

PROYECTO

ELABORACIÓN DE UN MODELO DE ADAPTACIÓN AMBIENTAL DE LOS CENTROS RESIDENCIALES DE PERSONAS MAYORES DE TITULARIDAD DE LA JUNTA DE ANDALUCÍA AL ENFOQUE DE ATENCIÓN CENTRADA EN LA PERSONA

Encargo a la Escuela Andaluza de Salud Pública, S.A. como medio propio de la Junta de Andalucía firmado mediante Resolución de 15 de diciembre de 2022 de la Dirección General de Personas Mayores, Participación Activa y Soledad no Deseada.

Entregable 3. Modelo de adaptación ambiental al enfoque de Atención Centrada en la Persona para la redacción de los pliegos de prescripciones técnicas para la licitación de obra, equipamiento y mobiliario necesario.

Responsable del proyecto:

Sandra Pinzón Pulido, PhD
Escuela Andaluza de Salud Pública

Equipo técnico:

Carmen Navarro Ibáñez
Cecilia Escudero Espinosa
Pastora Cotero Zubizarreta
Sergio Cobos Álvarez
Aurelio Dorronsoro Díaz
Fernando Ellauri Sánchez

Mayo, 2023



Financiado por
la Unión Europea
NextGenerationEU



Plan de Recuperación,
Transformación y Resiliencia



Junta de Andalucía
Consejería de Inclusión Social,
Juventud, Familias e Igualdad

Las opiniones vertidas en este documento son de exclusiva responsabilidad de quienes las emiten y no representan necesariamente el pensamiento de la Dirección General de Personas Mayores, Participación Activa y Soledad no Deseada de la Consejería de Inclusión Social, Juventud, Familias e Igualdad de la Junta de Andalucía.

Este documento forma parte de los entregables comprometidos por la Escuela Andaluza de Salud Pública, S.A., en el marco del encargo firmado mediante Resolución de 15 de diciembre de 2022 de la Dirección General de Personas Mayores, Participación Activa y Soledad no Deseada dentro del Plan de Recuperación, Transformación y Resiliencia financiado por la Unión Europea con fondos NextGeneratioEU.



CONTENIDO

1	INTRODUCCIÓN.....	5
1.1	GARANTIZAR LOS DERECHOS DE LAS PERSONAS RESIDENTES	5
1.2	RESPETAR LOS PRINCIPIOS DEL DISEÑO PARA PERSONAS CON DEMENCIA.....	6
1.3	PROMOVER LA INDEPENDENCIA, INTEGRACIÓN, INTERACCIÓN E IDENTIDAD	8
1.4	APLICACIÓN PRÁCTICA DEL MODELO	8
2	UNIDAD DE CONVIVENCIA.....	9
2.1	ENTRADA Y SALIDA	9
2.2	ELEMENTOS CLAVE EN EL DISEÑO	10
3	ESTANCIAS.....	12
3.1	DORMITORIO.....	13
3.2	CUARTO DE BAÑO	14
3.3	SALA DE ESTAR.....	16
3.4	ESPACIOS INTERMEDIOS Y PASILLOS.....	17
3.5	COMEDOR.....	20
3.6	COCINA.....	21
3.7	ZONA DE LAVADERO Y LIMPIEZA	23
3.8	ZONA DE TRABAJO PARA EL PERSONAL	24
3.9	JARDÍN EXTERIOR.....	25
3.10	TERRAZA.....	27



Financiado por
la Unión Europea
NextGenerationEU



Plan de Recuperación,
Transformación y Resiliencia



Junta de Andalucía
Consejería de Inclusión Social,
Juventud, Familias e Igualdad



1 INTRODUCCIÓN

El modelo de adaptación ambiental de los centros residenciales de personas mayores al enfoque de Atención Centrada en la Persona se fundamenta en la garantía del ejercicio de los derechos de las personas residentes y los principios del diseño para personas con demencia para su aplicación a los espacios exteriores e interiores del centro, comunes y privados.

1.1 GARANTIZAR LOS DERECHOS DE LAS PERSONAS RESIDENTES



Dignidad



Libertad



Autonomía



Bienestar

Dignidad: reconocida en la Declaración Universal de los Derechos Humanos y ratificada en la Carta de los derechos Fundamentales de la Unión Europea y en la Constitución Española, la dignidad es un derecho inviolable que implica que cada persona debe ser tratada como un ser único y como una persona valiosa, con honor y merecedora de respeto.

En este sentido, la historia de vida y el proyecto de vida deben constituir el punto de partida para el diseño de los espacios comunes y privados, exteriores e interiores de un centro.

Libertad: el derecho a la libertad se ve intensamente comprometido en los supuestos de ingresos no consentidos en la residencia, en la adopción de medidas de sujeción física o farmacológica, en el establecimiento de horarios de entrada y salida, la prohibición uso de áreas privadas durante el día, horarios de visitas, etc.

El diseño ambiental debe incorporar medidas de seguridad pasiva que contribuyan al ejercicio de este derecho y espacios comunes que favorezcan las actividades cotidianas con sentido y las interacciones con la familia y la comunidad.

Autonomía: el derecho a gobernar las propias acciones y la propia vida está condicionado por las oportunidades de elección y decisión que proporciona el entorno y con los mecanismos que permitan su expresión en la vida cotidiana.

El ejercicio de la autonomía en personas con necesidad de apoyos depende en gran medida de las oportunidades que el entorno les ofrece para la realización de actividades con sentido.

Bienestar: el ejercicio de este derecho reconocido en la Constitución Española está condicionado en gran medida por las oportunidades de elección y de interacción con otras personas y con el propio ambiente.

Tienen especial relevancia para el ejercicio de este derecho los espacios comunes (sala de estar y comedor) e intermedios (pasillos y rincones), porque proporcionan oportunidades de interacción



y de realización de actividades cotidianas significativas. Los espacios exteriores y la conexión con la comunidad proporcionan oportunidades valiosas de interacción con otras personas.

1.2 RESPETAR LOS PRINCIPIOS DEL DISEÑO PARA PERSONAS CON DEMENCIA



Reducir los riesgos
de forma discreta.



Proporcionar una
escala humana.



Permitir que la persona
vea y sea vista.



Manejar los niveles
de estimulación.



Apoyar la movilidad
y la participación.



Crear un lugar
familiar



Proporcionar variedad
de lugares para estar
solo o con otras
personas.



Dar respuesta al
estilo de vida de
las personas

Reducir los riesgos de forma discreta. Las personas con demencia necesitan un entorno interno y externo que sea seguro y fácil de transitar si quieren continuar con su estilo de vida y aprovechar al máximo sus capacidades. Deben eliminarse los riesgos potenciales, como los escalones. Todos los elementos de seguridad deben ser discretos, ya que los elementos de seguridad obvios, como vallas o puertas cerradas, pueden provocar frustración, agitación y enfado o apatía y depresión.

