



COMISIÓN EUROPEA
DG XIII

Programa de Aplicaciones Telemáticas
Sector de Personas con Discapacidad y Ancianas

¡A POR ELLO!

Un Manual para Usuarios de Tecnología de la Rehabilitación

Proyecto DE 3402 / Informe D05.4



Prefacio

El conocimiento es uno de los factores clave para la cualificación en el proceso de obtención de ayudas técnicas.

El objetivo es proporcionar métodos para la obtención de productos derivados de la tecnología de la rehabilitación y proporcionar un conocimiento amplio y general en este área.

Está dirigido a adultos, jóvenes y mayores.

Este manual ha sido producido por el proyecto EUSTAT con la financiación de la Unión Europea. El objetivo principal de este proyecto era desarrollar modelos de formación y material educativo dirigido a personas con discapacidad y personas mayores, con el fin de cualificarlas para que puedan realizar elecciones informadas y efectivas en materia de tecnología de la rehabilitación.

El conocimiento es uno de los factores clave para la cualificación en el proceso de obtención de ayudas técnicas. Cuanto más sepan los usuarios sobre ayudas técnicas, mayor influencia podrán ejercer en el proceso de adquisición de las mismas y tendrán más éxito al tratar con los sistemas de prestación de servicios. La cualificación de los usuarios en el campo de la tecnología de la rehabilitación puede asegurar que consigan las ayudas técnicas adecuadas para lograr más libertad a la hora de elegir actividades, de participar plenamente en todos los aspectos de su vida social y de estimular la autodeterminación.

El objetivo de este manual es proporcionar métodos para la obtención de productos derivados de la tecnología de la rehabilitación, y proporcionar a los usuarios de toda Europa un conocimiento amplio y general en este área. Hay mucho material sobre ayudas técnicas específicas y sobre cómo obtenerlas en diferentes países y regiones de Europa. Este manual pretende tener validez en cualquier parte de Europa y proporcionar a los usuarios una comprensión y un enfoque global de la tecnología de la rehabilitación. El manual no quiere quedarse obsoleto en un futuro próximo, por lo tanto, describe métodos y herramientas generales para conseguir productos de tecnología de la rehabilitación y no ofrece una descripción detallada de todos los modelos específicos de ayudas técnicas. Tampoco proporciona al lector conocimiento sobre instituciones nacionales, centros de asesoramiento, legislación y bibliografía específicos de tecnología de la rehabilitación.

Este manual está dirigido a adultos, jóvenes y mayores, que experimenten

problemas en la realización de sus actividades diarias y que sean capaces de leerlo y entenderlo. También pueden beneficiarse de la información que proporciona este manual los parientes de personas con discapacidad, los consejeros, los vendedores etc., relacionados con los campos de la rehabilitación y de las ayudas técnicas. El manual no incluye tecnología de la rehabilitación para la formación y la educación, ya que sólo se centra en las ayudas técnicas para las actividades de la vida diaria.

Lilly Jensen

Líder del paquete de trabajo

Copenhague

15 de Marzo de 1999



Agradecimientos

Este estudio se llevó a cabo por el Consorcio EUSTAT:

SIVA (contratante-coordinador)

Fondazione Don Carlo Gnocchi ONLUS-IRCCS, Milán (Italia).

*D. Renzo Andrich (líder del proyecto).
Dña. Serenella Besio*

ANLH (socio)

Association nationale pour le logement des personnes handicapées, Bruselas (Bélgica).

D. Cleon Angelo, Dña. Anne-Catherine Jooris, D. Franco Cortesi.

GIHP (socio)

Groupement pour l'insertion des personnes handicapées physiques, Burdeos (Francia).

D. Christian Berard

DC (socio)

Danish centre for technical aids for rehabilitation and education, Taastrup (Dinamarca).

Dña. Lilly Jensen, Dña. Maria Holm.

CAPS (socio)

Centro análise é processamento de Sinais, Instituto superior tecnico, Lisboa (Portugal).

D. Luis Azevedo, Dña. Margarida Nunes da Ponte.

PRISMA (socio)

Centro Studi Prisma, Belluno (Italia).

D. Beppe Porqueddu, D. Angelo Paganin.

La autora principal de este libro es Lilly Jensen. También han contribuido en algunas secciones Maria Holm, Margarida Nunes, Luis Azevedo, Christian Berard y Renzo Andrich. Todos los miembros del consorcio EUSTAT han proporcionado puntos de vista y opiniones en las diversas secciones del documento. Anne-Catherine Jooris, Cleon Angelo, Franco Cortesi, Beppe Porqueddu y Angelo Paganin han contribuido también con historial de casos. Usuarios de Bélgica, Francia e Italia han hecho una validación muy profunda, útil y entusiasta del manual, junto con los estudiantes y usuarios del Centro danés que también lo han comentado. Todas las opiniones han

mejorado este manual de forma esencial. El Consorcio EUSTAT también desea agradecer a los revisores externos que, con su crítica constructiva, han hecho contribuciones de gran utilidad, y a Tina Lensvold que ayudó a revisar el texto en inglés.

Las fotos de ayudas técnicas del capítulo "conocer la tecnología de la rehabilitación" fueron amablemente cedidas a EUSTAT por el proyecto DAILY (ver página 110). Los dibujos son obra de Jesper Deleuran, que es el "artista de la casa" del centro danés. La composición fue hecha por Henriette Logstrup y Klaus Lasvill-Mortensen, del centro danés.

Lilly Jensen, del centro danés, ha realizado el trabajo editorial.

El manual, además de en castellano, está disponible en inglés, holandés, francés, italiano y portugués.

Se pueden obtener copias de este manual en el CEAPAT, Centro Estatal de Autonomía Personal y Ayudas Técnicas, Los Extremeños, 1, 28018 Madrid. Tel. +34 91 363 48 00. Correo electrónico: ceapat@mtas.es

Ejemplares en otros idiomas en: Siva, via Capecelatro 66, 1-20148, Milán (Italia). Tel. +39 02 4048919. Email: Siva@siva.it. Página web: www.siva.it.

El manual también se puede descargar en www.siva.it/research/eustat

Traducción al castellano: Sofía San Millán.
Corrección Técnica: Ana Sánchez Salcedo (Centro Estatal de Autonomía Personal y Ayudas Técnicas) y Manuel Lobato Galindo.
Maquetación: ClickCreativa (C.E.E de la Asociación Logroño Sin Barreras).

