

AT HOME
WITH
GROWING
OLDER

Aging 360

Las personas cambian y sus hogares pueden cambiar también:
Consejos económicos para una vida mejor del taller Aging 360.



**Principios de diseño amigables con las
personas mayores**

Manténgase conectado consigo mismo y con los demás con seguridad, comodidad y encanto.

El Taller Aging 360™



Nuestro taller fue creado por un equipo de expertos: un arquitecto, un diseñador industrial y un trabajador social, y ha sido moldeado por las valiosas opiniones de participantes como usted.

La mayoría de nosotros envejece en lugares donde hemos vivido durante años, y que no fueron diseñados específicamente para nuestros años posteriores. ¿La buena noticia? Cambios simples en estos hogares familiares pueden ayudarnos a vivir de acuerdo a nuestros propios términos durante más tiempo y con más comodidad.

Muchas de estas mejoras facilitan las actividades diarias, desde levantarse de la cama hasta preparar comidas, y a menudo cuestan poco o nada implementarlas. En estas páginas, encontrarás consejos prácticos e ideas de mejora del taller Aging 360.

Los productos enumerados en este sitio web son recomendados con base en investigaciones, información y comentarios de la comunidad, pero tenga en cuenta que *At Home with Growing Older* no ha probado ni respaldado personalmente estos artículos. No garantizamos la calidad, seguridad o eficacia de los productos presentados aquí. Le recomendamos que realice su propia investigación y lea reseñas antes de tomar una decisión de compra. Al utilizar estos enlaces, usted reconoce que *At Home with Growing Older* no es responsable de ningún problema o consecuencia derivada de la compra o el uso de estos productos.

AT HOME
WITH
GROWING
OLDER

At Home With Growing Older, Aging 360 workshop

Hogar amigable para las personas mayores



SUGERENCIA:

Periódicamente pregúntate:

¿Cómo me están sirviendo las cosas en mi hogar ahora?

¿Cómo puedo cambiar las cosas para que me sirvan a medida que envejezco?

Mantenga los pasillos despejados para reducir el riesgo de caídas

Camine alrededor de su habitación y busque cualquier cosa que pueda causar tropiezos o caídas. Los peligros comunes incluyen muebles que bloquean los pasillos, objetos apilados en el piso, esquinas de alfombras sueltas o enrolladas, cables eléctricos que atraviesan los caminos, y otros obstáculos en las áreas de tránsito.



SUGERENCIA:

Elimine los riesgos de tropiezos reubicándolos, retirándolos o asegurándolos adecuadamente. Utilice sus paredes para colgar objetos. Los ganchos adhesivos o repisas simples ayudan a mantener el piso despejado.

Mejore la iluminación

Los cambios en la visión son una parte normal del envejecimiento y requieren que ajuste la iluminación en su habitación.

Pregúntese:

- ¿Dónde necesita más luz y para qué actividad? (por ejemplo, en el armario para vestirse, junto a la cama para levantarse por la noche)
- ¿Cómo puede maximizar el beneficio de la luz natural? (por ejemplo, mover una silla hacia la ventana, limpiar una ventana)



SUGERENCIA:

Lámparas de piso simples y económicas que iluminan el techo pueden iluminar toda la habitación. Las luces LED tipo puck que funcionan con baterías o son recargables pueden usarse de muchas maneras, como luz nocturna, luz para leer o debajo de un mueble.

Haga adaptaciones simples a los muebles

Nuestros cuerpos son diferentes y, a medida que envejecemos, se vuelve más difícil adaptarse al mundo estandarizado que nos rodea. Incluso una silla ligeramente más alta puede facilitar sentarse y levantarse. Una silla con almohada también puede resultar más cómoda para los huesos de la cadera.

Algunas dimensiones comunes y típicas:

- Las sillas tienen una altura de 17" pero los sofás son típicamente más bajos.
- Las mesas suelen tener una altura de 30".
- Las encimeras tienen una altura de 36"



SUGERENCIA:

Incluso una almohada de asiento de 1" o 1.5" puede hacer que una silla sea más cómoda al elevarla un poco o al acolcharla. También puede experimentar colocando el cojín detrás de su espalda.

Invítese a cenar

Comemos con los ojos. Piense en cómo puede motivarse para comer bien y de manera regular. ¡Una comida simple, bien presentada, puede ser más apetitosa! Compartir comidas con otros no solo es bueno para su apetito, sino también para nuestra vida social.

Contribuyentes científicamente probados para un envejecimiento saludable:

- Comer bien
- Mantenerse socialmente conectado



SUGERENCIA:

Utilice una bandeja colorida para invitarse a cenar donde le brinde placer o para llevar una comida a un vecino.

Optimice su cocina para el uso diario

- Una buena alimentación nutritiva es uno de los pocos factores comprobados que contribuyen al envejecimiento saludable.
- ¿Los utensilios que más utiliza están en un lugar accesible sin necesidad de un banco o escalera?
- ¿Puede alcanzar la mayoría de los objetos sin necesidad de agacharse?
- ¿Cuenta con suficiente luz donde la necesita?
- ¿Su cocina está bien ventilada?
- ¿Los gabinetes y cajones son fáciles de abrir?



