

Recomendaciones para mantener una vivienda amigable durante la crisis del Covid-19

En estos días estamos pasando mucho tiempo en nuestros hogares, por lo que hacer de nuestra casa una vivienda amigable es más importante que nunca. Para ello aquí se recopilan unos consejos sencillos.

Una buena iluminación

- Aprovecha al máximo la **luz natural** de tu hogar
- **La luz artificial** siempre es mejor desde **varios puntos**
- Utiliza pequeñas **lámparas** en lugares estratégicos
- Las **bombillas luz amarilla** dan más calidez

Ventila con frecuencia

Es preferible ventilar **cinco o diez minutos cada dos o tres horas**, que ventilar una hora a la mañana y cerrar las ventanas durante el resto del día

! Muy importante si hay alguna persona enferma de Covid-19

Disfruta de los espacios al aire libre

- Convierte tu balcón, terraza o espacio al aire libre en **un lugar más en el que hacer vida**
- Coloca alguna **silla, mesa o planta** para poder descansar, conversar y pasar un buen rato



Reubica para dejar espacio despajado

- Recoloca los muebles y **libera espacios para pasar** y caminar libremente.
- También para poder hacer **ejercicio físico**

Pon orden en casa

- **Elimina las cosas** que se acumulan pero **dificultan el día a día**
- Elige objetos y muebles que **utilizas y te hacen feliz** y despídete de los que no

Si vives con una persona con demencia...

1 Orden

Elimina lo superfluo, manteniendo siempre los **recuerdos y objetos significativos**, poniéndolas a mano y a la vista.

2 Orientación

Facíltale la orientación con paneles indicadores o fotos.

3 Iluminación

Evita generar zonas oscuras o con sombras.

4 Seguridad

Valora la posibilidad de poner delante de las ventanas algún elemento disuasorio para **mejorar la seguridad**.

5 Espacios al aire libre

Animála a disfrutar de ese espacio, en compañía o en solitario garantizando su seguridad y bienestar.



Fuentes

- Guía para una vivienda amigable
- Guía para una vivienda amigable con las demencias