Usuarios de Bélgica, Francia e Italia han hecho una validación muy profunda, útil y entusiasta del manual



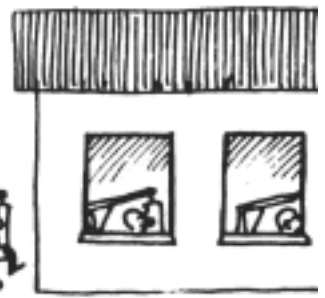
Contenidos

La historia del Sr. Europa	10
Este manual	11
Lo que se va a encontrar en este manual	11
Preparación para el proceso de obtención de ayudas técnicas	13
¡No te rindas, consigue ayuda!	13
Tú eres el experto	13
¡Ponte una meta y vete a por ella!	13
Adaptación de la tecnología de la rehabilitación	14
Adaptaciones de la casa y del entorno	14
Instrucción y formación en el uso de ayudas técnicas	15
Tecnología de la rehabilitación u otras soluciones	15
Modos de cubrir la distancia entre las actividades que quieres realizar y tú	16
Elección y obtención de ayudas técnicas	17
Pasos a seguir para la obtención de ayudas técnicas:	17
Definición de tus necesidades y metas	18
Formulario de "actividades de la vida diaria"	18
Formulario de "análisis de la actividad"	20
Comienzo del proyecto	28
Decisiones y soluciones	29
Seguimiento de las ayudas técnicas obtenidas.	30
Condiciones de venta, garantía escrita.	30
Tener tecnología de la rehabilitación	30
Asistentes personales	31
El sistema de prestación de servicios	32
Pasos a seguir en un sistema de prestación de servicios típico.	32
La historia de la Sra. Europa	32
Financiación	33
Participación del usuario	33
Tener éxito	34

Las personas y la tecnología de la rehabilitación.	
Algunas historias con éxito	36
Henrik. Tecnología de la rehabilitación para la Comunicación	36
Germaine. Tecnología de la rehabilitación para la deficiencia visual	38
Birthe. Adaptación de un coche	39
Steve. Adaptación de una casa	41
Elena. Tecnología de la rehabilitación para poder trabajar	42
Conocer la tecnología de la rehabilitación	46
Ayudas para la comunicación	47
Ayudas para la cognición	51
Ayudas para el cuidado personal	51
Ayudas para la movilidad personal	56
Ayudas para las actividades domésticas	60
Mobiliario y adaptaciones en las viviendas y otros lugares	66
Ayudas para las actividades recreativas	69
Fuentes de información y asesoramiento personal sobre tecnología de la rehabilitación	71
Herramientas de información	71
Lugares de información	74
Profesionales	77
Para ti que quieres saber más: algunas cuestiones de la tecnología de la rehabilitación relativas a la sociedad	81
Definición de tecnología de la rehabilitación	81
Impacto de la tecnología de la rehabilitación	81
Diseño para todos	83
Usabilidad en el diseño	84
Política en el área de la discapacidad y la tecnología de la rehabilitación	85
El coste de la tecnología de la rehabilitación	86
Clasificación	90
Normalización y aseguramiento de la calidad	92
Investigación y desarrollo	94

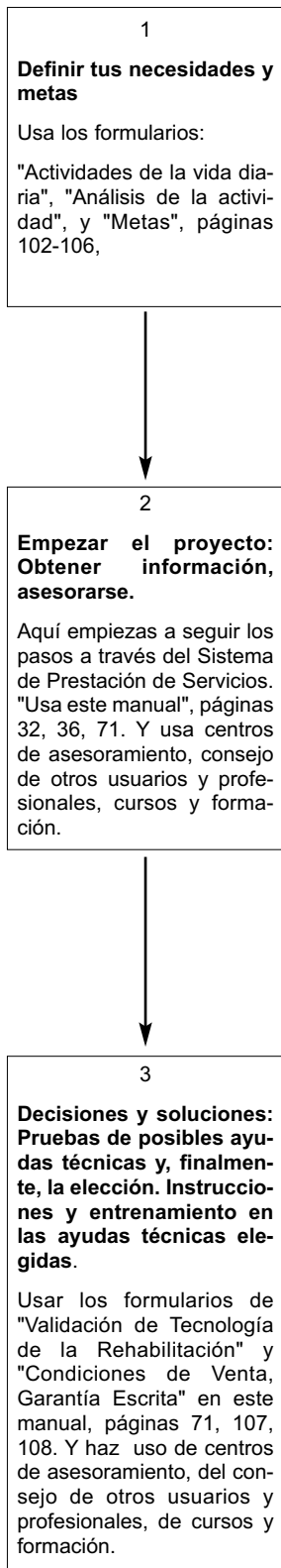
El siguiente reto: de usuario final a asesor	95
Asesoramiento	95
Uso del manual para asesoramiento entre iguales	96
Análisis de las actividades diarias	96
Definición de tus metas	97
Comienzo del proyecto	97
Decisiones y soluciones	98
Para ti que quieres saber más:	
Algunos aspectos teóricos de la tecnología de la rehabilitación	99
Apéndices	101
Apéndice 1	
Diagrama que muestra los pasos a seguir para la obtención de ayudas técnicas	101
Apéndice 2	
El formulario "Actividades de la Vida Diaria"	102
Apéndice 3	
El Formulario "Análisis de la Actividad"	104
Apéndice 4	
Metas	106
Apéndice 5	
Validación de la Tecnología de la Rehabilitación	107
Apéndice 6	
Condiciones de Venta. Garantía escrita	108
Apéndice 7	
Direcciones postales y electrónicas. Páginas web	109
Apéndice 8	
Créditos de las fuentes	110
Apéndice 9	
Consortio del Proyecto EUSTAT y documentos públicos de EUSTAT	112
Apéndice 10	
Índice	114

¡A POR ELLO!



La historia del Sr. Europa

Este diagrama muestra los pasos a seguir para la obtención de ayudas técnicas: (Ver también página 17)



La historia del Sr. Europa muestra, de forma general, qué hacer para obtener productos derivados de la tecnología de la rehabilitación y también describe los contenidos de este manual.

Tomar la iniciativa

El Sr. Europa necesita una nueva silla de ruedas, porque le duele la región lumbar de la espalda y el dolor aumenta poco a poco. Ha utilizado silla de ruedas desde que, siendo joven, tuvo un accidente al tirarse a aguas poco profundas, por lo que las dos piernas quedaron paralizadas. En aquel momento se le enseñó a realizar sus actividades diarias desde una silla de ruedas y obtuvo todas las ayudas técnicas necesarias como parte de su proceso de rehabilitación. También se hicieron accesibles su casa y su puesto de trabajo. Pero ahora ha tomado la iniciativa de ponerse en contacto con su médico, y éste encuentra que la espalda del Sr. Europa necesita un mejor apoyo en la silla de ruedas. Tras estudiar las diversas sillas de ruedas existentes en catálogos y buscar información en Internet, el Sr. Europa se pone en contacto con el centro de servicios sociales más cercano.

Definir necesidades y metas

El asesor del centro de servicios sociales, junto con el Sr. Europa, analizan sus actividades diarias y, de forma especial, su forma de sentarse cuando está descansando o trabajando. El asesor también visita al Sr. Europa en su casa y en su lugar de trabajo para evaluar el plan y la organización que se deben llevar a cabo para mejorar la forma de sentarse en la silla de ruedas, de tal forma que el dolor se minimice y, con suerte, desaparezca. Juntos definen sus necesidades y cómo quiere que sean las soluciones: quiere continuar con sus actividades normales, incluyendo su trabajo, y no quiere una silla de ruedas pesada, que sea difícil de manejar.

