

PRODUCTOS DE APOYO PARA PERSONAS CON ELA



Fuente: AFAE

CENTRO DE INFORMACIÓN PARA LA VIDA AUTÓNOMA (CIVAT)

C/ Pepita Serrador, 6.

38005 Santa cruz de Tenerife

Tfno: [922 249 199](tel:922249199) Ext. 2514

Fax: 922 244 658

civat.sinpromi@tenerife.es

www.civat.es

INTRODUCCIÓN	3
ESTRATEGIAS PARA CONSERVAR LA ENERGÍA	3
PRODUCTOS DE APOYO	5
BAÑO	5
Asiento de bañera o ducha	5
Esponjas para la ducha	5
Esponja de mango largo para los dedos de los pies	6
Cepillo para el champú	6
Esponjas de mango curvo y largo	6
Inodoro.....	7
Agarradera para ducha o bañera	8
Aseo personal	8
Adaptación para cepillo de dientes.....	8
Cepillo del pelo con mango largo	8
Lavacabezas inflable	9
Espejo plegable	9
Cortauñas adaptado	9
VESTIDO	10
Calzador ergonómico	10
Cordones elásticos	10
Calzador de medias y calcetines	10
Abotonadores de pantalón y camisa	10
ALIMENTACIÓN	11
Cubiertos adaptados	11
Plato con reborde elevado –reborde elevado para plato	12
Vaso con tetina más dos asas	12
Vaso con escotadura nasal	12
Vaso melaware	12
TRANSFERENCIAS	13
Disco de transferencias para coche	13
Grúa eléctrica	13
Tabla de transferencias	13
MOVILIDAD	14
Andadores	14
Silla de ruedas	15

INTRODUCCIÓN

Con esta guía se pretende apoyar y acompañar en el día a día con productos de apoyo que puedan facilitarle la ejecución de las actividades de la vida diaria y ofrecer alternativas según vayan avanzando los síntomas de la enfermedad.

Algunos síntomas que pueden presentarse, en general estarán relacionados con dificultades en las siguientes actividades:

- Subir y bajar escaleras
- Levantarse de una silla
- Hacer deporte
- Sentarse en WC o levantarse
- Caminar (especialmente en superficies irregulares) y caídas ocasionales
- Levantar objetos o sostener un bolígrafo
- Sostener un vaso
- Teclear en un teclado o utilizar cubiertos
- Tragar líquidos o alimentos
- Dormir (las dificultades del sueño pueden deberse al estrés, no poder adoptar una posición cómoda o dificultades para respirar)
- Respirar (falta de aire) al hacer actividad o al estar acostado
- Hablar (que no se entienda bien cuando hablas porque arrastras las palabras o hablas lento)

Lo importante siempre es conservar la energía. A medida que avanza la enfermedad, aumentará la sensación de fatiga. La recomendación es utilizar la energía para las actividades que más interesan y aplicar técnicas de conservación de energía para otras tareas.

ESTRATEGIAS PARA CONSERVAR LA ENERGÍA

- **Reorganizar el entorno**
 - o Despejar las habitaciones y organizar los muebles para mejorar el acceso.
 - o Reducir, en la medida de lo posible, la necesidad de subir y bajar escaleras.
 - o Mantener los elementos que se utilizan con regularidad en lugares de fácil acceso.
 - o Reemplazar los objetos pesados con versiones más livianas.
- **Eliminar las actividades innecesarias y priorizar**
 - o Eliminar actividades que no sean importantes y delegar las importantes a familiares y amigos.

