

Como adaptar e deixar a casa perfeita para os idosos

Como deve ser a arquitetura e a decoração para os moradores da “melhor idade”.

Projetar pensando no conforto e bem-estar dos idosos reduz cerca de 40% dos acidentes domésticos, enquanto dados do Ministério da Saúde mostram que 70% dos acidentes envolvendo pessoas acima de 60 anos acontecem dentro de suas próprias residências. Por isso, ter um olhar mais cuidadoso nessa área é de grande importância. Mas, será que existe uma casa perfeita para a terceira idade?



A resposta à pergunta é unânime: na verdade, ela não existe! O projeto precisa partir de um estudo do dia a dia do idoso, para que suas atividades sejam facilitadas. A casa perfeita será a que atender as necessidades de cada idoso.



Pensando nisso, uma casa fácil de cuidar e com tudo o que é preciso para viver confortavelmente são as premissas de um bom projeto. O piso vinílico mais rugoso no padrão madeira, as portas generosas, além de integrar a bela paisagem, também permitem que eles se locomovam com facilidade entre os ambientes.

Além de escolhas construtivas, algumas opções de decoração e acabamentos são muito importantes em uma casa para moradores tão especiais. Confira abaixo as dicas

Circulações

As circulações devem ser mais largas (com 1,20 m no mínimo), pois geralmente os idosos tem cuidadores e passagens generosas ajudam no acompanhamento. Já as portas devem ter entre 0,90 m e 1,00 m, para que seja possível passar uma cadeira de rodas, caso necessário.

Organize tudo deixando as circulações o mais livres possíveis e tire os tapetes do caminho. Geralmente, com o avanço da idade, a visão periférica tende a se perder, por isso é muito importante tirar qualquer obstáculo que possa ocasionar uma queda. Cortinas e roupa de cama muito longas devem ser evitadas, assim como degraus, fios pelo chão e até as camas dos pets. Deixe o chão livre!

Uma ótima dica é utilizar luzes para iluminar o caminho até o banheiro. Isso ajuda bastante às idas noturnas ao ambiente.

Iluminação

A iluminação precisa ser uniforme, sem criar manchas e sombras. É importante reforçar a iluminação nas áreas de trabalho, como cozinha, banheiro, entre outras.

Cores

Quanto às cores não há regra. Mas, por conta da perda de noção de profundidade, é importante que as superfícies contrastem entre si, como a parede e o piso. Isso irá ajudar no dia a dia e facilitar na visualização.

Móveis e objetos

As áreas de trabalho devem ter a superfície mais clara, pois superfícies escuras dificultam achar pequenos objetos sobre elas. Opte por móveis com bordas arredondadas e abuse de texturas e tecidos que trazem mais aconchego - por conta da perda de sensibilidade, os idosos costumam se identificar com esse tipo de tecido. Sempre coloque almofadas no sofá para ajudar no ajuste da postura, que auxiliam na hora de levantar.

Se possível, opte por armários ou com portas de vidro para uma fácil e rápida visualização de tudo. Afinal, com a perda de memória, pode ficar difícil achar algumas coisas. Na cozinha, coloque prateleiras mais baixas para facilitar (a 1,40 m de altura mais ou menos) - lembrando que essas medidas podem variar conforme a altura da pessoa.



Banheiro

O banheiro é um dos locais onde mais ocorrem acidentes, por isso é preciso ter um cuidado especial. Utilize assentos elevados no vaso sanitário para auxiliar na hora de levantar (por ter a altura mais baixa, muitos idosos sentem tontura a hora que levantam, e o assento elevado irá auxiliar nessa questão). Inclua também barras de apoio e fitas antiderrapantes no banheiro. Há também a opção de utilizar uma espécie de cera sobre o piso liso que terá o mesmo efeito. O ideal é que o banheiro tenha uma área livre de 1,5 m, ideal para uma cadeira de rodas passar.



Quarto

O ideal é deixar a mesa de cabeceira na altura do colchão, evitando assim batidas desnecessárias, pois a pele do idoso é naturalmente mais sensível e

uma simples batida pode se tornar uma lesão mais séria. Utilize arandelas ao invés de abajures para deixar a superfície do móvel mais livre e evitar acidentes.

A altura da cama irá variar conforme o idoso. O ideal é que, ao sentar-se na cama, os pés encostem no chão e a perna forme um ângulo de 90°.



Fonte: <https://casavogue.globo.com/Interiores/Ambientes/noticia>