Encontrar y seleccionar soluciones

En el centro de servicios sociales el Sr. Europa prueba varias sillas de ruedas manuales (propulsadas manualmente) y eléctricas, para encontrar la más adecuada para sentarse y que sea fácil de manejar. Los consejeros le han recomendado una silla de ruedas eléctrica pequeña y ligera,

ya que así podría evitar esfuerzos en su espalda cuando se desplaza.

Finalmente decide elegir una silla de ruedas manual muy ligera y flexible donde la sedestación sea correcta y se sienta cómodo.

En la oficina donde trabaja el mobiliario se ha cambiado de posición, lo que le hace que tenga que maniobrar menos. Se siente contento con estas soluciones y, afortunadamente, recibe financiación para la silla de ruedas.

¿Cómo fue?

El dolor de espalda del Sr. Europa disminuye tras estos cambios pero nota, con frecuencia, que después de largos desplazamientos con su familia o amigos en la ciudad o en el campo, cuando conduce la silla de ruedas durante más de una hora, el dolor se agudiza. Entonces, se pone de nuevo en contacto con el centro de servicios sociales porque se da cuenta de que podría ser una buena idea tener una silla de ruedas eléctrica para largos desplazamientos por el campo o para ir de compras. Junto con el asesor en ayudas técnicas encuentra la silla de ruedas eléctrica apropiada. Recibe entrenamiento en el manejo de la silla, cómo mantenerla y se encuentra una solución para el transporte de la silla en su coche particular.

Tiene mucho cuidado en lograr un acuerdo de venta claro y, desgraciadamente, esta vez no pudo conseguir que le financiaran todos los gastos de la silla de ruedas eléctrica y de las adaptaciones del coche. Sin embargo, ahora puede realizar sus actividades diarias sin forzar su espalda. Después de todo encontró las mejores soluciones para él.

El diagrama de esta página muestra los pasos a seguir para la obtención de productos derivados de la tecnología de la rehabilitación, y dónde encontrar la información en este manual (ver "Pasos a seguir para la obtención de ayudas técnicas", página 17)



Este manual

Este manual está dirigido a adultos, jóvenes y personas mayores. Describe cómo obtener ayudas técnicas y proporciona al lector un conocimiento amplio y general sobre el campo de la tecnología de la rehabilitación.

Si tienes dificultades en cualquier aspecto práctico de la vida diaria y deseas saber si la tecnología de la rehabilitación puede ser una solución para superarlas, este manual te puede resultar útil.



Aunque existen grandes diferencias en la valoración de la tecnología de la rehabilitación para una persona joven después de un accidente de tráfico, por ejemplo, y una persona mayor, para quien las actividades diarias cada vez son más difíciles de realizar, el método básico del "proceso de obtención de ayudas técnicas" es igual para todos. Así que, si no puedes reconocer tus problemas en alguna de las historias de casos de este manual, por favor, concéntrate en los métodos utilizados y la información concreta dada, que es lo más importante.

Los casos presentados en este manual quizá te parezcan muy simples y sin muchas dificultades, comparados con la vida real. La intención es presentar una perspectiva sencilla de cómo obtener ayudas técnicas. Esta perspectiva no debe empañarse con las descripciones de todas las dificultades que pueden darse en el proceso de la obtención de productos derivados de la tecnología de la rehabilitación. Con frecuencia, las dificultades se encuentran en la colaboración entre los asesores, los vendedores y tú, y están también centradas en la elaboración de

adaptaciones personales de las ayudas técnicas o en la accesibilidad y en conseguir financiación y suficiente información.

Lo que se va a encontrar en este manual

El manual se divide en seis grandes apartados:

1. El primero contiene tres capítulos:

- 1) Preparación para el proceso de obtención de ayudas técnicas (Páginas 13-16).
- 2) Elección y obtención de ayudas técnicas (páginas 17-31).
- 3) El sistema de prestación de servicios (páginas 32-35).

Estos capítulos te proporcionan información sobre el método para describir y analizar tus actividades de forma que consigas las ayudas técnicas adecuadas. Al mismo tiempo, explican lo que tienes que tener presente y debes considerar en el análisis cuando intentas asesorarte sobre tecnología de la rehabilitación.

2. Las personas y la tecnología de la rehabilitación - algunas historias con éxito (páginas 36-45).

En esta parte encontrarás cinco historias sobre personas concretas y sobre cómo obtienen y utilizan las ayudas técnicas. Hay historias procedentes de Bélgica, Dinamarca, Francia e Italia que, con divertidas ilustraciones, explican cómo se puede usar la tecnología de la rehabilitación a un nivel personal y también en un contexto europeo.

3. Conocer la tecnología de la rehabilitación (Páginas 46-70).

Aquí encontrarás una descripción general de la tecnología de la rehabilitación, agrupada y descrita según las actividades de la vida diaria. El capítulo pretende ser práctico y se ilustra con fotos para mostrar, de forma general, las variedades y posibilidades que ofrece la tecnología de la rehabilitación. No ofrece una descripción detallada de todos los modelos específicos de ayudas técnicas.

Si deseas saber si la tecnología de la rehabilitación puede ayudarte a superar dificultades en los aspectos prácticos de la vida diaria, este manual te puede resultar útil.

La información de este manual te ofrece posibilidades mucho mejores para superar y solucionar problemas en el proceso de obtención de ayudas técnicas.

El manual te proporciona conocimiento sobre las herramientas y las posibilidades para recibir la información necesaria.

En el apéndice 2 y 3 encontrarás los dos formularios "Actividades de la vida diaria" y "Análisis de la actividad". Están en blanco y se pueden copiar para utilizarse en situaciones reales de obtención de ayudas técnicas.

4. Fuentes de información y asesoramiento personal sobre tecnología de la rehabilitación (páginas 71-80).

Hay muchas formas diferentes de conseguir información sobre tecnología de la rehabilitación. Este capítulo describe las herramientas de información, los lugares y el tipo de asesoramiento y ayuda que puedes obtener de asesores profesionales en el área de las ayudas técnicas. La descripción se hace de un modo general para que sea útil en toda Europa. El capítulo proporciona conocimiento sobre herramientas útiles e información disponibles para cuando quieres saber más sobre tecnología de la rehabilitación.

5. Para ti que quieres saber más: algunas cuestiones sociales sobre la tecnología de la rehabilitación (páginas 81-94).

Este capítulo proporciona información sobre cuestiones sociales importantes relacionadas con la tecnología de la rehabilitación. El objetivo es capacitar-te para que entiendas y te comuniqués mejor con los profesionales de este área y, por consiguiente, facilitar la consecución de tus metas. En este capítulo se describen brevemente cuestiones tales como el diseño para todos, la clasificación ISO, la normalización, las pruebas o los análisis de costes.

6. El siguiente reto: de usuario a asesor de otros usuarios (páginas 95-99).

Este capítulo del manual te proporciona ideas sobre cómo utilizarlo para asesorar a otros usuarios.