Proporcionar una escala humana. La escala de un edificio puede afectar el comportamiento y los sentimientos de una persona con demencia. La experiencia de la escala está influenciada por tres factores clave: el número de personas que la persona encuentra, el tamaño total del edificio y el tamaño de los componentes individuales (como puertas, habitaciones y pasillos). Una persona no debe sentirse intimidada por el tamaño del entorno ni confrontada a una multitud de interacciones y opciones. Por el contrario, la escala debe fomentar la sensación de bienestar y aumentar la competencia de la persona.

Permitir que la persona vea y sea vista. Disponer de un entorno fácilmente comprensible ayudará a minimizar la confusión. Es particularmente importante para las personas con demencia poder reconocer dónde están, de dónde vienen y a dónde pueden ir. Cuando una persona puede ver lugares clave, como el salón, el comedor, su dormitorio, la cocina y una zona exterior, es más capaz de tomar decisiones y ver adónde quiere ir.

Reducir la estimulación inútil. Debido a que la demencia reduce la habilidad de filtrar la estimulación y atender solo aquellas cosas que son importantes, una persona con demencia se estresa por la exposición prolongada a grandes cantidades de estimulación. El ambiente debe ser diseñado para minimizar la exposición a estímulos que no son específicamente útiles, tales como



ruidos innecesarios o competitivos y la vista de señales, carteles, lugares y desorden que no son de utilidad para la persona. Hay que tener en cuenta todos los sentidos. Un exceso de estimulación visual es tan estresante como un exceso de estimulación auditiva.

Optimizar la estimulación útil. Permitir que la persona con demencia vea, oiga y huela cosas que le den pistas sobre dónde está y qué puede hacer, puede ayudar a minimizar su confusión e incertidumbre. Se debe considerar la posibilidad de proporcionar señales redundantes, es decir, proporcionar varias señales de lo mismo, reconociendo que lo que es significativo para una persona no necesariamente lo será para otra. El uso de texto e imágenes en las señales es una forma sencilla de hacerlo. Animar a una persona a reconocer su dormitorio por la presencia de muebles, el color de las paredes, el diseño de una lámpara o la colcha es más complejo. Las señales deben diseñarse con cuidado para que no se conviertan en un desorden y un estímulo excesivo.

Apoyar la movilidad y la participación. El movimiento ayuda a mantener la salud y el bienestar de la persona y le proporciona oportunidades de participar. La movilidad se fomenta proporcionando un itinerario bien definido, sin obstáculos ni puntos de decisión complejos, que guíe a las personas hasta los puntos de interés y las oportunidades de participar en actividades o interactuar socialmente. El itinerario debe ser tanto interno como externo, y ofrecer la oportunidad de salir al exterior cuando el tiempo lo permita.

Crear un lugar familiar. Una persona con demencia es más capaz de utilizar y disfrutar de lugares y objetos que le son familiares desde su infancia. El entorno debe darles la oportunidad de mantener su competencia a través del uso de un diseño de edificio familiar (interno y externo), mobiliario, accesorios y colores. La historia de vida de las personas debe reflejarse en el entorno. Debe fomentarse la participación de la persona con demencia en la personalización del entorno con sus objetos familiares.

Proporcionar una variedad de lugares para estar solo o con otras personas en la unidad. Las personas con demencia necesitan poder elegir estar solas o pasar tiempo con otras personas. Esto requiere ofrecer una variedad de lugares, algunos para conversaciones tranquilas y otros para grupos más grandes, así como lugares donde las personas puedan estar solas. Estos lugares internos y externos deben tener una variedad de personajes, por ejemplo, un lugar para leer, mirar por la ventana o hablar, para incitar a la persona a participar en la actividad pertinente y estimular diferentes respuestas emocionales.

Proporcionar una variedad de lugares para estar solo o con otras personas en la comunidad. Sin constantes recordatorios de quien es, una persona con demencia perderá su sentido de identidad. La interacción frecuente con amigos y familiares puede ayudar a mantener esa identidad y los visitantes deben poder pasar fácilmente y disfrutar de estar en lugares que fomenten la interacción. Permitir a la persona con demencia ver, oír y oler cosas que le den pistas sobre dónde está y que puede hacer.



Dar respuesta al estilo de vida de las personas. El estilo de vida que ofrece el centro debe estar claramente definido a partir de las historias de vida, los gustos y preferencias de las personas residentes y el edificio debe estar diseñado tanto para apoyarlo como para hacerlo evidente a las personas residentes y al personal. El edificio debe recordar constantemente al personal los valores y prácticas que se requieren y proporcionarles las herramientas que necesitan para hacer su trabajo.

1.3 PROMOVER LA INDEPENDENCIA, INTEGRACIÓN, INTERACCIÓN E IDENTIDAD



Independencia



Integración



Identidad



Interacción

La **independencia** está relacionada con el mantenimiento de las capacidades funcionales y cognitivas que permitan a la persona la realización de las actividades básicas, instrumentales y avanzadas de la vida diaria. El diseño ambiental contribuye al ejercicio de la independencia cuando proporciona entornos accesibles y facilitadores.

La **interacción** está relacionada con las oportunidades de participación y de mantenimiento del contacto con otras personas. El diseño ambiental contribuye a la interacción cuando genera zonas comunes y espacios intermedios que promueven la relación entre las personas.

La **integración** social se ve afectada por el diseño de los centros y su capacidad de relacionarse con el entorno. El aspecto institucional de los alojamientos y su escasa apertura hacia la comunidad que le rodea, son dos de los principales elementos de cambio que propone el modelo de adaptación ambiental.

La **identidad** se relaciona con la pertenencia al lugar y con la expresión personal. El diseño ambiental puede favorecer que la persona se sienta como en casa y disponer de espacios privados personalizados que la persona reconoce como suyos, así como proponer nuevos espacios donde la persona puede desarrollar su proyecto de vida.

1.4 APLICACIÓN PRÁCTICA DEL MODELO

El propósito principal de este modelo es garantizar los derechos de las personas que viven en los centros residenciales a través de la adaptación de los ambientes, promoviendo su identidad, independencia, interacción e integración en el centro y con la comunidad.

Los principios del diseño ambiental adoptados en este modelo y propuestos por Richard Fleming y Kristy Bennet de la Universidad de Wollongong (Australia) son de aplicación a todos los espacios de un centro residencial y para todas las personas, con independencia de su capacidad funcional o cognitiva y sus necesidades de apoyos¹.



2 UNIDAD DE CONVIVENCIA

Uno de los elementos clave en la implantación del enfoque de Atención Centrada en la Persona en los centros residenciales es la adaptación ambiental. Esto implica repensar los espacios de vida de las personas residentes, para pasar de una escala institucional a una escala doméstica.

En este sentido, el Acuerdo del Consejo Territorial de Servicios Sociales y del SAAD¹ define las unidades de convivencia como “**espacios de convivencia reducidos** que pretenden reproducir la estructura, el ambiente y el funcionamiento de un hogar.

Son espacios, más íntimos, dentro de la propia residencia en los que cohabita un grupo reducido de personas, con diversas situaciones de dependencia, a quienes se les proporciona una atención personalizada con los apoyos que precisan y desean para el desarrollo de su vida cotidiana.

