

SER PROFESIONAL ES QUE HABLEN BIEN DE TI

Anchura mínima recomendable de cualquier espacio de paso debe ser:

Lugares de giro de 1,50 m de diámetro como mínimo cada:

90 cm 10 m

Los dormitorios de las personas con discapacidad o personas mayores deben estar adaptados a sus capacidades para resultar accesibles. Es necesario solucionar cualquier problema que impida una estancia agradable y cómoda, tanto en el domicilio particular como en cualquier tipo de alojamiento.

Muchas de las adaptaciones que hay que hacer pasan por modificar o cambiar el mobiliario, su disposición o ambos en el espacio de la estancia.



OTROS CONSEJOS PRO YA PUBLICADOS: Cómo elegir acabados zonas húmedas; Cómo tratar fisuras horizontales; Cómo colocar cerámica sobre suelos existentes; Trabajar más y mejor: financiar la obra; Mejorar la accesibilidad en el baño; Cómo ahorrar energía reduciendo el paso del aire, Mejorar la calidad de vida reduciendo el aire, Mejorar accesibilidad en zonas comunes, prevenir las humedades en cubierta, Cómo ahorrar energía en calefacción, como ahorrar energía con energía renovable...

El profesional al servicio del cliente



¿Cómo mejorar la accesibilidad en el dormitorio?

Consejos Pro 18

Promueve:

andimac
CONTIGO

Contenidos desarrollados por:



INSTITUTO DE
BIOMECÁNICA
DE VALENCIA


grupopuma

Consejos para mejorar la comodidad y accesibilidad

- El **cabecero y el piecero** resultan muy útiles a muchas personas con movilidad reducida, porque les permite agarrarse a ellos para acostarse o levantarse y cambiar de posición en la propia cama. En muchos casos, es **aconsejable disponer** de una **cama articulada** regulable por el propio usuario cuando está acostado, lo que se consigue mediante un motor y un mando eléctrico.
- Si existen **alfombras** es conveniente **fijarlas al suelo** con una red antideslizante de goma o con cinta adhesiva de doble cara, para evitar que se mueva y provoque un resbalón o un tropiezo.
- Es conveniente que los cajones tengan un **asa de bordes redondeados** en lugar de pomo, que puedan abrirse con una sola mano y que, además, dispongan de un **tope** para que no puedan caer y **rodamientos** para que la fuerza empleada sea mínima.
- Es interesante colocar **cantoneras de goma en las esquinas** de los muebles, para evitar hacerse daño en caso de golpe o tropiezo, especialmente en la mesita de noche, esquinas de la cama, etc.
- Si hay que arrastrar muebles, como sillas, alguna mesita, etc. es buena idea colocar **discos deslizantes de fieltro o teflón** en la base de las patas de estos muebles, facilitando así su deslizamiento sin esfuerzo.
- Además, disponer de **itinerarios libres de obstáculos** entre la cama y la entrada de la habitación es adecuado para todas las personas.
- **Espacios de paso y giro**: la anchura mínima recomendable de cualquier espacio de paso debe ser igual o **mayor de 80 cm**. Debe estar libre de obstáculos, mobiliario y cualquier otro impedimento de paso libre.
- Para las **puertas** se recomienda no colocar **pomos** giratorios, sustituyéndolos por los de **tipo manivela**.

Para más información técnica sobre cómo mejorar la accesibilidad tanto en dormitorios como en otros espacios puedes descargar a través del código QR el pdf desarrollado por el IBV o en su microsite: <http://habitat.ibv.org/index.php>



Recomendaciones sobre accesibilidad en dormitorio

- Para las personas con movilidad reducida resulta interesante disponer de grúas de transferencia, que permitan mover a la persona desde la cama a la silla de ruedas y viceversa. La grúa puede ser fija, móvil o de techo. También existen sillas de transferencia



- Si se dispone de mesa de escritorio, estanterías u otros en el dormitorio ésta debe ser accesible y **estar dentro del alcance del usuario**. La altura útil para personas con movilidad reducida está **entre 75 y 80 cm**.

- Los **interruptores y bases de enchufe** deberán estar también **dentro del alcance** de la persona y ser de color contrastado. Además, sería conveniente que incorporasen un piloto luminoso para localizarlos fácilmente en penumbra u oscuridad.

- Para recoger cosas del suelo sin necesidad de agacharnos se pueden utilizar unas **pinzas de largo alcance**. También sería ideal disponer de **mandos a distancia** para manejar los aparatos de uso habitual: la televisión, el aire acondicionado, equipos de música, etc. Es interesante adquirir **teléfonos inalámbricos** que nos permita conversar sentados o mientras nos desplazamos a otras estancias.



- La **domótica** ayuda a gestionar las instalaciones de una manera más cómoda para los usuarios, mediante la automatización de determinadas tareas. De esta forma procuramos **adaptar las instalaciones a las necesidades del usuario** y no el usuario a las condiciones de las instalaciones.

- Es posible utilizar interfaces de **reconocimiento de voz** para personas que lo necesitan. Incluso se puede utilizar el propio **cuerpo como interfaz**. Por ejemplo, se puede encender la luz cuando una persona está presente en una habitación. También se puede detectar si hay alguna puerta o ventana abierta y por ejemplo apagar las luces al salir de la habitación.

- Utilizar sistemas de **percheros abatibles** para poder hacer uso de toda la capacidad del armario y poder acceder a ello de manera independiente.