En los apéndices del manual encontrarás:

- 1) Un diagrama mostrando los pasos a seguir para conseguir ayudas técnicas (página 101).
- 2) Los dos formularios ("Actividades de la vida diaria" y "Análisis de la actividad"), que se describen en el capítulo "Elección y obtención de ayudas técnicas"; están en blanco y se pueden copiar para utilizarlos en situaciones reales de obtención de ayudas técnicas

o para la formación de los usuarios (páginas 102-105).

- 3) Una página llamada "Metas" donde se explica cómo hacer un listado de lo que pretendes conseguir (página 106).
- 4) Una "Lista de comprobación para la validación de las ayudas técnicas", tanto para el uso en una situación real como para la formación (página 107).
- 5) Una lista de los "Condiciones de venta, garantía escrita" (página 108).
- 6) Una lista de algunas direcciones y páginas web importantes (página 109).
- 7) Créditos de las fuentes utilizadas en el manual (páginas 110-111).
- 8) El Consorcio EUSTAT y los productos del proyecto (páginas 112-113).
- 9) Un índice para encontrar fácilmente lo que estás buscando en este manual (páginas 114-118).



Preparación para el proceso de obtención de ayudas técnicas

Es una ventaja considerar las cuestiones desarrolladas en este capítulo antes de abordar el proceso de obtención de ayudas técnicas. Disponer de esta información te capacita para controlar el proceso de prestación de servicios.



¡No te rindas, consigue ayuda!

Si todos los días te encuentras con una tarea o una actividad que te resulta difícil de ejecutar o, simplemente, que no puedes realizar, no creas que no se puede resolver de alguna manera. No aceptes las cosas tal como están, sino que emprende un proceso para encontrar la mejor solución a tu problema.

Hoy en día, casi todo es posible con la tecnología de la rehabilitación, el diseño para todos, la accesibilidad, con el cambio de métodos de trabajo o la utilización de asistencia personal. Por favor, no te rindas hasta que estés seguro de que has conseguido la mejor solución para ti y tu familia.

Si no te sientes con fuerza como para llevar a cabo la investigación necesaria, consigue ayuda de tu familia, amigos u otros parientes, o intenta ponerte en contacto con otra persona que también utilice ayudas técnicas. En cualquier caso, debes intentar encontrar los mejores asesores en la materia y motivarlos para que trabajen con entusiasmo en tu caso.

Tú eres el experto

Hay muchas formas de resolver problemas, y te encontrarás con muchas opiniones sobre cómo deberías vivir y cómo arreglártelas con tu discapacidad. Incluso

cuando los asesores en ayudas técnicas te propongan soluciones para tus problemas, no pienses que sus opiniones cuentan más que las tuyas y que tienes que aceptar una solución, si no sientes que es la correcta. Tú eres la única persona que sabe lo que es correcto y mejor para ti. Tú eres el experto en tus propios asuntos, así que continua haciendo preguntas y contando tus problemas, sentimientos y sueños.

El diseño en su conjunto, la apariencia y el color de las ayudas técnicas suelen ser motivo de discusiones entre usuarios y asesores. El usuario entiende que la ayuda técnica es una parte de su identidad y personalidad y, por lo tanto, tiene dificultad en aceptar aquellas que no encuentra atractivas o neutras. Así que, es importante tratar estos problemas en profundidad para encontrar las soluciones correctas. No te sientas abrumado por todos los argumentos juiciosos y razonables de quienes te aconsejan. No cedas en tus sentimientos y opiniones si no entiendes o tienes dudas sobre los dispositivos. Continúa hasta que encuentres las soluciones idóneas para ti en tus circunstancias concretas, porque, como se mencionó anteriormente, se trata de tu vida, de tus actividades, de tu casa y de tu forma de vivir. Tú eres el verdadero experto.

¡Ponte una meta y vete a por ella!

A la hora de escoger tus ayudas técnicas, considera lo que es importante para ti. A continuación, te ofrecemos tres diferentes conceptos sobre los que basarte para elegir una ayuda técnica. Estos conceptos han sido desarrollados por el Centro Sueco CERTEC (véase página 111).

"Haciéndolo del mismo modo"

Si, desde una perspectiva social, es importante para ti gestionar una situación tal y como lo haría una persona sin discapacidad, entonces ésta podría ser la mejor solución para ti.

La Sra. Hansen se ha roto la cadera derecha y no camina muy bien después de la operación que le hicieron en el hospital. Sin embargo, no quiere tener una silla de ruedas para dar largos paseos con sus amigos, quiere caminar como los demás.

Esta información te capacita para controlar el proceso de prestación de servicios.

Tú eres la única persona que sabe lo que es correcto y mejor para ti.

No te sientas abrumado por todos los argumentos juiciosos y razonables de quienes te aconsejan.

Se trata de tu vida, de tus actividades, de tu casa y de tu forma de vivir.

Debes encontrar el quid de la cuestión para tus actividades diarias: encontrar lo que la actividad te proporcionaba, encontrar el deseo, la necesidad o el sueño de la actividad.

Cualquier ayuda técnica se puede adaptar especialmente para tu uso y propósito.

El entorno personal, tu casa y el entorno inmediato de tu casa deben ir bien contigo.

Así que, prefiere disponer de un bastón con un pequeño asiento donde, de vez en cuando, pueda descansar las piernas y la espalda. Ella es consciente de que así va a caminar más despacio, pero es lo que la Sra. Hansen prefiere.



"Encontrar nuevos modos"

Si quieres continuar con tus actividades y funciones diarias, pero no quieres o no puedes realizarlas de la misma forma que tus amigos sin discapacidad, puedes intentar perseverar en el propósito encontrando otro modo de llevarlas a cabo.

La Sra. Hansen solía disfrutar del paseo que daba hasta el buzón para echar sus cartas, pero ahora el paseo, junto con otras actividades, es demasiado duro para ella. Ha encontrado una buena solución a su problema de echar las cartas. Ahora utiliza el correo electrónico y manda las cartas desde su ordenador.

"El quid de la cuestión"

Puede que no todas las actividades sean igual que antes de tener la discapacidad. Debes encontrar el quid de la cuestión para tus actividades diarias: encontrar lo que la actividad te proporcionaba, encontrar el deseo, la necesidad o el sueño de la actividad. Quizá carezca de sentido intentar mantener una actividad especial a toda costa. La Sra. Hansen solía disfrutar mucho de la navegación. Le gustaba el reto del mar, sentir como su cuerpo trabajaba y se fortalecía. Así que para ella un barco que funciona automáticamente y que se puede controlar simplemente apretando dos o tres botones no tiene sentido; porque no era eso lo que experimentaba al navegar, no es su necesidad, ni son sus deseos.

En este caso la Sra. Hansen tiene que considerar este tema en profundidad. ¿Cuál era la fuerza que le impulsaba a

navegar? ¿Sería posible encontrar otra actividad que le pueda proporcionar el mismo sentimiento de su cuerpo, el mismo reto? En cualquier caso se deberían encontrar estas actividades y experimentarlas y no la actividad original de navegar. Y la única persona que siente y sabe esto es la Sra. Hansen.

