

Cuidar mi casa

Saber envejecer. Prevenir la dependencia.



Sociedad Española
de Geriátrica y Gerontología

Con la colaboración de:

 fundación
montemadrid



Haz tu casa cómoda, segura y agradable. **Eres capaz, merece la pena.**

¿Es la vivienda importante para mantener buena calidad de vida?
Definitivamente Sí.

Todos deseamos continuar viviendo en nuestra casa.
En ella está parte de nuestra vida: Nuestro barrio, nuestras amistades,
los vecinos, las costumbres cotidianas, las tiendas, nuestros rincones
y nuestros recuerdos.

Para poder vivir siempre en nuestra casa tenemos que saber cómo
hacer nuestro hogar más SALUDABLE, más CÓMODO y más SEGURO,
adaptándolo a nuestras nuevas necesidades.

Hacer cambios como los que puedes ver en este folleto te permitirá
vivir más a gusto, evitar riesgos y ser más INDEPENDIENTE.

Aquí encontrarás ideas para conseguir:

- 1 Nuestro hogar más saludable
- 2 Nuestro hogar más cómodo
- 3 La seguridad en el hogar
- 4 En casa, tan a gusto



Nuestro hogar más saludable

No hay nada como tener la **CASA LIMPIA y ORDENADA.**

- Despréndete de las cosas que ya no necesitas y que molestan.
- Mantén **MEDIDAS HIGIÉNICAS** al cocinar, lavándote bien las manos y los utensilios de cocina; y al limpiar, teniendo cuidado de los trapos y bayetas que utilizas.
- **CUIDA** de no tener un **AMBIENTE** ni húmedo ni demasiado reseco. Ventila la casa en las horas de más sol.
- La casa debe tener una **BUENA TEMPERATURA.** Evita que se escape el calor en invierno vigilando las ventanas y el fresco en verano bajando las persianas en las horas de más calor.

Un entorno agradable te hará tener una buena calidad de vida.



Nuestro hogar más cómodo

Es necesario **ADAPTAR LA VIVIENDA** o quizás comprar algún pequeño aparato diseñado para hacernos la vida más fácil. Los venden en ortopedias y cada vez en más tiendas y grandes almacenes. Consulta tus necesidades concretas en los servicios sociales o en tu centro de salud.

Trucos y ayudas técnicas que podemos poner en práctica:

- Para la ducha diaria se pueden utilizar aparatos que nos dan **SEGURIDAD** como agarraderos, asientos para el aseo, grifos sencillos de manejar,...
También alfombrillas o productos antideslizantes.
- Si lo necesitamos, podemos poner unas barras o elevadores para usar el WC de manera cómoda.
- Venden **APARATOS ADAPTADOS** para facilitarnos las tareas en la cocina: pelapatatas, abrebotellas, cubiertos especiales, aparatos para barrer, cortar, coser.

Haz un **CHEQUEO DE TU HOGAR** y de sus posibles carencias en relación a tu comodidad.

Hoy en día hay una **SOLUCIÓN** para cada dificultad.



La seguridad en el hogar

Nuestra casa debe ser un lugar seguro para nosotros y para los que nos rodean, sea cuál sea nuestra edad. En la edad avanzada es aún más importante. Un pequeño accidente puede acarrear consecuencias graves para la salud.

- Procura que el BAÑO sea SEGURO para evitar los resbalones.
- Mantén la casa BIEN ILUMINADA. Nuestra vista ya no es lo que era y no podemos escatimar en bombillas.
- Evita tropezones manteniendo los lugares de paso LIBRES DE TRASTOS y fijando las alfombras bien al suelo.
- No dudes en utilizar bastón, muletas o andador si lo necesitas. Te evitará mayores problemas.
- En la cocina hay que trabajar SIN PRISAS y con PRECAUCIÓN.
- PIDE AYUDA cuando la necesites. Algunas tareas necesitan más de dos manos.
- Ten una lista de TELÉFONOS DE EMERGENCIA a punto para usarla en caso de necesidad.
- Si pasas mucho tiempo en solitario, puedes solicitar un aparato de teleasistencia. Te dará tranquilidad.

En casa, tan a gusto

Estar en casa es uno de los mayores placeres de esta vida. Repasa las condiciones de tu hogar y trata de mejorarlas y adaptarlas a tus necesidades presentes y futuras.

- Reconoce que en casa puede haber peligros. **ANTICÍPATE.**
- Analiza y **ELIMINA** los **PUNTOS PELIGROSOS** y tus malos hábitos: fumar (jamás en la cama), levantarte sin encender la luz, salir de la cocina con el fuego encendido, cerrar con pestillo el baño, subirte sobre sillas o banquetas,...
- Mejora tus costumbres y actúa con **PRECAUCIÓN.** Esto no cuesta dinero y te ahorrará problemas.
- Piensa en el futuro y prepáralo.

Envejecer en casa nos permitirá **MANTENER NUESTRA LIBERTAD** e intimidad. Prepara tu hogar, empieza hoy.

Convéncete. **Eres capaz** de hacerlo.

Saber envejecer. Prevenir la dependencia.

- ¡Cómo nos cambian los años!
- Controla tu salud
- Alimentarse bien
- Prevenir las caídas
- Buenas relaciones
- Mujeres
- Hombres
- Ejercicio físico
- Cuidar mi casa
- Aprender

Con la colaboración de la Organización Mundial de la Salud.
Programa de Envejecimiento y Curso de la Vida.