

MP04 ATENCIÓ I SUPORT PSICOSOCIAL

UF1 NF3
TERCERA PART
LA REESTRUCTURACIÓ
AMBIENTAL



1. L'AMBIENT EN LA INTERVENCIÓ DE LES HAP

1. FACTORS QUE CONDICIONEN EL BENESTAR DE LA PERSONA USUÀRIA

- 2.1 La temperatura
- 2.2 La il·luminació
- 2.3 La ventilació
- 2.4 L'aïllament termoacústic
- 2.5 L'ordre

1. LA INTERVENCIÓ EN L'AMBIENT

1. ELS INSTRUMENTS DE REESTRUCTURACIÓ AMBIENTAL

- 4.1 La simbolització
- 4.2 La senyalització funcional
- 4.3 La senyalització perceptiva
- 4.4 La decoració de l'espai
- 4.5 Els productes de suport



Activitat 1

Individualment, dibuixa a un full de DN3 un plànol de casa teva a vista d'ocell.

Indica el nom de cadascun dels espais i dibuixa el mobiliari principal.

Un cop acabis, pinta-ho amb colors de fusta.



1. L'AMBIENT EN LA INTERVENCIÓ DE LES HAP

Si la clau per incrementar o mantenir la capacitat funcional de les persones usuàries consisteix en l'adquisició de rutines, aquestes s'hauran de desenvolupar en un ambient estable, adaptat a les seves necessitats, confortable i segur.

El disseny mediambiental és un element que s'ha de tenir en compte perquè influeix en l'estat de la persona i la seva funcionalitat.

S'haurà de tenir en compte l'efecte que provoquen els següents ambients abans de realitzar aquest disseny:

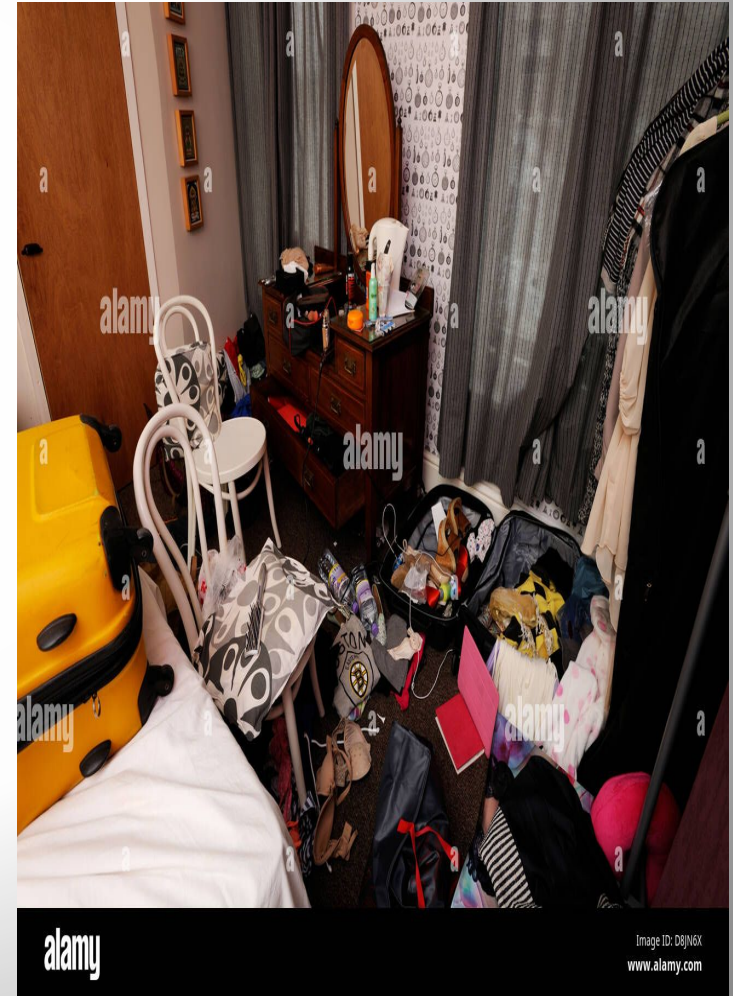
Activitat 2

Individualment, fes aquesta [activitat](#) relacionada amb els efectes que et produeixen diversos ambients.

Un cop acabis, comprova si en el teu cas les sensacions o emocions encaixen amb els efectes que provoquen a la majoria de les persones.