Adaptación de la tecnología de la rehabilitación

Al elegir una ayuda técnica asegúrate de que se ajusta perfectamente a ti y que consigues tus objetivos de un modo satisfactorio. Cualquier ayuda técnica se puede adaptar especialmente para tu uso y propósito, y muchas de ellas se pueden ajustar de diversas maneras. Habla con tu asesor y tu proveedor sobre estos problemas y busca las soluciones que pueden satisfacerte.

Si vas a comprar unos vaqueros, esperas que te queden bien, que sean del color apropiado y del modelo que prefieres. Considera tus ayudas técnicas personales del mismo modo y ¡no cambies de opinión tan fácilmente! Debes defender muy bien tu opinión y tus posiciones en el caso de que el organismo de valoración y de financiación o el departamento de asuntos sociales tuviera otra diferente. (Ver "Usabilidad en el diseño", página 84, y "Diseño para todos", página 83).

Adaptaciones de la casa y del entorno

Cuando compras unas gafas nuevas esperas ver bien con ellas y eliges una montura que vaya con tu personalidad; del mismo modo, el entorno personal, tu casa y el entorno inmediato de tu casa, también deben ir bien contigo.



La adaptación del entorno se refiere a las necesidades de cambiar el entorno inmediato cuando una persona con una discapacidad nueva regresa a casa. Tales adaptaciones pueden ser muy sencillas, como volver a organizar el mobiliario, o bastante complejas y caras, como rehacer totalmente un cuarto de baño para acomodar una silla de ruedas, o adquirir un equipo electrónico caro para controlar el entorno (Ver "Steve. Adaptación de una casa", página 41).

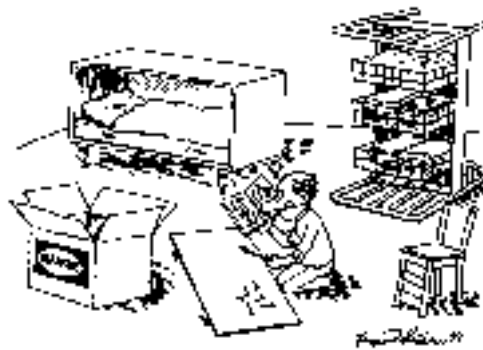
Cuando se esté adaptando tu casa para tu nueva vida, debes participar activamente en la toma de decisiones sobre las ayudas técnicas y sobre los cambios. Junto con los asesores debes evaluar los cambios que, basados en tu nivel funcional, se han de realizar en la vivienda. Esto incluye la evaluación de tu fuerza, coordinación, resistencia, equilibrio, la percepción de sensaciones, la planificación de tareas, la resolución de problemas y la apreciación de la seguridad. Además, debería haber una evaluación de lo que se espera exactamente que hagas y del entorno donde se realizarán las actividades. Además, tus necesidades pueden cambiar con el tiempo, como cambian los intereses y las capacidades. Tus asesores y tú deberíais también tener esto en cuenta.

Existen muchos aspectos sobre la accesibilidad al entorno, entre los que se incluyen: el acceso a, y a través de las partes de tu casa, por ejemplo, entrar y salir por la puerta principal, ir al baño y llegar a los armarios de la cocina. También incluye el uso de aparatos eléctricos y controles del entorno, tales como aire acondicionado, calefacción e iluminación. (Ver "Usabilidad en el diseño", página 84, y "Diseño para todos", página 83).

Instrucción y formación en el uso de ayudas técnicas

Cuando compras un coche o una lavadora nueva, te dan las instrucciones para usarlos y siempre puedes ponerte en contacto con el vendedor si tienes problemas con ellos, si te surgen dudas o necesitas consejos. Si en tu trabajo tienes una máquina o un programa de ordenador nuevo, se te instruye y se te forma para que los utilices correctamente.

El uso de nueva tecnología de la rehabilitación también exige instrucciones y, a menudo, formación con un seguimiento posterior y la posibilidad de obtener ayuda y consejo cuando sea necesario. La tecnología de la rehabilitación puede ser muy compleja y puedes necesitar mucha formación para utilizarla correctamente. Pide instrucciones y formación, y también la posibilidad de asesoramiento y ayuda, si no estás seguro del uso y del manejo del dispositivo.



Se necesita mucho tiempo para probar, formar y hacer un seguimiento, especialmente en la valoración de la postura de sentado en situaciones de trabajo y en otras actividades diarias, en la valoración de ayudas técnicas basadas en el ordenador para actividades de control, tanto en el trabajo como en casa, y en la valoración de la adaptación personal del vehículo. Puede ser un camino largo y duro, así que prepárate y asegúrate de que tienes la fuerza y paciencia para realizar todos los pasos del proceso.

Con frecuencia es el centro de rehabilitación o de ayudas técnicas y el proveedor quienes deben darte las instrucciones y la formación necesaria, además de la posibilidad de ponerte en contacto con ellos más adelante en caso de que tengas problemas.

Tecnología de la rehabilitación u otras soluciones

Al Sr. Andersen le es difícil subir los cinco peldaños que hay para entrar a su casa. Cree que necesita pasamanos y peldaños más bajos. Acude al centro local de ayudas técnicas para que le ayuden y, al describir sus problemas a los profesionales, se dan cuenta de que lleva enfermo mucho tiempo y que todavía no se ha

Cuando se esté adaptando tu casa para tu nueva vida, debes participar activamente en la toma de decisiones sobre las ayudas técnicas y sobre los cambios.

El uso de nueva tecnología de la rehabilitación también exige instrucciones y, a menudo, formación con un seguimiento posterior, y la posibilidad de obtener ayuda y consejo cuando sea necesario.

Antes de solicitar una ayuda técnica comprueba que tu estado físico es aceptable.

Las ayudas técnicas son consideradas como una ayuda y pueden realizar algunas actividades que tú todavía podrías hacer por ti mismo y entonces debilitarte físicamente.

Hay cuatro formas diferentes de cubrir la distancia entre las actividades que quieres realizar y tú:

- Puedes recibir entrenamiento,
- Se pueden cambiar los entornos,
- Puedes tener ayudas técnicas adecuadas,
- Puedes tener un asistente personal.

recuperado del todo. Sus problemas probablemente se resolverán con algo de entrenamiento y comida sana, así que decide ponerse en contacto con su médico para obtener entrenamiento gratuito con el fisioterapeuta. Después de un mes de entrenamiento apropiado y de paseos diarios se siente fuerte otra vez y no tiene problemas al subir los peldaños.

Cuando sientas que no puedes realizar actividades diarias comunes tan bien como antes, a veces puede que sólo necesites una "puesta a punto" del tipo entrenamiento, recreo, cambiar algunas rutinas diarias, etc. Por lo tanto, antes de solicitar una ayuda técnica, comprueba que tu estado físico es aceptable. Consulta con tu médico y llévale anotados tus problemas y preguntas para asegurarte que no olvidas nada. Si el médico te dice muchas cosas difíciles de recordar, pídele que te las escriba. Las ayudas técnicas son consideradas como una ayuda y, si no son realmente necesarias, pueden realizar algunas actividades que tú todavía podrías hacer por ti mismo y entonces debilitar tu cuerpo más de lo que ya está.