*Estos espacios se asemejan a un hogar tanto en su **arquitectura, decoración y mobiliario**, como en las rutinas y horarios que se adaptan a las preferencias y hábitos de las personas que conviven en ellos, favoreciendo su participación, autonomía, comodidad, estimulación, orientación y bienestar.*

*Están compuestos por un espacio común, que incluye una **zona para la preparación de comidas, comedor y sala de estar para uso de las personas que conforman la unidad de convivencia**, sus familiares y personas allegadas, y por las habitaciones de las personas que viven en la unidad. Es aconsejable que dispongan también de **acceso a un área exterior, tipo terraza o jardín**.*

Las unidades de convivencia permiten a las personas que no pueden envejecer en sus propios domicilios mantener su identidad y su autonomía en un entorno hogareño. En una unidad de convivencia las personas disponen de espacios propios personalizados, desarrollan actividades con sentido y disfrutan de relaciones significativas²⁻⁴.

La evidencia científica disponible en relación con el diseño de entornos que facilitan los cuidados centrados en las personas, en especial para las personas con demencia, señalan la adaptación y la flexibilidad como esenciales para poder prestar los apoyos y cuidados ajustados a las necesidades de cada persona, generar bienestar y favorecer su independencia y su autonomía^{2,5}.

El diseño de estos espacios teniendo en cuenta las necesidades de las personas con demencia los hace accesibles para todas las personas y su personalización favorece la vida con sentido en este contexto.

2.1 ENTRADA Y SALIDA

El acceso a cada unidad debe entenderse como la puerta de entrada a la “casa propia” en donde las personas residentes no sólo van a encontrar todos los espacios necesarios para su día a día, sino que además van a sentirse vinculadas a una pequeña comunidad en la que el personal de atención directa forma parte esencial.



La puerta de salida de la unidad de convivencia permanecerá abierta o cerrada en función del perfil de las personas que conviven en ella. Si se trata de personas con demencia moderada o avanzada, la puerta permanecerá cerrada. Es importante en este caso, reducir en la medida de lo posible, las indicaciones de salida, para evitar la agitación y frustración de las personas que no pueden salir. Es importante retirar el tirador de la puerta o hacer coincidir el color del tirador y del marco con el de la pared circundante para que pasen desapercibidos.

En las paredes se deben incluir elementos hogareños como cuadros o fotografías que hagan este espacio más familiar. Otros elementos como las macetas pueden ayudar a facilitar que la persona continúe circulando por el pasillo y no se detenga a intentar abrir la puerta de salida.

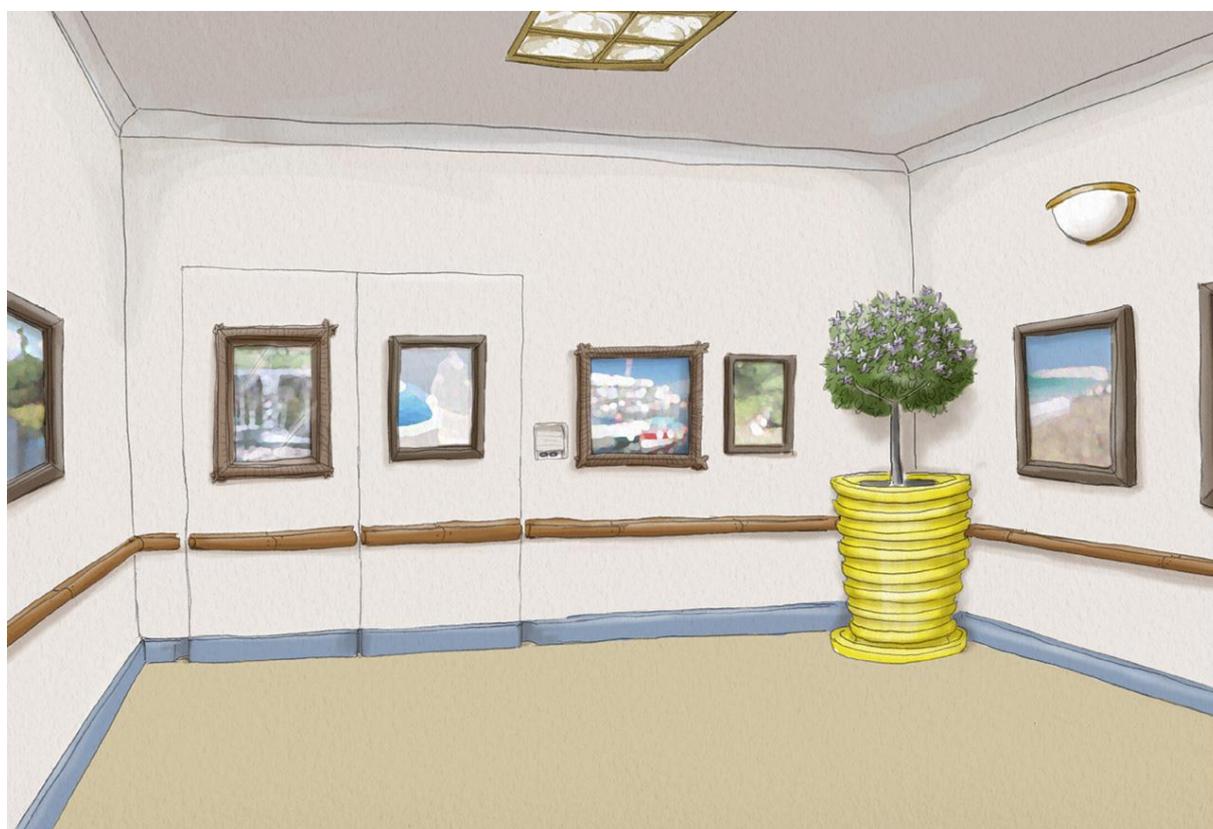


Imagen: Burton J, Fleming R. *The Dementia Enabling Environment Virtual Information Centre*. Alzheimer's WA and the NSW Dementia Training Study Centre at the University of Wollongong. <https://www.enablingenvironments.com.au/>

2.2 ELEMENTOS CLAVE EN EL DISEÑO

El ambiente físico está estrechamente relacionado con la dignidad, la libertad, la autonomía, la independencia, el bienestar y la salud de las personas que viven en centros residenciales, especialmente las personas con demencia². Su posibilidad de desarrollar una vida con sentido en el centro residencial depende en gran medida de las oportunidades que le brinda el entorno para



mantener su identidad y promover su independencia, su integración en la comunidad y las interacciones sociales que desee.

Entre los principales elementos a tener en cuenta en el diseño de las unidades de convivencia están:

- 1) **El tamaño.** La convivencia en unidades en las que viven grupos pequeños de personas se asocia al bienestar, la independencia y la implicación de las personas en actividades que dan sentido a su vida. Por el contrario, las manifestaciones psicológicas y conductuales como la tristeza, la apatía, la agitación, la agresión o la ansiedad, entre otras, son más frecuentes en espacios residenciales que acogen a un mayor número de personas.