EFFECTES DE L'AMBIENT EN LES PERSONES:

AMBIENT	EFFECTE
DESORDENAT	NERVIOSISME
BRUT	REBUIG
FRED	ENCONGIMENT
CALORÓS	FATIGA, DESGANA
SEIENTS SEPARATS	INCOMUNICACIÓ
SENSE INTIMITAT	MANCA DE RELACIONS PRIVADES
AMB BARRERES ARQUITECTÒNIQUES	MANCA DE DESPLAÇAMENTS
PERILLÓS	INSEGURETAT



2. FACTORS QUE CONDICIONEN EL BENESTAR DE LA PERSONA USUÀRIA

- LA TEMPERATURA
- LA IL·LUMINACIÓ
- LA VENTILACIÓ
- L'AÏLLAMENT TERMOACÚSTIC
- L'ORDRE



2.1. LA TEMPERATURA

És fonamental pel benestar de la persona usuària i per motivar-la en la participació.

Per tant, s'ha de disposar dels equips necessaris per garantir la temperatura desitjada (calefacció a l'hivern, aire condicionat a l'estiu).

En entorns residencials, les temperatures oscil·laran entre els 19° i els 23°, i serà una mica superiors a les habitacions on hi hagi persones malaltes.



2.2. LA IL·LUMINACIÓ



Aprofitarem el màxim la llum solar ja que és més econòmica i estimulant; manté la persona usuària en contacte amb l'exterior i contribueix a què conservi l'orientació temporal.

Exerceix un paper bàsic en la decoració i actua com element de seguretat.

Aquesta il·luminació haurà de ser:

- Ser suficient, uniforme, sense projeccions d'ombres ni enlluernaments.
- Hi haurà un punt de llum a un costat del llit amb un interruptor accessible.
- Augmentar la il·luminació en les zones d'esforç visual (llegir, cosir, ...).
- Zones de pas ben il·luminades, sense canvis bruscos d'il·luminació.
- Els interruptors seran fàcilment identificables i accessibles, a prop de les entrades i sortides.

2.3. LA VENTILACIÓ

Tant si es tracta del propi domicili com d'un centre residencial, renovar l'aire redueix la concentració de gèrmens i les males olors.

La ventilació natural és la més adequada (obrint portes i finestres).

Amb 5-10 minuts de ventilació de l'habitatge, quan no hi ha ningú, és suficient.

En zones en què la ventilació natural sigui més difícil o les inclemències meteorològiques ho impedeixin, es poden fer servir sistemes de ventilació artificial.

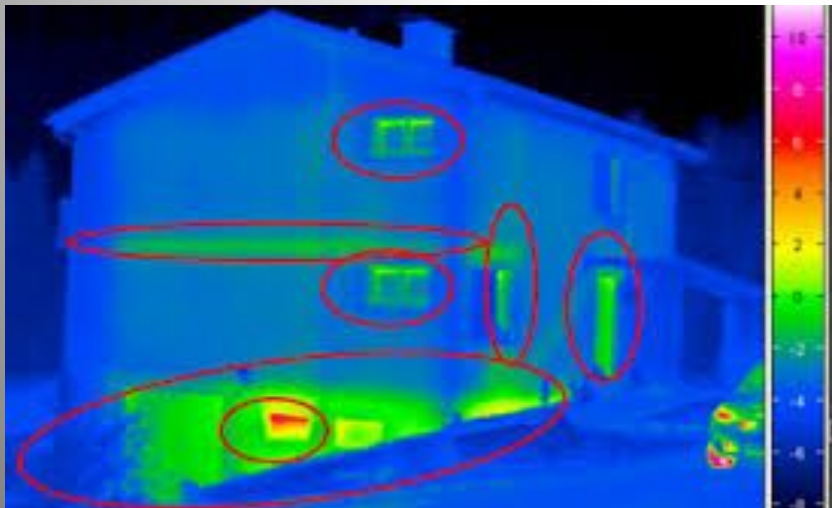
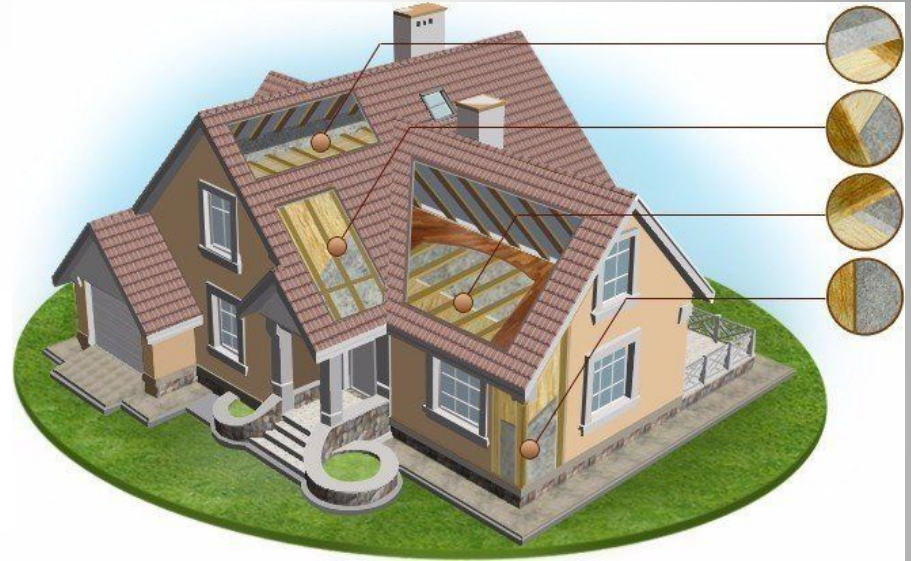