- Delegar las tareas de la casa.
- Realizar las tareas sentado en lugar de en pie.
- Utilizar un andador con ruedas con asiento o una silla de ruedas con bandeja para transportar objetos por la casa.
- **Planificar por adelantado**
 - Planificar las actividades con tiempo, esto ayudará a reducir la energía adicional que requiere el apurarse.
 - Programar pausas de descanso en medio de las actividades planificadas.
 - Organizar bien la lista de lo que se quiera comprar y los sitios dónde hay que ir para comprarlo, antes de ir, planificando la ruta y los descansos a realizar.
 - Tener las comidas preparadas de antemano y separadas en porciones fáciles de preparar/calentar.
 - Si se va a caminar una distancia larga, planifica el tiempo y momentos de descanso.
 - Realizar la ducha sentado o sentada, aunque puedas estar de pie.
 - Si vas a cocinar, asegurarse de tener a mano todo lo necesario antes de comenzar.
 - Pensar formas de deslizar, empujar o tirar de los objetos en lugar de levantarlos.
 - Realizar las actividades que sean más importantes en las horas en las que tengas más energía.

PRODUCTOS DE APOYO

BAÑO

Asiento de bañera o ducha



Fuente: Libertad Digital

A la hora de elegir el modelo del asiento hay tener en cuenta tanto las características de la persona como las características del baño (si hay ducha o bañera), espacio para moverse dentro del baño, mobiliario, etc). Sobre todo, hay que conseguir que la persona que vaya a utilizarlo se sienta cómoda y segura.

Existen diferentes opciones para elegir. Silla de baño fija con o sin respaldo, silla de ruedas de baño, asiento para bañera, silla para bañera (No recomendable por la altura en la que queda)...



Fuente: Ortomedical



Fuente: Edades Almería



Fuente: La Tienda del
Abuelito

Esponjas para la ducha

En lo que respecta a las esponjas, hay diversas opciones disponibles en lo que a curvatura y largo se refiere. Tanto para el cuerpo, como para el cabello y los pies. Se recomiendan cuando empieza a haber dificultades en la movilidad de miembros superiores.

Cepillo para el champú



Fuente: Exclusivas Iglesias

Esponja de mango largo para los pies



Fuente: Medinox

Esponjas de mango curvo y largo



Fuente: Medinox



Fuente: Ortoprime

Inodoro



Fuente: Martin Azulejos

El inodoro es otro punto vital del baño el cual debemos tener muy en cuenta.

Como opción de adaptación se pueden añadir unas barras paralelas abatibles al inodoro (Ver imagen 10) para facilitar el acceso al mismo y facilitar la acción de sentarse o levantarse.



Fuente: Top
Medical

Las alzas para inodoro son opciones más económicas y funcionales que no necesitan obra. Alzan la altura del inodoro y la incorporación como el sentarse no costará tanto. Es recomendable que sea con agarradera para estabilizar la transferencia y dar seguridad en la sedestación.

Agarradera para ducha o bañera



Fuente: Leroy
Merlin

Para facilitar el acceso a la ducha/bañera se recomienda una barra fija. Esto aporta seguridad en el acceso y durante el transcurso de la actividad. Para saber el lado idóneo de colocación, hay que tener en cuenta las características de la persona principal que va a utilizarla (lado del cuerpo dominante, si hay afectación de algún miembro superior, altura a la que hay que colocarla, ...) Se recomienda consultar con un terapeuta ocupacional para recibir el asesoramiento adecuado.

Aseo personal

A continuación, se muestran algunos productos de apoyo que pueden ser utilizados en actividades de aseo personal como: el cepillado de dientes, corte de uñas, peinado del cabello, limpieza de la cabeza o adaptaciones de productos para el aseo personal.

Se recomienda que los productos que se utilicen sean de bajo peso y fácil manipulación para ahorrar energía.

Cepillo del pelo con mango largo



Fuente: Farmacia
Soler

Adaptación para cepillo de dientes



Fuente:
Ceapat

Cortauñas



Fuente: Asister

Lavacabezas inflable



Fuente: Noitebela

Espejo plegable



Fuente: IKEA

VESTIDO

Cuando aparecen dificultades para la manipulación de la ropa (abrochar, subir cremalleras, ponerse los zapatos...) se recomienda adaptar la ropa para facilitar la tarea y mantener autonomía.

Acciones como cambiar los botones de ojal por botones de presión o velcro, agregar enganche amplio para facilitar la manipulación cremalleras, utilizar cordones elásticos en zapatos pueden facilitar mucho la actividad.