En este sentido, el Acuerdo sobre criterios comunes de acreditación y calidad para los centros residenciales en los que viven personas en situación de dependencia establece que *“en estas unidades convivirá un grupo reducido, que en ningún caso podrá superar las 15 personas residentes, de forma que se pueda garantizar un funcionamiento tipo hogar”*.

- 2) **La configuración.** La distribución de la unidad de convivencia afecta a la capacidad de las personas para desplazarse por su entorno cotidiano. Los largos pasillos sin luz natural ni referencias claras generan desorientación y dificultan a las personas llegar a los espacios en los que transcurre su día a día.

En este sentido, ninguna habitación se debe encontrar demasiado alejada de alguna zona de estar, por lo que es necesario configurar pequeñas salas de estar o espacios intermedios que contribuyan a acortar la longitud de los pasillos y dotarles de entradas de luz natural..

- 3) **La decoración y el equipamiento.** Ambientes hogareños con electrodomésticos y mobiliario que recuerdan a las personas su propio hogar contribuyen a mejorar la autonomía, la implicación en tareas cotidianas y el bienestar de las personas, con una clara reducción de las conductas desafiantes.
- 4) **Los estímulos sensoriales.** El envejecimiento y la demencia reducen la capacidad de las personas de filtrar la estimulación por lo que la exposición prolongada a grandes cantidades de estimulación produce agitación y malestar. El ambiente debe ser diseñado para minimizar la exposición a estímulos que no son útiles, tales como los ruidos innecesarios (carros, platos, televisión, megafonía), el exceso de iluminación (blanca, de tipo hospitalario) o el desorden (carros y grúas en pasillos y espacios comunes).

Así mismo, es importante optimizar los estímulos que ayudan a la persona a reconocer los momentos del día, las actividades cotidianas y los lugares donde se encuentran. Proporcionar oportunidades para que la persona vea, oiga y huela cosas minimiza su confusión e incertidumbre. La luz natural ayuda a ajustar los ritmos de sueño y vigilia, y permite afrontar la actividad cotidiana con un buen estado de ánimo.



3 ESTANCIAS

Cada unidad de convivencia se sitúa en una planta específica del edificio y puede funcionar de forma autónoma. En ellas, la vida se organiza alrededor de las siguientes estancias:

- **Dormitorios** de preferencia individuales, personalizados y bien señalizados, con **cuarto de baño** propio.
- **Sala de estar** distribuida en distintos ambientes.
- **Comedor** con capacidad para las personas residentes y personal de atención directa.
- **Cocina terapéutica**: se trata de una pequeña cocina, adaptada para personas de movilidad reducida, abierta a los espacios de convivencia, y preparada para que las personas que viven en la unidad, el personal de atención directa y las personas allegadas que estén de visita puedan prepararse un café, algo de picar o una comida ligera. Las comidas principales seguirán preparándose en las cocinas centrales del centro residencial desde donde serán transportadas hasta las unidades de convivencia para ser servidas.
- **Office cerrado**, para uso exclusivo del personal del centro, donde se realizará la manipulación de alimentos antes de servir los platos en el comedor, y se recogerán posteriormente los platos sucios, antes de bajarlos a la zona de fregado; se dividirá en “zona limpia” y “zona sucia”.
- **Pequeño lavadero** para uso de las personas residentes, con lavadora, secadora y lavadero con toma de agua: este espacio permitirá a las personas residentes lavar aquellas prendas que, por distintas razones, prefieran cuidar personalmente.
- Una **zona de trabajo para el personal** del centro, integrada en zonas de uso común en la unidad de convivencia, preferiblemente ligadas a la zona de estar o pasillo.
- Un **aseo accesible**, de uso común.
- Una zona para el uso del **tendedero**: se pretende normalizar la idea de que los tendederos usados por las personas residentes queden a la vista, pero siempre de manera controlada, dentro del ámbito de la cocina, el lavadero o en una terraza cubierta con acceso desde zonas comunes.
- Espacios de **almacenamiento para lencería**, limpia y sucia.
- Almacén para **enseres de limpieza**.



3.1 DORMITORIO



Imagen: Burton J, Fleming R. *The Dementia Enabling Environment Virtual Information Centre*. Alzheimer's WA and the NSW Dementia Training Study Centre at the University of Wollongong. <https://www.enablingenvironments.com.au/>

El dormitorio es el espacio privado por excelencia. El mobiliario, el equipamiento y la decoración de este espacio debe ser completamente personalizado y responder a los gustos y preferencias de la persona. Si la persona tiene demencia, será su historia de vida y las personas allegadas las que puedan aportar información de utilidad para adaptar este espacio a la persona y aumentar su sentimiento de casa.

Si es posible, debe formar parte de un espacio más amplio (habitación o vivienda) en la que la persona disponga de una pequeña sala de estar, un office y un espacio exterior, ya sea un pequeño balcón o terraza privada.

Esta distribución permite a las personas disponer de un espacio privado más amplio en donde pasar el tiempo, recibir a las personas que vienen de visita y realizar actividades que tenga sentido como pintar, escuchar música o ver la televisión.

Para facilitar el acceso al cuarto de baño por la noche, se pueden utilizar sensores de movimiento. Cuando el sensor detecta el movimiento a una altura determinada, se enciende automáticamente una luz que ilumina el camino al cuarto de baño. Estos sensores pueden informar al personal si la persona se ha levantado durante la noche, a fin de reducir las intrusiones innecesarias en los dormitorios.



Para favorecer el descanso, se pueden utilizar persianas opacas que reducen las sombras que pueden confundir a la persona con demencia. Los brillos y reflejos de las superficies reflectantes también pueden producir confusión y agitación a las personas con demencia. Para evitarlos, se debe mantener el televisor en un mueble que se pueda cerrar cuando no esté en uso.

Es importante también que haya contrastes de color entre la pared y el interruptor de la luz para que la persona las pueda identificar sin dificultad.

Se debe mantener la familiaridad y la identidad en el entorno mediante la inclusión de fotos personales y objetos que sean significativos para la persona.

Para ayudar a la accesibilidad, se puede utilizar un armario que reduzca la confusión minimizando las alternativas de la elección. Sólo unas pocas prendas son visibles en estanterías abiertas o a través de un panel de cristal no reflectante. El conjunto del día siguiente puede colgarse en una estantería abierta listo para ser usado a la mañana siguiente mientras que el resto de las prendas pueden guardarse fuera de la vista hasta que necesiten ser usadas de nuevo.

Para facilitar la orientación hacia la cama, es importante que haya contrastes de color destacados entre el suelo, el cabecero de la cama y la sábana bajera; y entre la sábana bajera y la almohada.

3.2 CUARTO DE BAÑO



Imagen: Burton J, Fleming R. The Dementia Enabling Environment Virtual Information Centre. Alzheimer's WA and the NSW Dementia Training Study Centre at the University of Wollongong. <https://www.enablingenvironments.com.au/>



El cuarto de baño es el espacio de mayor intimidad y, por tanto, debe estar adaptado y completamente personalizado.

