



**ASEM
GALICIA**

Las Ayudas Técnicas. Esas grandes desconocidas

Una *ayuda* para la promoción de la autonomía



**Asociación gallega contra las
ENFERMEDADES
NEUROMUSCULARES**

Las Ayudas Técnicas. Esas grandes desconocidas.

Un manual de *ayuda* para la promoción de la autonomía



ASEM Galicia.

Área de terapia Ocupacional.

Coordinación: Thais Pousada García. Terapeuta ocupacional

ISBN-13:978-84691-9058-6

Depósito Legal: Vg. 1499-2008

© ASEM Galicia

Año edición: 2008—1ª edición

¿Qué son las Ayudas Técnicas?

Las **ayudas técnicas** o dispositivos de apoyo son productos, instrumentos, equipos o sistemas utilizados por una persona con discapacidad, fabricados especialmente o disponibles en el mercado, para prevenir, compensar, disminuir o neutralizar una deficiencia, discapacidad o minusvalía.

El uso de las ayudas técnicas adecuadas permite a una persona con movilidad reducida o persona mayor aumentar su capacidad funcional para la realización de las tareas cotidianas. Son, por tanto, objetos muy diversos que incrementan el nivel de independencia y autonomía personal del usuario con discapacidad en su entorno.

Teniendo en cuenta la importancia y la utilidad que las ayudas técnicas tienen para todas las personas con discapacidad física, ASEM Galicia, como asociación que trabaja día a día por la igualdad de oportunidades y defensa de los derechos de las personas con discapacidad, ha querido elaborar este primer manual para informar sobre diferentes tipos de dispositivos de apoyo que existen en el mercado.

En esta publicación te presentamos diferentes ayudas técnicas poco frecuentes - *las grandes desconocidas* - con el fin de que conozcas las posibilidades, en muchas ocasiones inimaginables, para la promoción de tu autonomía personal.

Por otra parte, te recomendamos que ojees el catálogo online del Centro Estatal de Referencia de Autonomía Personal y Ayudas Técnicas (CEPAT - IMSERSO) donde encontrarás clasificadas (por tipo y por glosario) prácticamente la totalidad de las ayudas técnicas existentes: www.catalogo-ceapat.org

El terapeuta ocupacional es el profesional con el que puedes realizar un entrenamiento en tus actividades de la vida diaria y el que mejor te puede informar sobre las ayudas técnicas para facilitar estas actividades.

Recuerda que si quieres obtener información adicional a este manual no tienes más que dirigirte al área de Terapia ocupacional de ASEM Galicia: toasemga@gmail.com.

Contenido:

Ayudas para el aseo y cuidado personal	4
Ayudas para la movilidad personal	6
Ayudas para el hogar	8
Ayudas para el vestido	10
Ayudas para el descanso	11
Ayudas para la comida y preparación del alimentos	12
Ayudas para el ocio	14
Ayudas para la comunicación, información y señalización	15

Ayudas para el aseo y cuidado personal



Esponjas de mango largo flexible

El mango largo de estas esponjas permite realizar la higiene de las zonas más distales del cuerpo. Algunos mangos son flexibles y se le puede dar la forma deseada.

Aplicador de champú y loción

El cabezal de este dispositivo se extrae para poder llenarlo de champú o loción y, posteriormente, aplicarlo en cabello o cuerpo.



Aplicador de loción

El rodillo de este utensilio y su mango largo facilitan la aplicación de cremas o lociones en las partes más distales del cuerpo.



Cortaúñas adaptado

A la izquierda, se observa un cortaúñas de mango largo, para las uñas de los pies.

A la derecha, puedes ver un ejemplo de cortaúñas adaptado para las uñas de las manos.



Bandas antideslizantes para la ducha

Una buena forma de aumentar la seguridad durante el baño, es la instalación de bandas antideslizantes sobre el suelo de la ducha o bañera.



