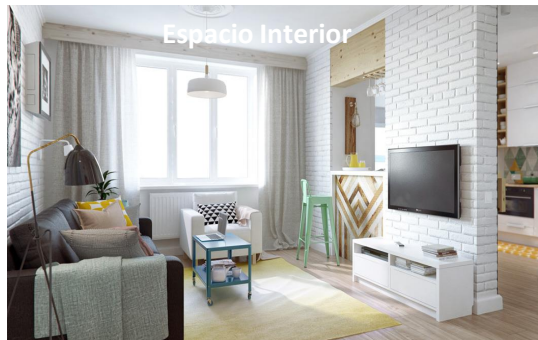
Espacios sin obstáculos



Alzheimer's Respire Centre, Dublin



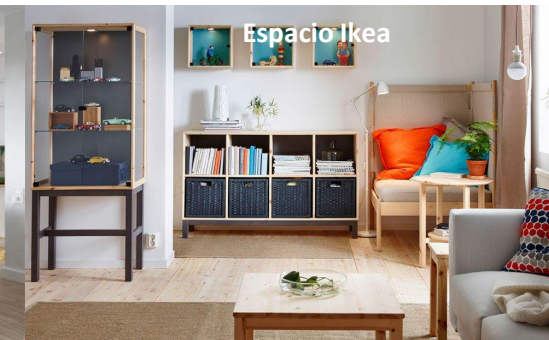
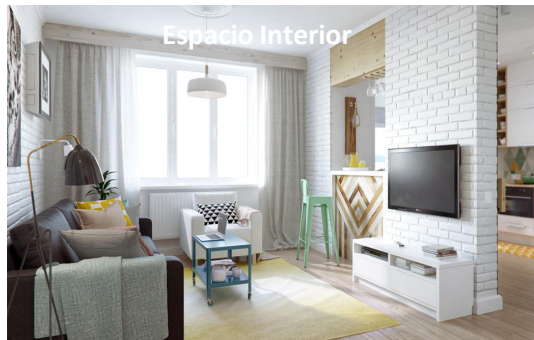
Les jardins de Sophia, Clinique Alzheimer



Espacio Interior

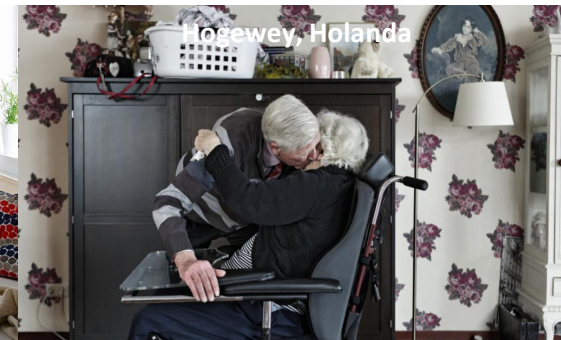
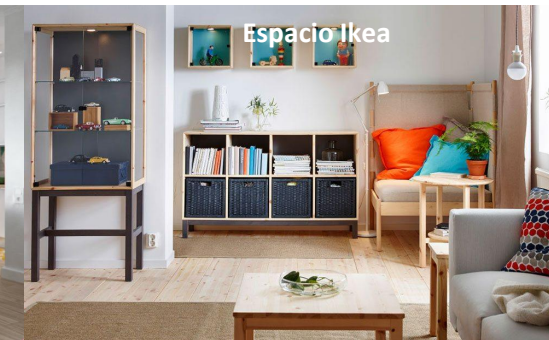
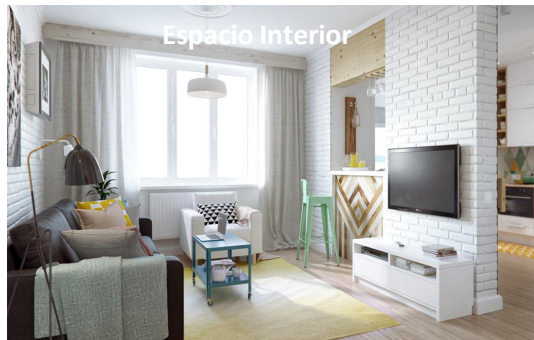
Sigo
siendo
yo