Aspectos ambientales como la privacidad, la existencia de ventanas, las plantas y el control de la temperatura y de los ruidos contribuyen al control y la disminución de manifestaciones conductuales complejas de personas con demencia que son frecuentes en estos espacios^{2,6}.

Es un espacio que puede generar oportunidades para la promoción de la independencia funcional y la autonomía personal, proporcionando los apoyos que la persona requiera mediante el uso de colores, contrastes y ayudas técnicas.

En este espacio es especialmente importante garantizar la seguridad pasiva para evitar caídas y otros accidentes. En primer lugar, las manillas de las puertas, pasamanos y demás elementos de apoyo para la movilidad deben tener un color que contraste claramente con el color del suelo y de las paredes para que sean fácilmente identificables por la persona.

Para poder intervenir rápidamente en caso de emergencias, se debe asegurar que las puertas de los cuartos de baño se puedan desbloquear desde el exterior. También son útiles los botones de llamada en la ducha y junto al inodoro para que la persona pueda solicitar ayuda en caso de emergencia.

En este espacio es especialmente importante mantener una temperatura agradable permitiendo una buena ventilación, aire fresco y luz solar del exterior. Si fuera necesario, se pueden instalar lámparas de calor para mantener el baño caliente incluso en los meses de invierno. El cuarto de baño debe ser cálido, acogedor y seguro.

El asiento de inodoro debe tener un color que contraste con el propio inodoro y con las paredes y el suelo del cuarto de baño, para garantizar que pueda verse fácilmente.

Las barras y pasamanos también deben tener un color que contraste con las paredes.

El rollo de papel higiénico debe ser fácilmente localizable para que la persona pueda utilizarlo sin ayuda.

Los azulejos del cuarto de baño deben ser no reflectantes para reducir el deslumbramiento y el suelo debe ser antideslizante.

Los artículos de uso común, como jabón y champú deben estar situados de forma que puedan verse y, por tanto, utilizarse fácilmente.



3.3 SALA DE ESTAR



Imagen: Burton J, Fleming R. *The Dementia Enabling Environment Virtual Information Centre. Alzheimer's WA and the NSW Dementia Training Study Centre at the University of Wollongong.* <https://www.enablingenvironments.com.au/>

La sala de estar es un espacio con inmensas oportunidades para la participación y la interacción social, contribuyendo al bienestar de las personas de forma segura. Estos espacios se deben situar preferiblemente en la zona central de la unidad, y tener acceso a espacios exteriores (terrazas, patios o jardines) o al menos, disponer de buenas vistas.

En las plantas de los edificios que no tienen esta configuración, se pueden habilitar salas de estar eliminando 2 o 3 habitaciones y dejando este espacio abierto a los pasillos, evitando crear recintos cerrados.

Es importante garantizar un amplio espacio de circulación en las salas de estar para que las personas puedan moverse libremente utilizando sus sillas de ruedas y andadores. Se debe hacer una revisión detallada de los elementos que pueden ocasionar caídas para realizar las adaptaciones necesarias e incorporar medidas de seguridad pasiva (suelo antideslizante y antirreflectante, eliminación de escalones mediante rampas, etc.).

Otro elemento clave es el contraste entre el suelo y el mobiliario. Para que las personas puedan ver el entorno con claridad, el suelo debe tener un color que contraste con los sofás, sillas y sillones.

Se deben evitar estampados llamativos en los textiles de cojines, mantas, cortinas y manteles porque pueden confundir a las personas. Se pueden utilizar diferentes texturas en el salón para añadir variación sensorial al espacio. Por ejemplo, una manta de punto en el sofá o cojines sensoriales en las sillas y sillones.



Un primer elemento de estimulación útil es la iluminación, y en ella, la iluminación natural que se consigue a través de las ventanas. La luz natural proporciona más luz que la iluminación eléctrica doméstica, es más difusa e ilumina un área mayor, por lo que es más confortable. Además, los cambios de intensidad de la luz natural a lo largo del día ayudan a mantener pautas normales de sueño y vigilia, contribuyendo al bienestar de las personas.

La vista al exterior también es un estímulo positivo y aporta bienestar a las personas en los momentos en que no están haciendo otras actividades. Por eso es importante que, en lo posible, las cortinas se mantengan abiertas durante el día y recurrir a las cortinas y visillos solo cuando sea necesario reducir el deslumbramiento y los reflejos a ciertas horas del día.

En la sala de estar también es importante comprobar que la iluminación es uniforme para reducir la posibilidad de sombras. Se debe proporcionar una variedad de fuentes de luz para garantizar que la luz sea uniforme y aumentar el nivel de iluminación a distintas horas del día según sea necesario. La luz artificial blanca y de techo es menos confortable que la que proporcionan las lámparas de pie y de pared.

Para fomentar la identidad y el sentimiento de casa, es importante animar a las personas a sacar objetos de sus dormitorios y llevarlos a los espacios compartidos. Esto refuerza el sentido de identidad en el espacio común.

La sala de estar debe ser un espacio que permita realizar actividades con sentido para las personas, así como tener distintos rincones en los que descansar, conversar, recibir a la familia o ver la televisión si se desea. Se deben reducir los estímulos que no ayudan, tales como la televisión encendida durante todo el día en cadenas y programas que no son de interés para las personas.

Se debe evitar colocar los sillones alineados alrededor de las paredes de la sala de estar. Esta posición no favorece la interacción entre las personas y limita su capacidad de interacción con el entorno y con otras personas, impidiendo su participación en actividades con sentido.

3.4 ESPACIOS INTERMEDIOS Y PASILLOS

Las zonas de circulación no tienen por qué ser un espacio residual. Por el contrario, pueden ofrecer innumerables oportunidades para la interacción social y el bienestar.

El ancho de los pasillos se puede aprovechar para crear espacios intermedios o pequeñas zonas de estancia, con sillones, sofás y mesas auxiliares. Este mobiliario, unido a las barras laterales a lo largo del pasillo, pueden servir de apoyo a las personas cuando quieran caminar dentro de la unidad de convivencia.

La decoración de estos espacios es especialmente importante para alejar su imagen de los pasillos hospitalarios y acercarla a las estancias domésticas. El uso de cuadros, plantas, lámparas, mesas, estanterías y otro mobiliario doméstico, puede ayudar a delimitar el espacio y evitar el efecto “pasillo”.



3.4.1 Espacios intermedios

Crear pequeñas zonas de estancia en los espacios de espera junto a los ascensores, por ejemplo, permite diversificar las salas de estar y aportar alternativas para que las personas puedan elegir dónde pasar distintos momentos a lo largo del día.



Imagen: Burton J, Fleming R. *The Dementia Enabling Environment Virtual Information Centre. Alzheimer's WA and the NSW Dementia Training Study Centre at the University of Wollongong.* <https://www.enablingenvironments.com.au/>

Estos espacios intermedios pueden ser muy variados. Alguno puede ser un espacio de ocio en el que se ponga a disposición de las personas cestas con juegos y otros artículos interesantes en estanterías abiertas para crear oportunidades de participación. Otros pueden crearse simplemente para que una persona pueda sentarse sola a mirar por la ventana.