Ayudas para el aseo y cuidado personal



Soporte para secador

Con este mecanismo puedes secarte el pelo sin necesidad de agarrar el secador

Ayuda para la higiene íntima

Este objeto permite la higiene de la zona perineal de forma autónoma



Elevador de inodoro con reposabrazos

Esta ayuda permite elevar la altura del inodoro y, junto con los reposabrazos, facilitar la incorporación desde el mismo

Limpiador para pies

Este dispositivo de mango largo, tiene diferentes aplicadores que se pueden intercambiar para realizar una correcta higiene de los pies



Limpiadores para uñas

Estos cepillos permiten realizar una limpieza de las uñas de las manos y los pies gracias a las adaptaciones en los mismos



Ayudas para la Movilidad Personal



Bastón Plegable

Gracias a las visagras que tiene este bastón, se puede plegar, guardar y transportar cómodamente.



Silla Akuakalda para transferencias

El sistema de giro y el soporte superior para el tronco de esta ayuda facilita las transferencias a una persona con movilidad reducida. Se puede ajustar en altura.



Disco giratorio de transferencias

Este disco facilita al cuidador la asistencia en las transferencias, ya que la persona con movilidad reducida sitúa sus pies sobre el disco y éste gira sobre sí mismo.



Scooter para personas con movilidad reducida

En el mercado existen diferentes tipos de Scooters que facilitan la movilidad en la comunidad de las personas con discapacidad física.

Ayudas para la Movilidad Personal

Handbikes

El sistema HandBike se puede acoplar a la silla de ruedas para transformarla en una bicicleta controlada por el movimiento de pedaleo de los brazos.



Bicicletas adaptadas

Los pedales de estas bicicletas se manejan con las manos, tienen tres ruedas para mejorar la estabilidad y su asiento cuenta con un respaldo alto que garantiza un buen apoyo del tronco.



Silla especiales para la playa

Las sillas especiales para la playa tienen unas ruedas llamadas Roleez que no se hunden en la arena, permitiendo que una persona con movilidad reducida pasee cómodamente.



Motos adaptadas

Hoy en día se pueden encontrar motos con una rampa trasera para acceder con la silla de ruedas y manejar el control del vehículo sentado desde la propia silla.



Ayudas para el Hogar



Giradores para grifos

Estos dispositivos permiten acoplarse a los grifos de tipo cruceta o de pomo, transformándolos en grifos monomando. Esto facilita la apertura y cierre de los mismos. Además, el mango largo mejora su agarre.



Girador de llaves

Muchas veces, el pequeño tamaño de las llaves dificulta su manejo y giro. Esta ayuda permite acoplar hasta tres llaves, proporcionando un mango que facilita el agarre y uso de éstas.



Girador de pomo

Al igual que con los giradores de grifo, este adaptador para el pomo de las puertas lo transforma en manilla, disminuyendo el grado de movimiento en pronosupinación necesario para accionarlo.



Tirador de enchufe

Con este adaptador para los enchufes se disminuye la fuerza que es necesario ejercer, a la vez que mejora el agarre sobre el objeto, facilitando la prensión para tirar de él.

Ayudas para el hogar



Sujetabolsas

Con esta ayuda, las bolsas de plástico se pueden agarrar y transportar mejor, sin riesgo de rotura de éstas y evitando el daño a los tejidos blandos de la mano.



Escoba y recogedor extensible

El mango de estos utensilios es regulable en altura, por lo que su uso puede adaptarse a las características antropométricas de cualquier persona.



Dispositivos antideslizantes

Los manteles y utensilios antideslizantes permiten fijar los objetos que se están manipulando, impidiendo que se muevan y mejorando su agarre y uso.



Girador universal

El diseño y funcionalidad de este girador permite utilizarlo con diferentes botones e interruptores que tenga una forma redonda. De esta forma reduce el grado de movimiento en pronosupinación necesario para girar, por ejemplo, los mandos de una cocina.

