

COMO PLANEJAR E ORGANIZAR A CASA PARA IDOSOS

O espaço físico habitado é onde as coisas e pessoas se relacionam, e por isso têm a capacidade de incentivar ou deprimir, de cuidar ou colocar em risco quem o utiliza. Uma casa adequada atende às necessidades dos indivíduos à medida que eles envelhecem.



Temos que oferecer a essa camada cada vez maior e mais atuante na sociedade uma ambientação mais segura, adequada e confortável. Ao entrar numa casa apropriada, muitas vezes os detalhes passarão despercebidos e isso é muito importante para sua funcionalidade.

A intenção não é fazer da casa um lugar para pessoas diferentes e sim fazer com que seja visualizada como uma casa normal, onde qualquer pessoa, em qualquer circunstância, possa viver bem.

Entrada

Acesso à porta da frente: não deve ter barreiras.

Piso da entrada: deve ser áspero e com marcações claras se existirem desníveis.

Porta da frente: como outras portas, deve conter uma maçaneta tipo alavanca e, de preferência, fechadura sobre a maçaneta. Caso não esteja disponível este modelo, providencie uma fechadura onde o idoso possa colocar a chave com facilidade e tenha que dar o menor número de voltas possível para abrir. As portas da frente e dos fundos da casa devem ter trincos de segurança deslizantes e serem mantidas fechadas por molas aéreas ou dobradiças com molas. Para abri-las podem ser usados também cartões magnéticos, como os dos hotéis.

Desníveis: são superados por rampas e os capachos e tapetes são presos, colados ou embutidos.

Espaço externo: o lado de fora deve ser bem iluminado, facilitando a visão de quem está do lado de dentro.

Quarto

Cama: deve ter uma altura que permita que a pessoa apóie os pés no chão quando sentada.

Cabeceira e pé da cama: serve como encosto e uma colcha ou cobertor, deixados ao pé da cama, impedem que o idoso sinta frio.

Mesa de cabeceira: deve ficar cerca de 10 cm acima da cama, ter as bordas arredondadas e estar fixada no chão ou parede.

Armários: têm as portas leves e acessíveis. O seu interior é iluminado.

Prateleiras: têm alturas variadas.

Gaveteiros: tem puxadores de alça e travas de segurança.

Cabideiros: são baixos e as gavetas têm travas de segurança nos deslizantes.

Janelas: abrem para dentro ou são de correr.

Travesseiros: o uso de mais de um travesseiro é desaconselhável. Ele pode causar sufocamento em pessoas acima dos 80 anos.



Banheiro

Paredes: de alvenaria com resistência suficiente para instalação de barras de segurança.

Box: com espaço interno que permita a circulação de duas pessoas, corrimão lateral e barras de apoio de alturas variáveis. O fechamento deve ser com material inquebrável e firme, com portas de correr ou cortinas.

Piso do Box: coloque proteção antiderrapante no piso e lembre-se que o desnível com relação ao piso do banheiro não pode exceder 1,5cm.

Torneira do Chuveiro: de fácil manuseio, suporte.

Porta-toalhas: fica localizado perto do Box.

Assento de banho: com largura de no mínimo 45 cm e altura de 46 cm deve ser fixado no chão.

Porta-objetos e saboneteira: também são fixos.

Chuveiro: deve ser portátil.

Banheira: só instale se também houver espaço para um box. Instale nela barras de segurança e coloque todos os comandos à distância ou mesmo para fora.

Vaso sanitário: aumente em 10 cm a base do vaso em relação ao piso do banheiro. Tenha barras de apoio a uma altura de 30 cm acima do tampo do vaso.

Descarga: simples, com caixa acoplada ou botão.

Ducha higiênica: manual, fica a uma altura de 45 cm do chão, e a papeleira também.

Bancada da pia: deve ter uma altura entre 80 e 85 cm. Coloque um ralo protetor na pia e barras de apoio junto ao lavatório.

Torneiras: de fácil manuseio – podem ser nos modelos meia volta, alavanca ou mesmo com célula fotoelétrica.

Tomadas e interruptores: devem ficar em área seca, próximos à bancada a uma altura entre 1,10 e 1,30m.

Apoios para escovas, lâminas, tubos e remédios: devem ser de material inquebrável, assim como as prateleiras.

Armários: deixe uma área livre para a movimentação das pernas, caso alguém utilize uma cadeira, banqueta ou cadeira de rodas.

Espelho: frontal, com iluminação e pense também em adquirir um espelho de aumento.

DICA

Tenha no armário lanterna, caneta e lente de aumento para leitura e marcação dos remédios.

FONTE - www.organizesuavida.com.br