Si es posible, se debe facilitar el acceso a un jardín cerrado o patio interior seguro donde se pueda disfrutar del aire fresco, la luz del sol, los pájaros, las flores y la naturaleza.

3.4.2 Pasillos

Es muy importante garantizar una iluminación uniforme con lámparas de techo y apliques suplementarios una iluminación suficiente durante el día y la noche en los pasillos. Si es posible, se deben procurar la entrada de luz natural uniforme para reducir la sensación institucional.



Imagen: Burton J, Fleming R. *The Dementia Enabling Environment Virtual Information Centre*. Alzheimer's WA and the NSW Dementia Training Study Centre at the University of Wollongong. <https://www.enablingenvironments.com.au/>

Las puertas de las zonas no accesibles deben camuflarse haciéndolas del mismo color que la pared y eliminando el marco de la puerta y continuando con la barandilla y el rodapié a lo largo de la puerta para que se mezcle con la pared.

Las puertas de los dormitorios deben ser fácilmente identificables. El uso de colores diferentes para cada puerta, fotografías y recuerdos personales pueden ayudar a las personas a identificar su propio dormitorio.

Las puertas de los dormitorios no deberían estar enfrentadas, sino escalonadas a lo largo del pasillo para evitar que la persona salga de su habitación y se dirija directamente al dormitorio de enfrente.

Para reducir el exceso de estímulos en el entorno es necesario evitar los pasillos largos y garantizar que el suelo sea antideslizante y no reflectante.

Para optimizar los estímulos útiles, es importante exponer cuadros, obras de arte o fotos familiares a lo largo de los pasillos para reflejar las personalidades únicas de quienes viven allí.

Para las personas con demencia que se despiertan en la noche y salen de su habitación para caminar, son esenciales los pasillos con un recorrido circular y que dispongan de sofás donde poder descansar si lo necesitan. Estas soluciones deben acondicionarse a las necesidades específicas de las personas que viven en cada unidad de convivencia.



3.5 COMEDOR

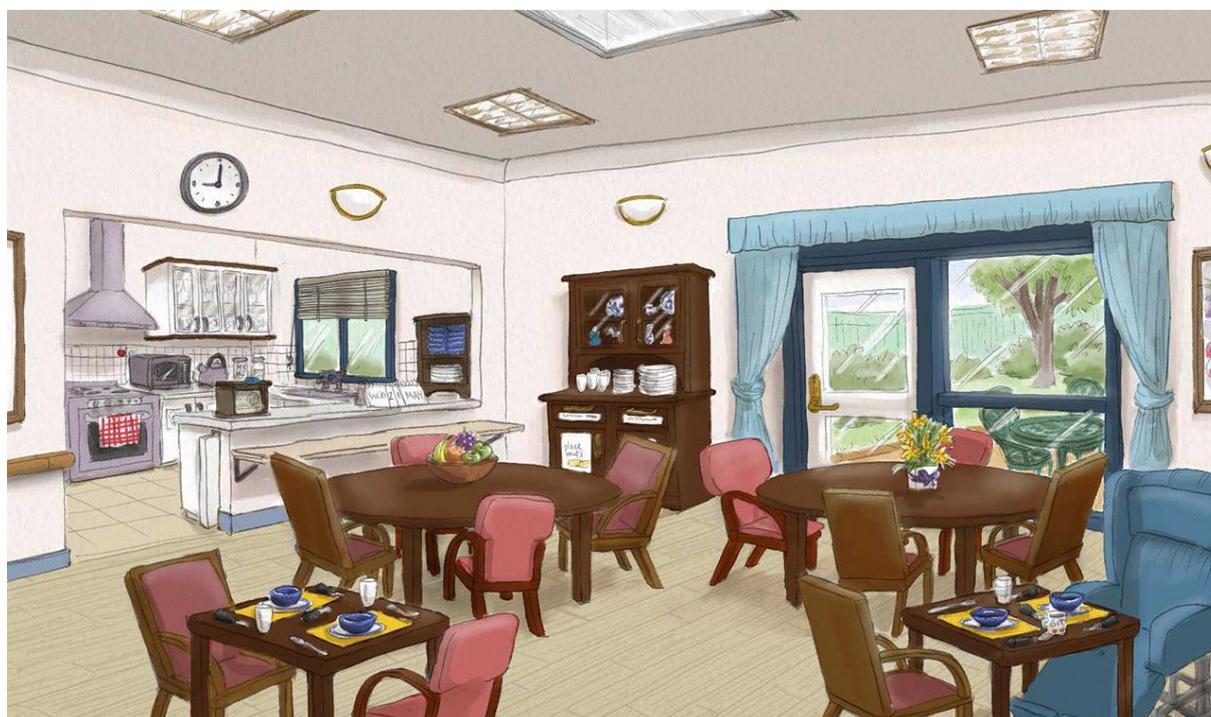


Imagen: Burton J, Fleming R. *The Dementia Enabling Environment Virtual Information Centre. Alzheimer's WA and the NSW Dementia Training Study Centre at the University of Wollongong.* <https://www.enablingenvironments.com.au/>

El comedor representa un espacio clave en el que se suplen las necesidades nutricionales a la vez que proporciona momentos de interacción social y espacios para la promoción de la autonomía y la independencia.

Se deben evitar los comedores grandes y en su lugar, dotar a cada unidad de convivencia de un comedor pequeño. Un entorno pequeño e íntimo es más propicio para la conversación y puede fomentar una mayor interacción social.

Un comedor de tamaño pequeño, con decoración hogareña se asocia a la reducción de la ansiedad y la agitación, así como a un incremento del bienestar, de la interacción social y del consumo de alimentos y líquidos^{2,7}.

Al interior de la unidad de convivencia, el comedor juega un importante papel en la vida cotidiana de las personas que viven en un centro residencial. El comedor debe ser un lugar que promueva el bienestar de la persona, su independencia y su autonomía, a la vez que ofrezca oportunidades para la interacción social.

Es especialmente importante fomentar la personalización del comedor para que las personas se sientan como en casa. Incorporar objetos personales y únicos también puede ayudar a las personas a orientarse en este espacio. Por ejemplo, los platos se asocian a la comida, por lo que cuando una persona con demencia ve en la vitrina la vajilla, comprende que está en el comedor.



Si se mantiene la vajilla, los cubiertos, vasos y otros utensilios en una mesa en el comedor, las personas pueden ayudar a poner la mesa para las comidas. Esto permite a las personas participar en una actividad cotidiana con sentido que además fomenta su independencia.

El comedor debe disponer de pequeños grupos de mesas de formas variadas para crear un ambiente informal y no institucionalizado. Una mesa redonda pequeña, por ejemplo, puede acomodar mejor las sillas de ruedas y, al ser más íntima, también puede fomentar la conversación.

El mobiliario del comedor debe ser cómodo y variado, y tener buenos soportes para el respaldo y los brazos, de modo que las personas puedan sentarse y levantarse con facilidad. Es importante incluir sillas ligeras que puedan moverse y de diferentes alturas para que las personas de distinta estatura puedan sentarse cómodamente.