Modos de cubrir la distancia entre las actividades que quieres realizar y tú

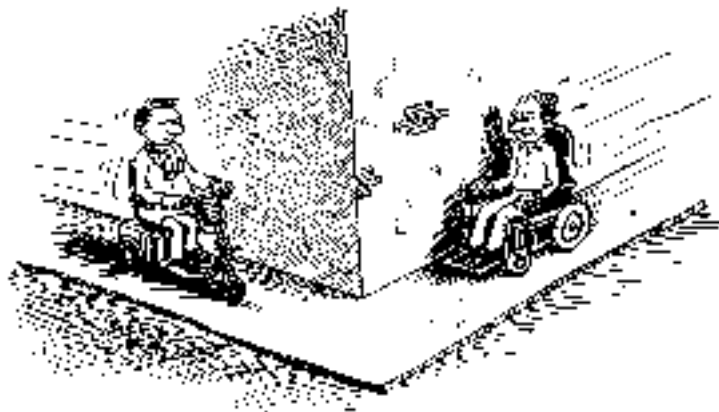
Hans tiene 22 años y tiene paralizada la mayor parte de los brazos y las piernas debido a un accidente de coche. Quiere continuar con sus estudios como lo hacía antes del accidente. Ha recibido entrenamiento sobre cómo sentarse y mantener el equilibrio, y ahora puede usar una silla de ruedas eléctrica para desplazarse. Al principio, la facultad tenía tres peldaños en la entrada pero se eliminaron, por lo que

ahora Hans puede entrar. Hans no puede escribir con un bolígrafo debido a que sus brazos y manos no tienen la fuerza necesaria, pero dispone de un ordenador adaptado a sus necesidades con el que puede realizar su trabajo, tanto en la universidad como en casa. A Hans le cuesta mucho utilizar el baño solo, aunque ha recibido entrenamiento para ello. Para reservar sus fuerzas para comunicarse con sus colegas estudiantes y para hacer los trabajos en casa, en la facultad, tiene un ayudante personal que le ayuda a ir al baño.

Este caso muestra cuatro formas diferentes de cubrir la distancia entre las actividades que quieres realizar y tú:

1. Puedes recibir entrenamiento para realizar más de lo que quizá tú eres capaz de hacer en este momento (A Hans se le ha entrenado para mantener el equilibrio y en cómo debe sentarse).
2. Se pueden cambiar los entornos, de modo que te puedas desenvolver sin mayores problemas (Los peldaños de la entrada se eliminan).
3. Puedes tener ayudas técnicas adecuadas para realizar la actividad (El ordenador para los trabajos de casa).
4. Puedes tener un asistente personal para actividades que no puedas realizar tú solo, o para actividades en las que tú quieras ayuda.

Si en cualquier momento consideras las posibilidades para resolver problemas de las actividades diarias, tienes que pasar por estas cuatro formas de "cubrir la distancia" y encontrar las mejores soluciones o combinación de soluciones.



Elección y obtención de ayudas técnicas



Este capítulo te proporciona conocimiento sobre las tareas básicas necesarias para determinar las necesidades y los deseos que se han de satisfacer mediante la tecnología de la rehabilitación. Además, el capítulo explica las formas de obtener ayudas técnicas, lo que te capacita para ejercer influencia y tener control personal sobre la prestación de servicios de tecnología de la rehabilitación.

La Sra. Hansen ha estado en el hospital, porque resbaló en la calle a causa de la nieve y se rompió la cadera. Se operó, pero ahora no puede doblarla como lo hacía en el pasado. Los médicos dicen que han hecho lo que han podido, pero que la cadera no quedará como antes. La Sra. Hansen no se siente segura al caminar y no se puede sentar en una silla corriente, ni tampoco conducir el coche o ir a su habitación que está en el primer piso.

También le han empezado a doler las rodillas cuando anda. Necesita alguna ayuda técnica porque la pierna derecha no funciona como antes. Podría incluso empeorar, así que necesitará de la tecnología de la rehabilitación para llevar una vida independiente y no forzar demasiado la pierna izquierda, las rodillas, la espalda y los brazos.

La Sra. Hansen quiere estar segura de conseguir las ayudas técnicas adecuadas, por lo tanto, empieza a seguir los pasos que configuran el camino correcto para obtener ayudas técnicas personales y eficientes.

Pasos a seguir para la obtención de ayudas técnicas:

Aquí comienza el proceso para conseguir ayudas técnicas. Este proceso consta de cuatro partes importantes:

1. Definición de tus necesidades (¿Qué consideras necesario / importante para hacer lo que tú quieres?)
2. Definición de tus metas (¿Para qué quieres estas soluciones?)
3. Comienzo del proceso (Encontrar las posibles soluciones)
4. Decisión entre diversas soluciones (Probar las posibles soluciones y después elegir).

A continuación se describe cada paso detalladamente y después se facilitará información sobre el mantenimiento de las ayudas técnicas conseguidas y el seguimiento posterior. (Ver "La historia del Sr. Europa", página 10, y el diagrama que muestra los pasos a seguir para la obtención de ayudas técnicas, página 101).

Se explican las formas de obtener ayudas técnicas, lo que te capacita para ejercer influencia y tener control personal sobre la prestación de servicios de tecnología de la rehabilitación.

El proceso para la obtención de ayudas técnicas tiene 4 partes:

1. ¿Qué consideras necesario/ importante para hacer lo que tú quieres? (Necesidades)
2. ¿Para qué quieres estas soluciones? (Metas)
3. Encontrar las posibles soluciones. (Comienzo)
4. Probar las posibles soluciones y después elegir. (Decisión)

Dos formularios, que funcionan como herramientas para describir y analizar las actividades diarias, con la finalidad de encontrar las mejores soluciones para superar los problemas que tengas con ellas.

En el formulario de "actividades de la vida diaria" debes:

- Hacer una lista de las actividades diarias con las que tienes, al realizarlas, algún tipo de problema.
- Hacer una lista de las actividades que te gustaría hacer.
- Hacer una lista de las actividades que te gustaría cambiar o finalizar.

Definición de tus necesidades y metas

Es importante dar una descripción detallada de tus actividades diarias, desde todos los puntos de vista, para detectar aquellas que presenten problemas (tus necesidades), y así describir los mejores modos de encontrar soluciones (tus metas). Deben corresponderse con tu estilo de vida y el de tu familia, con tus deseos y tus sueños. El conjunto de las actividades que realizas contiene una visión global y conjunta de tu situación. Aquí hay dos formularios, que funcionan como herramientas para describir y analizar las actividades diarias, con la finalidad de encontrar las mejores soluciones para superar los problemas que tengas con ellas.

Formulario de "actividades de la vida diaria"

En el siguiente formulario, debes hacer una lista de las actividades diarias con las que tengas algún tipo de problema. Debes hacer una lista de las actividades que te

gustaría hacer y de las que te gustaría cambiar o dejar de hacer, bien porque no puedes realizarlas ahora, o porque dan demasiados problemas, causan dolor o producen estrés.