Ayudas para el vestido



Calzamedias - calzador

Esta ayuda técnica es doble: por un lado ayuda a la persona a la colocación de los calcetines y, por otra, facilita la tarea del calzado, gracias a su dispositivo de mango largo.



Clips para pantalones

Los clips o pinzas de pantalones facilitan la colocación de las perneras de estas prendas, sobre todo a aquellas personas con una menor movilidad en las piernas y en el tronco.



Ayudas para cierres

Subcremalleras (izquierda): con gancho y mango engrosado.

Abotonador (derecha): con mango ergonómico.



Descalzador

No es necesario agacharse ni flexionar el tronco para quitarse los zapatos gracias a esta ayuda, que permite realizar dicha acción con el apoyo del pie contrario.

Ayudas para el descanso



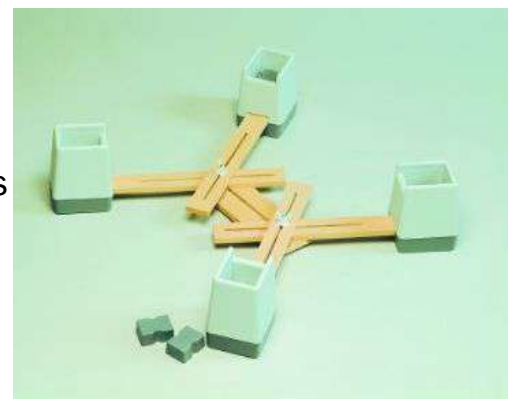
Protectores contra escaras

Los protectores contra úlceras o escaras pueden ser de piel de borrego o de silicona y los puedes encontrar para acoplarse a diferentes partes del cuerpo



Tacos elevadores

La escasa altura de mesas y sillas se puede solucionar colocando bajo las patas de éstas unos tacos elevadores que pueden ser de diferentes características y materiales.



Reposapiés

En el mercado encontrarás diferentes sistemas para facilitar el descanso de piernas y pies como los ajustables en altura (izquierda) o los hinchables (derecha).



Elevador de asiento

Se trata de un cojín con un sistema de muelles que, situado sobre la silla o el sofá, ayuda a la persona a la incorporación desde sedestación a bipedestación, cuando es activado por interruptor.



Ayudas para la comida y preparación de alimentos



Abridores universales

Existen abridores que, gracias a su diseño y características, permiten abrir recipientes de diferente tamaño y sistema de apertura: botes, botellas, latas...



Tiraanillas

Con un sistema ergonómico, los tiraanillas facilitan la apertura de latas de bebida o conserva



Sujeta platos

Este dispositivo tiene un agarre, para facilitar la presión sobre el plato, y un mango, de tal forma que permite sujetar y transportar éste con una mayor facilidad.



Vaciador de tubos

Esta ayuda tiene un mecanismo de presión que permite ir expulsado el contenido de los envases tipo tubo, de tal forma que no es necesario hacer demasiada fuerza para vaciarlo.

Ayudas para la comida y preparación de alimentos



Pelador de naranjas

Tiene un anillo para el dedo que permite quitar la piel en secciones sin riesgo de cortes con el cuchillo.

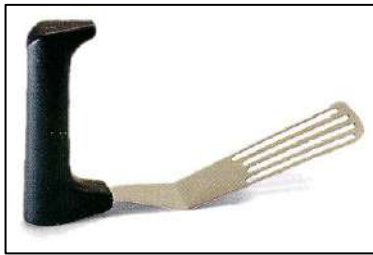
Borde para platos

Este dispositivo permite acoplarse al plato para evitar que los alimentos salgan fuera del mismo.



Espátula adaptada

El mango ligero en forma de T de esta espátula facilita su manejo.



Sujetapajitas

Los clips permiten sujetar la pajita al borde del vaso y evitar que ésta se mueva.



Soporte para tetrabriks

El soporte se adapta a la forma del tetrabrik, permitiendo disponer de un asa que mejora el agarre del mismo.