Para proporcionar oportunidades de elección, se deben incluir en el mobiliario mesas de distintos tamaños. Las mesas más pequeñas para dos personas están pensadas para quienes desean cenar solos o para amigos y familiares que desean disfrutar de una comida tranquila y más íntima. Las mesas pequeñas también permiten incluir en la actividad social de la cena a quienes utilizan diversos dispositivos de ayuda a la movilidad, fomentando su participación.

Otro elemento importante para el mobiliario, los textiles y la decoración del comedor, es el contraste de colores entre la vajilla, los manteles individuales y la mesa o el mantel. La vajilla debe ser segura y hogareña y los utensilios deben ser adaptados a las necesidades de apoyo de cada persona.

Es muy importante reducir los ruidos y el flujo constante de personas, y mantener una iluminación y temperatura adecuadas en el comedor para que sea un espacio que genere bienestar y disfrute. Las personas con demencia son especialmente sensibles a los estímulos sensoriales, por lo que es necesario optimizar la estimulación útil (olores, sabores, colores, etc.) y reducir la estimulación que no ayuda y que puede desencadenar síntomas conductuales asociados a la demencia.

Las ventanas que dejan pasar la luz natural y permiten disfrutar de las vistas al jardín son otro de los elementos importantes en el comedor.

3.6 COCINA

La cocina es otra de las estancias importantes en una unidad de convivencia. Aunque las comidas y cenas se siguen preparando en la cocina central, las personas disponen de estas pequeñas cocinas para prepararse un café o algo para picar entre horas. Este espacio proporciona autonomía y oportunidades para realizar actividades cotidianas con sentido y les ayuda a continuar con las rutinas domésticas. Se trata de un equipamiento adaptado a personas con movilidad reducida y deterioro cognitivo para que sean accesibles a todas las personas.

Para que sea segura, es importante que los electrodomésticos incluyan un interruptor principal que permita apagarlos de forma rápida en caso de ser necesario.

En lugar de una placa de vitrocerámica o cocina convencional, es necesario disponer una de placas de inducción para minimizar el riesgo de quemaduras y facilitar que todas las personas puedan participar en la elaboración de alimentos, si así lo desean.



Imagen: Burton J, Fleming R. *The Dementia Enabling Environment Virtual Information Centre*. Alzheimer's WA and the NSW Dementia Training Study Centre at the University of Wollongong. <https://www.enablingenvironments.com.au/>

Otro elemento de seguridad adicional es una puerta corredera que permita cerrar la cocina de forma discreta cuando sea necesario.

Por otra parte, las cocinas deben estar equipadas con armarios con puertas de cristal para permitir la localización rápida y fácil de los objetos que serán guardados. Se debe utilizar vidrio templado para reducir el riesgo de que se rompa y cause daños. Las estanterías abiertas también pueden facilitar la localización de objetos.

Los grifos de agua caliente y fría deben estar separados para facilitar su utilización, y debe estar correctamente cuál es cada uno, con elementos fácilmente reconocibles como las tapas roja y azul para grifos. Se deben instalar válvulas mezcladoras termostáticas o dispositivos de corte de agua caliente para evitar quemaduras.

Para reducir los estímulos que no ayudan, es importante elegir electrodomésticos con baja emisión de ruido. De igual forma, se debe evitar tener encendida la televisión y la radio durante las comidas para disminuir los estímulos acústicos y favorecer la interacción y conversación entre las personas.

Uno de los estímulos a optimizar es la luz natural permitiendo su entrada a través de ventanas y claraboyas. Utilizar puntos de luz artificial indirecta si es necesario para garantizar la adecuada iluminación en todas las horas de comida. Otro estímulo a optimizar es el aroma del café o del pan recién horneado, por ejemplo. Los estímulos olfativos son muy beneficiosos y actúan también



como una señal sensorial para la orientación, ya que los aromas se asocian fácilmente con la cocina.

La experiencia de cocinar debe incorporarse en las rutinas cotidianas invitando a participar a todas las personas que así lo deseen. Se puede introducir música relajante y adaptada a las preferencias de las personas. La participación en la cocina puede ser activa o pasiva, si las capacidades funcionales y/o cognitivas de la persona no le permiten hacerlo de otra manera.

3.7 ZONA DE LAVADERO Y LIMPIEZA

Cada unidad de convivencia dispondrá de una zona en la que las personas podrán utilizar una lavadora, lavadero con toma de agua y un tendedero de tipo doméstico.



Imagen del banco de recursos gráficos de Freepik. https://www.freepik.es/vector-gratis/conjunto-objetos-lavanderia_26214017.htm#query=zona%20de%20lavadora%20hogar&position=9&from_view=search&track=ais%22%3EImagen%20de%20brgfx%3C/a%3E%20en%20Freepik

Este espacio tiene como objetivo dar oportunidad a las personas de lavar su propia ropa cuando así lo desean. Las personas pueden querer ocuparse del lavado de algunas de sus prendas más delicadas personalmente, o puede que no les guste mezclar su ropa con las de otras personas^{2,8}.



Una lavadora de tipo doméstico también da la posibilidad de realizar actividades terapéuticas para el mantenimiento de capacidades funcionales y cognitivas.

En la lavadora se pueden también limpiar manteles, servilletas y mantas de la unidad, aun cuando las personas residentes no puedan utilizarla. El sonido de una lavadora y el olor a suavizante generan estímulos ambientales que recuerdan lo cotidiano y son beneficiosos para todas las personas que viven en la unidad de convivencia.

Cuando se utiliza el lavado de ropa como actividad terapéutica se trabaja la interacción con otras personas a través de una conversación sobre un tema cotidiano y sencillo, o la realización de una tarea conjunta.

Esta actividad promueve la autonomía, ya que permite a las personas elegir y tomar decisiones sobre la forma de cuidar sus prendas, y produce bienestar al sentirse útil al realizar tareas de cuidado del entorno. El lavado de la ropa ayuda a mantener capacidades cognitivas y psicomotrices relacionadas con la clasificación de prendas, el traer y llevar la ropa desde el dormitorio y ponerla en el tendedero.

Este espacio dispondrá de un mueble para el **almacenamiento para lencería**, limpia y sucia y un espacio para **enseres de limpieza**.

Barrer es otra de las actividades cotidianas con sentido que pueden realizar todas las personas que viven en la unidad de convivencia, incluso las que tienen demencia. No se trata de sustituir el trabajo que realiza el personal de limpieza, sino de proporcionar una oportunidad a las personas que pueden encontrar satisfactoria una tarea como esta, en la que pueden estar en movimiento a la vez que dan sentido a su tarea mejorando el ambiente en el que viven.

Mientras se realiza esta tarea, se pueden realizar estímulos cognitivos a través de una conversación sobre un tema cotidiano y sencillo. Al igual que el lavado de ropa, barrer favorece la implicación y la sensación de pertenencia a la unidad de convivencia al contribuir a conseguir un entorno agradable, limpio y organizado. También favorece capacidades cognitivas de orientación, manejo del espacio y planificación de una tarea.