POR UNA VIVIENDA TERAPÉUTICA PARA ENFERMOS DE ALZHEÍMER



Sigo
siendo
yo

POR UNA VIVIENDA TERAPÉUTICA PARA ENFERMOS DE ALZHEIMER





POR UNA VIVIENDA TERAPÉUTICA PARA ENFERMOS DE ALZHEIMER



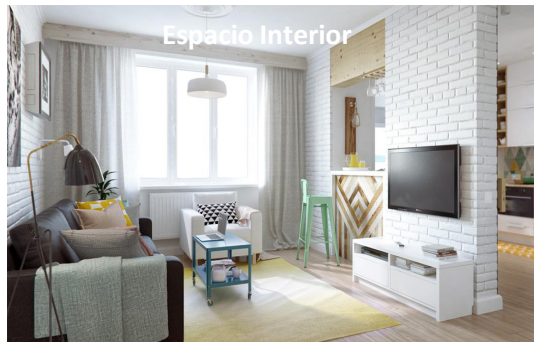
Espacios sin obstáculos



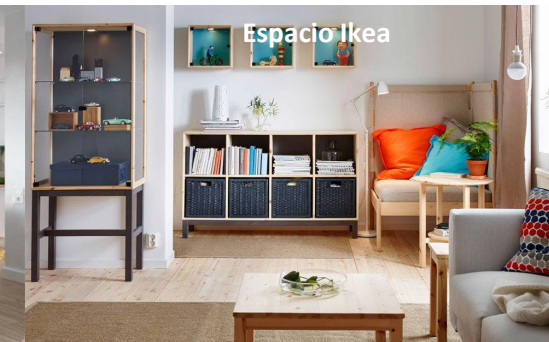
Alzheimer's Respire Centre, Dublin



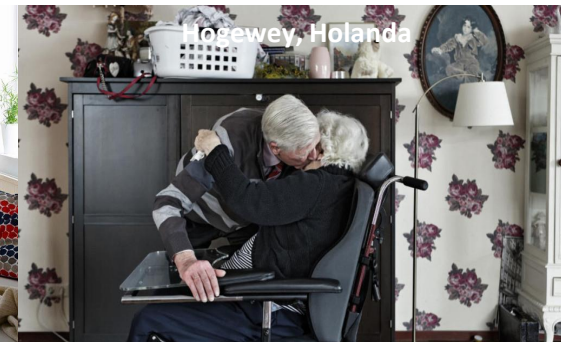
Les jardins de Sophia, Clinique Alzheimer



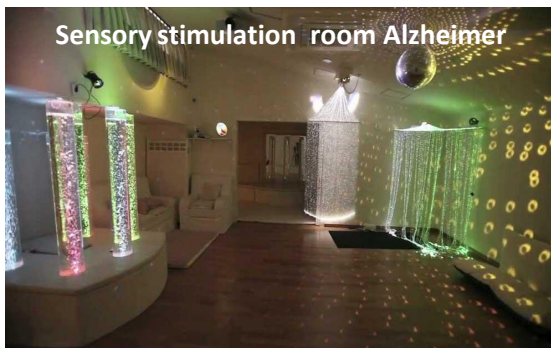
Espacio Interior



Espacio Ikea



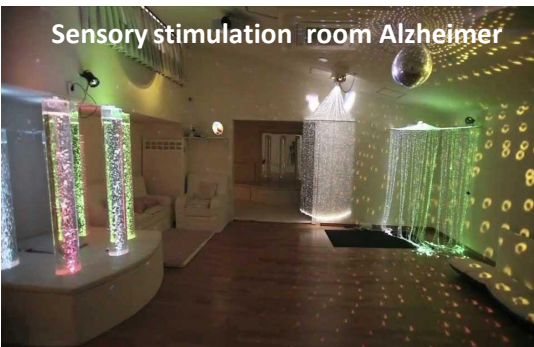
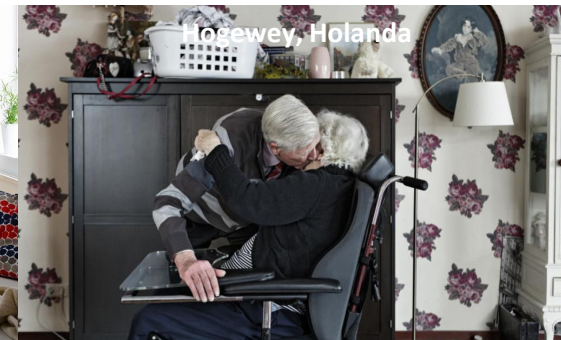
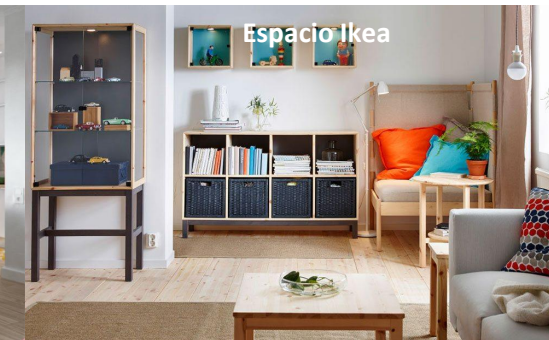
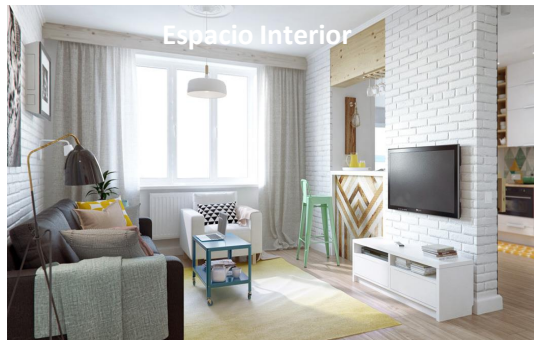
Hogewey, Holanda