Ayudas para el ocio



Lupa de aumento

Con un agarre para el cuello, no es necesario sostenerla para leer.



Utensilios de jardinería adaptados

Estos objetos tienen un mango largo, pomos y sujeción para brazos, lo que facilita su agarre y manejo.



Enhebrador universal

Con un simple click se puede enhebrar la aguja fácilmente.

Engrosadores

En el mercado existen engrosadores de diferentes tamaños que, acoplándose a diversos objetos, facilitan su agarre y manipulación.

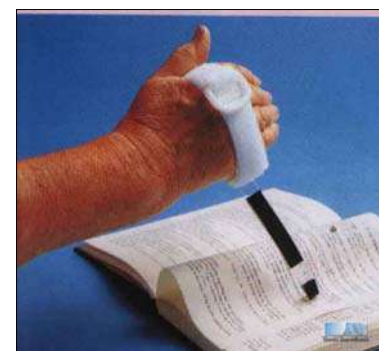


Sujeta cartas

Esta ayuda permite sujetar las cartas en posición vertical mientras se está jugando.

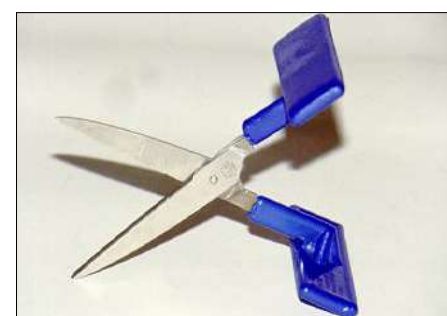
Pasapáginas de mano

Esta ayuda, con una cinta autoadhesiva para su agarre en la mano y un puntero de goma, facilita el pase de página a página.



Tijeras adaptadas

La tijera en T (izquierda) y la tijera roma de autoapertura hacen más fácil la tarea de cortar, a las personas con movilidad reducida en las manos.



Ayudas para la comunicación, información y señalización



Ayudas para la escritura manual

Tanto el lápiz - anillo (izquierda) como el dexball (derecha) facilitan el agarre del lápiz/ bolígrafo y disminuyen el grado y número de movimientos necesarios para manejarlo.



Punteros

El puntero de mano (izquierda) y la varilla de boca (derecha) ayudan a una persona con movilidad reducida a pulsar las teclas en el teclado del ordenador.



Ratones adaptados

Los dispositivos de acceso al ordenador como el emulador de ratón (izquierda) y el ratón de bola (derecha) facilitan el manejo del cursor a las personas con movilidad reducida.

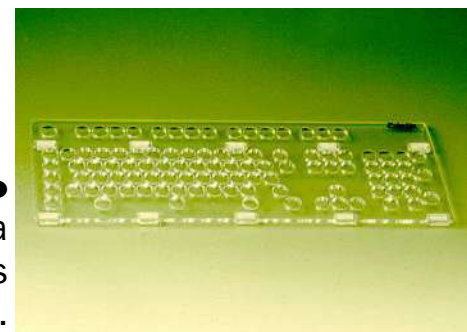


Pulsadores

Simplifican el efecto clic del botón izquierdo del ratón

Caracasa de teclado

Protege el teclado y guía en la pulsación de las teclas.



Las ayudas técnicas. Esas grandes desconocidas



C/ Párroco José Otero, nº 6 - Bajo
36206 - Vigo
Pontevedra
www.asemgalicia.com

Depósito Legal: Vg 1499-2008
© Edita ASEM Galicia 2008

Coordinación: Thais Pousada García.
Área de terapia Ocupacional
toasemga@gmail.com
Teléfono: 986 37 80 01
Fax: 986 37 80 01

Colabora en la edición y difusión de esta guía:



ASEM Galicia ha editado este manual con un carácter meramente informativo.
Las imágenes que mostradas en esta publicación han sido obtenidas a través de diversos buscadores de Internet.
En ningún momento ASEM Galicia utilizará este manual con fines publicitarios o comerciales