2.4. L'AÏLLAMENT TERMOACÚSTIC

Les sales destinades a fer activitats sorolloses han d'estar insonoritzades.

Les habitacions, a les residències, estaran apartades de les zones comunes i de més trànsit.

Les portes i les finestres han de permetre aïllament termoacústic.



Intentarem evitar sorolls innecessaris, com per exemple:

- Apagant la televisió sinó s'està veient.
- Reduir el volum de la música ambiental.
- Posant tacs de goma o feltre a les potes de les cadires perquè no facin soroll en arrossegar-les.

2.5. L'ORDRE



És imprescindible pel control de l'entorn per part de la persona usuària.

Cal tenir l'hàbit de desar les coses en el mateix lloc, organitzades per categories per ser localitzades més fàcilment.

Resulten útils les capsas transparents per guardar-hi coses, que es poden identificar amb pictogrames o fotografies per saber el que contenen.

3. LA INTERVENCIÓ EN L'AMBIENT

Entenem per **estratègies de reestructuració ambiental** les intervencions efectuades en l'entorn físic i ambiental i habitual de la persona usuària amb l'objectiu d'afavorir la seva capacitat funcional i cognitiva.

Es tindrà en compte:

- *L'espai.*
- *Les condicions ambientals.*
- *Els materials i els productes de suport.*

Amb el **desenvolupament i aplicació** de les estratègies de reestructuració ambiental s'aconsegueix:

- ➔ **Fomentar l'autonomia** *(facilita el desenvolupament de les habilitats d'autonomia personal).*
- ➔ **Millorar el benestar emocional** *(augmenta l'autoestima de la persona usuària).*
- ➔ **Propiciar el desenvolupament personal** *(augmenta el domini de les seves accions i decisions personals).*
- ➔ **Crear entorns segurs** *(disminueix el risc d'accidents i s'eliminen temors per la realització de certes activitats).*
- ➔ **Incrementar la inclusió social** *(es facilita la participació de la persona usuària en les activitats, les accions i les relacions amb els altres).*
- ➔ **Enfortir les relacions interpersonals** *(es milloren les oportunitats de comunicació i interacció).*

4. ELS INSTRUMENTS DE REESTRUCTURACIÓ AMBIENTAL

- LA SIMBOLITZACIÓ
- LA SENYALITZACIÓ
- LA DECORACIÓ DE L'ESPAI
- LA SEGURETAT
- ELS PRODUCTES DE SUPORT



4.1. LA SIMBOLITZACIÓ

Es tracta de **dibuixos, fotografies o pictogrames** que ajuden a orientar la persona usuària sobre les tasques que ha de realitzar i els esdeveniments importants que ha de tenir present.

- **Simbolització de la realització de tasques.**

La simbolització de tasques per mitjà d'imatges o pictogrames pot esdevenir un estímul discriminador important que ajudi la persona usuària a executar una conducta que, per la seva dificultat o per les característiques de la persona, li pot resultar difícil. També pot facilitar l'encadenament de conductes més complexes.

- **Simbolització d'esdeveniments importants.**

Els esdeveniments es poden marcar en una agenda, si és un esdeveniment personal, o en el calendari, si l'esdeveniment afecta a tot el grup.



4.2. LA SENYALITZACIÓ FUNCIONAL



- Senyalitzacions segons la funció que exerceixen.

Senyalització d'itineraris

Per facilitar l'accés i sortida dels edificis i el desplaçament i circulació pel seu interior.

Són, per exemple, les fletxes i les línies de diferents colors que indiquen els recorreguts.

Senyalització d'espais

Inclou indicacions a les portes d'accés a cada sala o dependència per tal que puguin ser fàcilment identificades.

Es poden utilitzar colors per diferenciar les habitacions: menjador, sala d'estar, ...

També hi pot aparèixer el nom escrit a sota del símbol.

Plànols de localització

S'han de situar a cada planta per indicar cada sala o dependència, i els itineraris per accedir-hi.



4.2. LA SENYALITZACIÓ PERCEPTIVA

Senyalitzacions segons les característiques perceptives.