3.8 ZONA DE TRABAJO PARA EL PERSONAL

El personal de atención directa requiere de un espacio específico donde realizar tareas de tipo administrativo para las que se requiere mobiliario y material de oficina. El objetivo es integrar estos espacios en las áreas comunes de la unidad de convivencia descartando los despachos cerrados y optando por soluciones más flexibles.

En cada unidad de convivencia se acondicionarán una o dos zonas, preferiblemente ligadas a la zona de estar o pasillo, con una mesa y estanterías, donde se dispondrán los ordenadores y resto de material necesario.



Imagen del banco de recursos gráficos de Freepik https://www.freepik.es/vector-gratis/interior-oficina-sala-composicion-realista-coloreada-totalmente-equipada-ilustracion-oficina_15481178.htm#query=zona%20de%20escritorio%20en%20espacio%20abierto&position=6&from_view=search&track=ais%22%3EImagen%20de%20macrovector%3C/a%3E%20en%20Freepik

Estas zonas de trabajo sustituyen a los “controles de enfermería” de origen hospitalario, favoreciendo la interacción del personal de atención directa con las personas que viven en la unidad de convivencia.

3.9 JARDÍN EXTERIOR

Realizar actividades en espacios exteriores contribuye al bienestar físico y emocional de las personas. Es importante potenciar su uso introduciéndolos en las rutinas diarias, en actividades tales como tomar la merienda fuera, caminar unos minutos o recibir a la familia y a las personas allegadas.

Para que el jardín exterior sea seguro es importante evitar que las personas con demencia puedan salir a la calle sin acompañamiento. Para ello, el jardín debe tener una valla resistente y una puerta con control de apertura que a la vez se accione automáticamente en caso de incendio. La valla y la puerta deben ser discretas para evitar la frustración, agitación y agresividad si la persona quiere salir. El diseño de la valla se debe integrar con el paisaje, utilizando vegetación.



Imagen: Burton J, Fleming R. The Dementia Enabling Environment Virtual Information Centre. Alzheimer's WA and the NSW Dementia Training Study Centre at the University of Wollongong. <https://www.enablingenvironments.com.au/>

Para que los senderos del jardín sean seguros es importante que establezcan bucles que lleven siempre al lugar de partida. Además, deben construirse con pavimento plano, firme, antideslizante y con colores que contrasten con el entorno para que sean fácilmente reconocibles por las personas sin necesidad de ayuda.

El diseño del sendero no solo es útil para que las personas puedan mantenerse en movimiento todo el tiempo que lo deseen, sino que además, puede proporcionarles experiencias gratificantes. En el camino es importante disponer de mobiliario que les permita sentarse tranquilamente solas o tener la oportunidad de relacionarse con otras personas.

El jardín puede ser terapéutico si se incorporan estímulos olfativos (plantas aromáticas), auditivos (fuente, pájaros), visuales (árboles frutales, flores) y sensoriales (cojines, mantas). En el jardín se pueden igualmente realizar actividades ocupacionales (huerto, jardinería).

Para promover la movilidad, los senderos del jardín deben tener un ancho de 1,8 metros para que las personas puedan ir acompañadas, incluso si van con un andador o una silla de ruedas.



3.10 TERRAZA



Imagen del banco de recursos gráficos de Freepik https://www.freepik.es/vector-gratis/vernadero-cristal-plantas-arboles-flores-interior-dibujos-animados-vector-casa-caliente-vacia-cultivo-cultivo-plantas-jardin_9886774.htm#page=2&query=terrazza%20decoracion&position=43&from_view=search&track=ais%22%3EImagen%20de%20upklyak%3C/a%3E%20en%20Freepik

Las terrazas al igual que los patios interiores ofrecen una oportunidad importante para el bienestar de la persona que por distintas razones pasa mucho tiempo de su día a día al interior del centro. Una terraza permite que la persona pase tiempo sola o en compañía al aire libre, o que realice actividades que puedan tener sentido, como el cuidado de un huerto urbano o la jardinería.

Las terrazas y patios interiores deben tener áreas soleadas y de sombra, tener disponible mobiliario diverso y seguro.

En función de las preferencias de las personas que viven en la unidad, las terrazas y patios interiores pueden macetas y huertos, y disponer de espacios para animales domésticos (pájaros y mascotas) que pueden vivir permanentemente en el centro, venir con las visitas o formar parte de un programa de terapia animal.

El cultivo y cuidado de plantas y el huerto son actividades que generan muchos beneficios, tanto para la persona que lo realiza, como para el resto de personas que viven en la unidad de convivencia, ya que dan vida, decoran, y en el caso del huerto pueden ser comidos posteriormente.

Esta actividad favorece el mantenimiento de las capacidades funcionales y cognitivas a través de la conversación con otras personas y los estímulos sensoriales que aportan beneficios para la salud y el bienestar de las personas.

La decoración de las terrazas y patios interiores debe reforzar la identidad de las personas que viven en la unidad, aprovechando para ello que las personas puedan traer de sus casas elementos que les resulten agradables y refuercen su sentimiento de casa.



REFERENCIAS

¹ Burton J, Fleming R. The Dementia Enabling Environment Virtual Information Centre. Alzheimer's WA and the NSW Dementia Training Study Centre at the University of Wollongong. <https://www.enablingenvironments.com.au/>

² Díaz-Veiga, P., Sancho, M., Martínez, T. (2023) Unidades de convivencia para personas mayores en el marco del proceso de desinstitucionalización, *Zerbitzuan*, 78, 51-66.

³ Nygaard, A.; Halvorsrud, L.; Grov, E. K. Y Bergland, A. (2020): What matters to you when the nursing home is your home: a qualitative study on the views of residents with dementia living in nursing homes, *BMC Geriatrics*, 20, 227.

⁴ Shiells, K.; Pivodic, L.; Holmerova, I. Y Van Den Block, L. (2020): Self-reported needs and experiences of people with dementia living in nursing homes: a scoping review, *Aging & Mental Health*, 24 (10), 1553–1568.

⁵ Verbeek, H. Y Mitchell, G. (2022): Changing the long-term care spectrum, *BMC Geriatrics*, 22, 303.

⁶ Brawley, E. (2006): *Design innovations for aging and Alzheimer's: creating caring environments*, Hoboken, Wiley.

⁷ García-Soler, A.; García-Lantarón, H.; Marsillas, S.; Barrio, E.; Buiza, C. Y Díaz- Veiga, P. (2022): Comprehensive perspective of care design for the accompaniment of the person during the life journey, en POZO, E. e HIGUERAS, E. (eds.), *Urban design and planning for age friendly environments across Europe: North and South*, Cham, Springer.

⁸ Buiza, C. Y Díaz-Veiga, P. (2020): Guía para facilitar la realización de actividades cotidianas significativas con personas con demencia, San Sebastián (Donostia), Matia Instituto Gerontológico, <https://www.matiainstituto.net/es/publicaciones/guia-para-facilitar-la-realizacion-de-actividades-cotidianas-significativas-con>