Sensory stimulation room Alzheimer

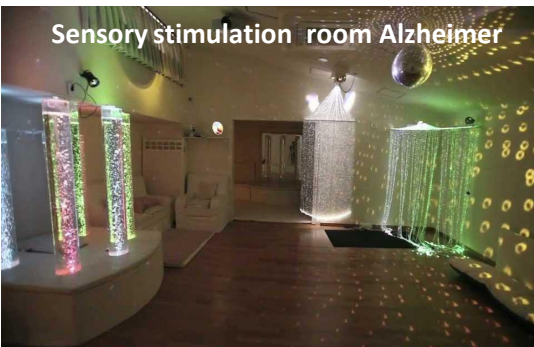
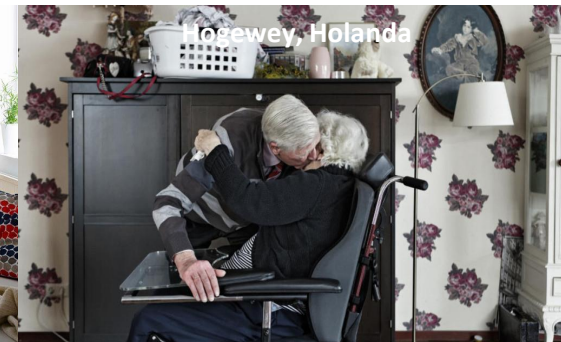
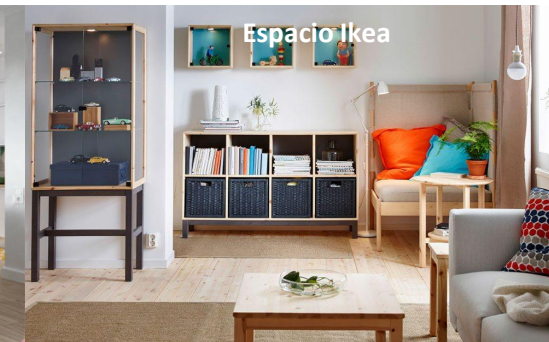
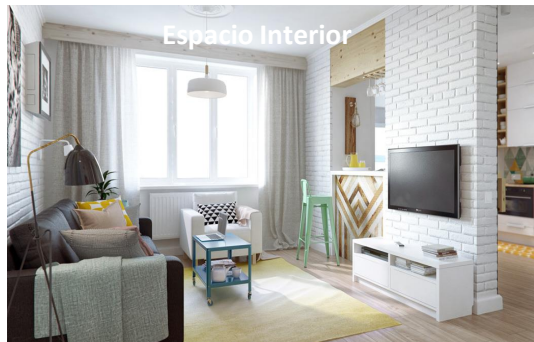
Sigo
siendo
yo

POR UNA VIVIENDA TERAPÉUTICA PARA ENFERMOS DE ALZHEIMER



Sigo
siendo
yo

POR UNA VIVIENDA TERAPÉUTICA PARA ENFERMOS DE ALZHEIMER



Sigo
siendo
yo

POR UNA VIVIENDA TERAPÉUTICA PARA ENFERMOS DE ALZHEIMER



GRACIAS POR SU ATENCIÓN