Haz un repaso de tu vida diaria y confecciona una lista de todas aquellas actividades que, al realizarlas, te den problemas. Luego examina una semana corriente, después un mes y más tarde un año, y haz una lista de las actividades que no mencionaste en la primera. Puedes usar este formulario como una guía, sin embargo, rellénalo con todas las actividades que no se mencionen en él y, por último, recuerda añadir nuevas actividades que te gustaría hacer. El formulario ha sido creado para este manual, por lo tanto, puedes cambiarlo, hacerlo más grande o más pequeño, según te convenga. Encontrarás un formulario en blanco, para tu uso personal, al final del manual.

La Sra. Hansen ha rellenado los formularios de las páginas siguientes.



Actividades de la vida diaria

Página 1 de 1

Grupos principales de actividades

Lista de todas las actividades específicas que me producen problemas (no puedo realizarlas, me dan dolor, son demasiado lentas, me cansan, puedo realizarlas pero el resultado no me parece satisfactorio, etc.)

- | | |
|---|---|
| 1. Desplazamientos, entrar y salir de la casa | <i>Subir al piso de arriba para ir a mi habitación.</i> |
| 2. Acostarte y levantarte, y cambiar de posición en la cama | <i>Levantarme de la cama.</i> |
| 3. Ir al baño | <i>No puedo sentarme bien en la taza.
No me puedo levantar de la taza.</i> |
| 4. Cuidado personal | <i>Estar de pie en el baño</i> |
| 5. Actividades sexuales | |
| 6. Vestirte | <i>Me tengo que sentar mientras me visto y me desvisto, y me es difícil ponerme los calcetines y los zapatos.</i> |
| 7. Preparar el desayuno, comida o cena | <i>No puedo estar de pie durante mucho tiempo, ni llevar cosas a la mesa.</i> |
| 8. Desayunar, comer o cenar | <i>Dificultad para estar sentada mucho tiempo.</i> |
| 9. Recoger después del desayuno, la comida o la cena | <i>No puedo estar de pie durante mucho tiempo, ni traer cosas de la mesa.
Me resulta difícil sentarme bien.</i> |
| 10. Comunicación | |
| 11. Usar el ordenador | |
| 12. Hacer un presupuesto y planificar la casa | <i>Me resulta difícil sentarme bien.</i> |
| 13. Ver la televisión y el vídeo, escuchar la radio | <i>Me resulta difícil sentarme bien.</i> |
| 14. Transporte al trabajo o a la universidad, a los lugares de esparcimiento, a las tiendas, etc. | <i>No puedo sentarme bien en mi coche.</i> |
| 15. Ir de compras | <i>No puedo caminar mucho tiempo.
Me resulta difícil llevar la compra.</i> |
| 16. Realizar tu trabajo y formación | <i>Me resulta difícil sentarme en la silla de trabajo y en cualquier otro sitio.</i> |
| 17. Actividades de ocio | <i>Me resulta difícil navegar.
Ir a dar paseos.</i> |
| 18. Limpieza de la casa | <i>Todas las actividades son difíciles.</i> |
| 19. Hacer la colada | <i>Ir a la lavandería.</i> |
| 20. Cuidado de niños | |
| 21. Mantener la casa | |
| 22. Jardinería | |
| 23. Nueva actividad | <i>Montar a caballo.</i> |

En el formulario de "análisis de la actividad" debes describir:

- problemas con las actividades
- circunstancias de la actividad
- tu situación futura
- una característica de tus deseos
- prioridad de las actividades,
- relación con otras actividades

Formulario de "análisis de la actividad"

En el siguiente formulario -debes rellenar uno para cada actividad- vas a analizar tus actividades, con el fin de encontrar las mejores soluciones para ti, bien sean éstas: ayudas técnicas, entrenamiento, adaptación de la vivienda, o disponer de un ayudante personal. Cuando hayas trabajado con cada actividad en este formulario y hayas descrito tus necesidades, podrás definir tus metas.

1. Primero describe qué problemas tienes al realizar las actividades.
2. Luego, tienes que describir bajo qué circunstancias realizas esta actividad: si es en la playa, en la escuela, mientras haces la colada. ¿Hay condiciones especiales a tener en cuenta, como la existencia de niños cerca, el tiempo frío, los espacios reducidos, etc.?
3. Después debes considerar la evolución futura de tu situación, que podría influir, de alguna forma, en tu elección de ayudas técnicas. Ten en cuenta que puedes cambiar de opinión y lamentar tu elección, así que no "cierres puertas" adoptando soluciones que excluyan otras posibilidades, a menos que estés 110% seguro de tu elección. Por ejemplo, hoy no necesitas un vehículo con espacio para alojar una silla de ruedas, porque te apañas bastante bien caminando. Más tarde descubres que te gustaría utilizar una silla de ruedas para ir de compras y para ir de paseo por el campo - ¡con lo que el vehículo ya no es el apropiado!.
4. Ahora debes describir cómo crees que se pueden satisfacer tus necesidades o se pueden resolver tus problemas, para que, a través de la solución adoptada, puedas realizar lo que deseas. Puede resultar difícil describir con precisión esta parte, pero suele ayudar hacer una

lista de las soluciones que no te gustarían. Después de esto, podrías ser capaz de describir las cualidades o las formas que consideras necesarias para alcanzar las soluciones apropiadas para ti. Llegado a este punto, es también importante hablar con tu pareja, hijos, padres u otros parientes o amigos cercanos sobre lo que piensan y sienten acerca de tu intención de adquirir ayudas técnicas. Si no están contentos, y para ti esto es importante, averigua por qué y dialoga con ellos sobre los aspectos que incumben a todos.

5. También tienes que dar a la actividad una puntuación, para determinar lo importante que es para ti. Esto te permite utilizar tu tiempo y energía en aquellas actividades que crees más importantes, y te puedes centrar en ellas a la hora de trabajar sobre las posibles soluciones a los problemas que te plantean las actividades de la vida diaria.
6. En la columna de la derecha del formulario anota si alguno de los problemas, circunstancias, situación futura, etc., tienen relación con una o más de tus otras actividades. Esto te permitirá encontrar tendencias generales en tu análisis y te ayudará a definir tus metas.

El segundo formulario también ha sido confeccionado para este manual, así que puedes cambiarlo, alargarlo o hacerlo más pequeño, según te convenga. En el apéndice del manual, en la página 105, tienes un formulario en blanco, que puedes copiar y usar para tus análisis personales.

La Sra. Hansen también ha rellenado este formulario, aunque no mostramos todos los correspondientes a sus actividades.



Análisis de la actividad

Página 1 de 6

Tercera columna:

Relación con otras actividades.

Escribe los nombres de las actividades relacionadas y describe brevemente cómo es la relación.