La dificultad de alcance para introducir el talón en el zapato se puede suplir con **calzadores de mango largo**. Sirven también para ayudar a descalzarse. Para facilitar la colocación de los calcetines se puede utilizar un **calzamedias**.

Abotonadores de pantalón y
camisa



Fuente: Mundo
Abuelo

Fuente: Ortopedia
Suiza

Calzador ergonómico



Fuente: Ebay

Calzador de medias y
calcetines



Fuente: Ortopedia en
Casa

Cordones elásticos



Fuente: Amazon

ALIMENTACIÓN

En alimentación hay muchísimos productos de apoyo y adaptaciones pero se recomienda realizar una valoración por un terapeuta ocupacional para evaluar cuáles son aquellos que se adaptan mejor a las características de la persona. Se recuerda que, por norma general en ELA, se recomiendan cubiertos ligeros y fáciles de manipular para evitar el cansancio a la hora de realizar la tarea.

Cubiertos adaptados



Fuente: FarmaGranada



Fuente: Asister



Fuente: Asister

Existen cubiertos con mangos de diferente grosor, peso, forma, angulación, longitud, para diestros o zurdos, antideslizantes y cubiertos a los que se pueden acoplar diferentes mangos.

En cuanto a platos existen multitud de opciones que se pueden ver a continuación.

Para beber y facilitar el agarre existen diferentes tipos de vasos, dependiendo del agarre que pueda realizar la persona y de la movilidad de los miembros superiores, así como la fuerza que pueda ejercer al manipularlo. También hay que tener en cuenta si existen dificultades deglutorias. Al igual que con la valoración de cubiertos, se recomienda una evaluación por un terapeuta ocupacional para definir cuál es el vaso apropiado para la persona con ELA en el momento actual.

Plato con reborde elevado –
reborde elevado para plato



Fuente: Mundo Abuelo



Fuente: Asister

Vaso con escotadura
nasal



Fuente: Aleupa

Vaso con tetina más
dos asas



Fuente: Aleupa

TRANSFERENCIAS

Las transferencias son ocasiones en las que existe un alto riesgo de caídas, por lo que se recomienda hacerlas con apoyo bien de una persona o de algún producto. Dependiendo de la transferencia que se quiera realizar, existen diferentes opciones.

Tabla de transferencias



Fuente:
Dortomedical

Grúa eléctrica



Fuente: Quirumed

Disco de transferencias
para coche



Fuente: Ayudas Movilidad

Barra de transferencias
para cama



Fuente: Dortomedical

Las barras o barandillas para la cama pueden ser un gran aliado para realizar cambios posturales de manera autónoma, para prestar apoyo para ponerse de pie, para sentarse y para mantenerse estable de pie.

MOVILIDAD

Andadores

Se recomiendan andadores ligeros que dispongan de asiento para utilizarlo cuando se necesite descansar. Estos andadores se recomiendan tanto para desplazamientos dentro de casa como para exterior. Aportan estabilidad cuando comienza a haber dificultades de equilibrio y fuerza en miembros inferiores.



Fuente: Civat



Fuente: Amazon

Existe también, el andador ligero sin ruedas. Da mucha estabilidad a la persona que lo utiliza, pero no puede deslizarse. Para utilizarlo es necesario levantarlo en cada paso, lo que aportaría mayor gasto de energía en los desplazamientos.



Fuente: Quirumed

Silla de ruedas

Existen múltiples opciones a la hora de elegir una silla de ruedas. Se debe tener en cuenta las características de la persona que vaya a utilizarla. Hay sillas de ruedas **autopropulsables, eléctricas, basculantes** para el control de la postura y evitar las úlceras por presión, **eléctricas basculantes, scooter**, sillas de ruedas bipedestadoras, entre otras.

Se recomienda valorar la situación antes de adquirir una silla de ruedas.

Silla de ruedas eléctrica



Fuente: Ortoweb

Silla de ruedas manual



Fuente: Asister

Silla de ruedas basculante



Fuente: Ortoweb

Scooter



Fuente: Ortopedia
Mimas

Silla de ruedas
bipedestadora



Fuente: Ortoweb