SUGERENCIA:

Utilice cestas económicas para crear cajones deslizables y así evitar agacharse o estirarse innecesariamente.

Un amigo puede ser de gran ayuda para reorganizar los elementos en su cocina. Nos acostumbramos a lo que hemos tenido por años y no consideramos que un diseño diferente podría facilitarnos la vida.

Haga espacio para el ejercicio diario

La actividad física es una parte importante del envejecimiento saludable. Cuatro tipos de ejercicio -resistencia, flexibilidad, fuerza y actividades de equilibrio- ayudan a mantener la independencia durante más tiempo.

Pregúntese:

- ¿Qué movimientos o tareas se están volviendo más difíciles para usted?
- ¿Qué ejercicios ayudarían a practicarlos?
- ¿Cuánto espacio ocupan?
- ¿Dónde hay un lugar para realizarlos?



SUGERENCIA:

El equipo de ejercicio debe ser fácil de acceder. Utilice las tareas diarias como una oportunidad para estirarse y doblarse: ¡ata sus zapatos con intención! ¿Su edificio tiene escaleras? ¡Agárrese del pasamanos y úselas como su entrenador de escaleras!

Transforme su baño en una sala de estar

Los baños son propensos a caídas debido a pisos resbalosos y diseños poco prácticos. Priorice convertir este espacio en un lugar seguro, cómodo y agradable, en lugar de intimidante.

Algunos “ingredientes” para transformar su baño en una sala de estar de estar:

- Barras de seguridad
- Inodoros más altos (19” en lugar de 16”; busque inodoros compatibles con la ADA)
- Ducha de mano
- Bases de ducha de bordes bajos o sin bordes
- Buena iluminación y ventilación
- Un lugar para sentarse



SUGERENCIA:

Las barras de seguridad pueden tener muchas formas. Pueden convertirse en elementos decorativos. Incluso se puede usar un pedazo de madera flotante. Un portarrollos de papel higiénico con agarre cumple una doble función.

Incorpore la naturaleza a su hogar

Las plantas pueden contribuir a mejorar su salud al reducir el estrés y la fatiga, y mejorar su estado de ánimo. También aportan color y agradables aromas naturales a su habitación.



SUGERENCIA:

Considere instalar una repisa angosta o utilizar el borde de su ventana para las plantas. Si no tiene suficiente luz natural, incluso una simple luz LED puede utilizarse como lámpara de cultivo.

Hágase amigo de sus escaleras

- Las escaleras pueden ser una excelente máquina de ejercicio si están bien diseñadas.
- Asegúrese de tener barandales en ambos lados.
- Verifique que pueda distinguir el inicio y el final de cada escalón; un borde contrastante ayuda.



SUGERENCIA:

Las alfombras gruesas en las escaleras pueden hacer que la transición entre los escalones sea demasiado resbalosa. Considere madera u otros tipos de pisos "resilientes"; el piso de vinilo de lujo es una buena opción. Las tiras de nariz marcan visualmente el borde de un escalón y están disponibles en una variedad de materiales y precios.

Convierta los utensilios de su mascota en muebles

Asegúrese de que los recipientes de comida no se deslicen por toda la casa!



SUGERENCIA:

Levante los areneros y los platos de comida de su mascota para facilitar su alcance.

No omita el encanto

A medida que envejecemos, las tareas diarias a menudo se vuelven más desafiantes, lo que hace que sea cada vez más importante rodearnos de cosas que nos traigan alegría en casa.



SUGERENCIA:

Elementos coloridos, fotos, obras de arte, recuerdos, luces de cadena, un adorno de vidrio que capta la luz de la ventana son solo algunos ejemplos...

Su diario de mejoras

Sírvase utilizar esta hoja de trabajo para registrar las mejoras que realiza en su hogar. Anote cómo cada cambio le ayuda a mantenerse conectado con los demás, sentirse más seguro y cómodo, y encontrar momentos de encanto en su espacio.

CONEXIÓN

SEGURIDAD/COMODIDAD

ENCANTO

**Escuche el podcast
At Home With Growing Older
en todas las principales plataformas**



The graphic is split into two main sections. The left section has a black background with orange and white text. It features the title 'AT HOME, ON AIR' in large orange letters, followed by a white line and the text 'Subscribe to our podcast, and join the next live conversation: AtHomeWithGrowingOlder.org' in white. Below this are Facebook and Twitter icons with the handle '@AHWGO', a stylized orange Wi-Fi symbol, a blue microphone icon, and the tagline 'Listen, Learn, Live' in orange. The right section shows a blurred image of a laptop screen displaying a website, with a blue rectangular overlay in the bottom right corner containing the text 'AT HOME WITH GROWING OLDER' in white.

AT HOME, ON AIR

Subscribe to our podcast, and
join the next live conversation:
AtHomeWithGrowingOlder.org

 
@AHWGO

 
Listen, Learn, Live

AT HOME
WITH
GROWING
OLDER

athomewithgrowingold.org/podcast

Sintonize ¡ahora



Más información en:

Sitio web: www.athomewithgrowingolder.org

Dale 'Me gusta' en Facebook: AHWGO