→ **Senyalització visual**

- Han d'estar clarament definits pel que fa a la forma, color, contrast i grafisme.
- S'ha d'entendre fàcilment (*fotos i pictogrames*).
- Han d'estar ben il·luminats.
- Les superfícies no han de provocar reflexos que dificultin la lectura o identificació del pictograma.
- No s'han de col·locar sobre materials reflectors.
- El text principal s'ha de diferenciar de la llegenda secundària.

→ **Senyalització sonora**

S'han de poder distingir i interpretar, si bé no han de torbar la tranquil·litat ni pel volum ni pel contingut dels missatges.

→ **Senyalització tàctil**

S'elaboren en relleu contrastat, amb la lletra o el pictograma realçat, que no sigui lacerat i que tingui dimensions que es puguin abastar. També s'utilitzarà el Braille.



4.3. LA DECORACIÓ DE L'ESPAI



La decoració ha de ser acollidora i senzilla, i ha de respectar els gustos i les preferències de la persona usuària.

En el cas d'una residència, serà important que s'adapti tant com es pugui als seus desitjos, records i costums, sobretot, l'habitació.

Els colors s'utilitzaran en funció de l'ús de l'espai.

Els colors càlids estan indicats per les habitacions i sales de descans; els colors lluminosos per espais comuns i els colors estimulants per les sales d'activitats.

Els colors també ens permetrà diferenciar i ressaltar alguns elements: els color de parets i terres haurà de tenir contrast amb els elements com interruptors, radiadors, ...

El color de les portes haurà de ser diferent del dels marcs per distingir fàcilment que és l'accés a una estança.

4.4. LA SEGURETAT ALS HABITATGES

→ Tant els domicilis com els centres residencials haurien de complir una sèrie d'orientacions relatives a la seguretat:

- Disposar de materials i productes de suport adequats i suficients: llits articulats, grues, ...
- Tenir sistemes de protecció als llits (*baranes*).
- Col·locar elements antilliscants a la banyera i agafadors.
- Mobiliari amb cantonades arrodonides i alçada adequada a la persona usuària.
- Col·locar passamans a passadissos i escales.
- Mantenir el terra lliure d'obstacles per facilitar la mobilitat, sense graons o rajoles que es moguin i si hi ha catifes, que estiguin ben subjectes al terra.
- Assenyalar amb cinta adhesiva de color intens els esglaons i les vores que sobresurtin i col·locar algun material antilliscant.
- Mantenir el terra amb condicions adequades, amb materials antilliscants, no utilitzar ceres i netejar immediatament quan es mullin.
- Il·luminar adequadament tots els espais, sense zones fosques i sense enlluernaments.
- No deixar armaris ni calaixos oberts amb els que es pugui ensopegar.
- Desar els productes que poden ser tòxics en llocs segurs i en el seu envàs original.



4.5. ELS PRODUCTES DE SUPORT

Un **producte de suport** és qualsevol dispositiu, equip o instrument disponible en el mercat destinat a pal·liar les limitacions funcionals de les persones amb algun dèficit i afavorir la seva autonomia personal.

Cal destacar els següents:

- **Eines per facilitar la higiene personal:** raspalls, dispensadors de sabó, elements per a la manicura, ...
- **Estris per ajudar a vestir-se:** calçadors, botonadors, allargadors per posar-se les mitges o els mitjons, ...
- **Instruments per assistir en l'eliminació:** orinals plans, ampolles, adaptadors a l'altura del vàter, bosses d'ostomia, sondes, col·lectors absorbents, ...
- **Productes per afavorir la deambulació:** cadires de rodes, passamans, rampes, bastons, caminadors, ...
- **Aparells per fer transferències:** grues, barres o agafadors al bany, ...
- **Articles per preparar aliments i menjar-se'ls:** estris de cuina, sistemes per subjectar i agafar coberts, electrodomèstics adaptats, ...
- **Productes per al manteniment de la llar:** raspalls per fregar, galledes amb rodes, ...
- **Mobiliari i adaptacions per a habitatges.**
- **Dispositius d'ajuda per a la lectura i l'escriptura.**
- **Dispositius d'ajuda per trucar.**
- **Mecanismes de senyalització.**
- **Articles per a la manipulació d'altres productes:** agafadors, mànecs, ...

Altres materials per al desenvolupament autònom són:

- **Materials d'orientació** com el tauler d'orientació, els rellotges i els calendaris.





RES SOBRE NOSALTRES, SENSE NOSALTRES

Activitat 3

Llegeix la fitxa d'activitat que trobaràs penjada al moodle anomenada:

“MP4 UF1 NF3 (3ª Part): CVI_ADAPTACIÓ CASA”