	Descripciones	Relación con otras actividades
Actividad	<i>Desplazarme, entrar y salir de la casa</i>	<i>Todas las actividades en las que utilizo las piernas.</i>
Problemas con la actividad. Por qué, cuándo, dónde, cómo.	<i>Subir a mi habitación. Me duelen las rodillas y la cadera cada vez que utilizo la escalera.</i>	<i>Me duele cada vez que estoy de pie, subo escaleras y camino.</i>
Describe las circunstancias y el lugar donde se lleva a cabo la actividad: Dentro/fuera. Habitación grande/habitación pequeña. Verano / invierno. A menudo / rara vez. Solo o junto con otros. Etc.	<i>Dentro y fuera (escaleras), muchas veces cada día. En invierno está resbaladizo y me da miedo caerme.</i>	<i>En el baño. Aquí, me da miedo caerme.</i>
Futuro ¿Evolucionará tu situación durante los próximos 5-10 años? ¿Cómo influye esto en las actividades?	<i>Podría mudarme a un piso más pequeño sin escaleras, si consigo uno. El dolor en la cadera y en las rodillas, de todas formas, no desaparecerá.</i>	<i>Dolor al subir las escaleras.</i>
Describe las características que pides a las soluciones, da algunas ideas. ¿Qué quieres para gestionar esta actividad? (El deseo, el sueño, el sentimiento al realizar la actividad) ¿Qué piensan tu familia y amigos?	<i>No debe causar demasiado dolor o estrés. Debe ser fácil y seguro para desplazarme. Escaleras no, un ascensor. Poner mi habitación en el piso inferior. Sillas para descansar. Pasamanos que me den seguridad.</i>	<i>Todas las actividades deben ser seguras y no provocar daño o estrés.</i>
Importancia de la actividad 1. Muy importante para mí. 2. No muy importante. 3. No importa si puedo obtener ayuda personal. 4. No importa en absoluto.	<i>1.Muy importante.</i>	

Análisis de la actividad

Página 2 de 6

Tercera columna:

Relación con otras actividades.

Escribe los nombres de las actividades relacionadas y describe brevemente cómo es la relación.

	Descripciones	Relación con otras actividades
Actividad	<i>Levantarme de la cama.</i>	
Problemas con la actividad. Por qué, cuándo, dónde, cómo.	<i>Dolor en la cadera cada vez que la realizo.</i>	<i>Dolor</i>
Describe las circunstancias y el lugar donde se lleva a cabo la actividad: Dentro/fuera. Habitación grande/habitación pequeña. Verano / invierno. A menudo / rara vez. Solo o junto con otros. Etc.	<i>Dos veces al día, y más si estoy enferma.</i>	
Futuro ¿Evolucionará tu situación durante los próximos 5-10 años? ¿Cómo influye esto en las actividades?	<i>Quizá empeore.</i>	<i>En el futuro, utilizar las piernas podría ser más problemático y causar dolor.</i>
Describe las características que pides a las soluciones, da algunas ideas. ¿Qué quieres para gestionar esta actividad? (El deseo, el sueño, el sentimiento al realizar la actividad) ¿Qué piensan tu familia y amigos?	<i>No debe causar dolor y debe ser seguro, para no caerme. Quizá una cama más alta o una ajustable.</i>	<i>No tener dolor y no sentirme insegura.</i>
Importancia de la actividad 1. Muy importante para mí. 2. No muy importante. 3. No importa si puedo obtener ayuda personal. 4. No importa en absoluto.	<i>1.Muy importante.</i>	

Análisis de la actividad

Página 3 de 6

Tercera columna:

Relación con otras actividades.

Escribe los nombres de las actividades relacionadas y describe brevemente cómo es la relación.

Actividad	Descripciones	Relación con otras actividades
<p>Problemas con la actividad. Por qué, cuándo, dónde, cómo.</p>	<p><i>Ir al baño.</i></p> <p><i>No me puedo sentar bien en la taza, pues tengo la cadera entumecida.</i> <i>No me puedo levantar de la taza.</i> <i>Dolor en las rodillas y caderas cada vez que realizo esta actividad.</i></p>	<p><i>Casi cada vez que me siento.</i></p>
<p>Describe las circunstancias y el lugar donde se lleva a cabo la actividad: Dentro/fuera. Habitación grande/habitación pequeña. Verano / invierno. A menudo / rara vez. Solo o junto con otros. Etc.</p>	<p><i>Muchas veces al día, también fuera de casa, en el trabajo, en casa de amigos, etc.</i></p>	
<p>Futuro ¿Evolucionará tu situación durante los próximos 5-10 años? ¿Cómo influye esto en las actividades?</p>	<p><i>Quizá empeore.</i></p>	<p><i>Si fuerzo las piernas y la cadera podría empeorar.</i></p>
<p>Describe las características que pides a las soluciones, da algunas ideas. ¿Qué quieres para gestionar esta actividad? (El deseo, el sueño, el sentimiento al realizar la actividad) ¿Qué piensan tu familia y amigos?</p>	<p><i>No debe causar dolor y debe ser seguro y limpio.</i> <i>Un asiento que permita que no tenga que doblar la cadera entumecida.</i> <i>Una taza más alta.</i> <i>Barras cerca de la taza.</i></p>	<p><i>Cuenta para todas las actividades donde tengo que sentarme.</i></p>
<p>Importancia de la actividad 1. Muy importante para mí. 2. No muy importante. 3. No importa si puedo obtener ayuda personal. 4. No importa en absoluto.</p>	<p><i>1. Muy importante.</i></p>	

Análisis de la actividad

Página 4 de 6

Tercera columna:

Relación con otras actividades.

Escribe los nombres de las actividades relacionadas y describe brevemente cómo es la relación.

	Descripciones	Relación con otras actividades
Actividad	<i>Ducharme</i>	<i>Siempre que estoy de pie.</i>
Problemas con la actividad. Por qué, cuándo, dónde, cómo.	<i>Al estar de pie en la ducha me siento insegura y se me cansan las piernas.</i>	
Describe las circunstancias y el lugar donde se lleva a cabo la actividad: Dentro/fuera. Habitación grande/habitación pequeña. Verano / invierno. A menudo / rara vez. Solo o junto con otros. Etc.	<i>En casa en el baño, en hoteles, en casa de amigos, en la ducha de la piscina. Una o dos veces al día.</i>	
Futuro ¿Evolucionará tu situación durante los próximos 5-10 años? ¿Cómo influye esto en las actividades?	<i>Podría empeorar.</i>	<i>Cuenta para todas las actividades.</i>
Describe las características que pides a las soluciones, da algunas ideas. ¿Qué quieres para gestionar esta actividad? (El deseo, el sueño, el sentimiento al realizar la actividad) ¿Qué piensan tu familia y amigos?	<i>No debe causar dolor, ser seguro, que no canse demasiado y que sea fácil, sin demasiadas soluciones complicadas - y que sea bonito también. Una silla para el baño (adecuada para la cadera).</i>	<i>Cuenta para todas las soluciones.</i>
Importancia de la actividad 1. Muy importante para mí. 2. No muy importante. 3. No importa si puedo obtener ayuda personal. 4. No importa en absoluto.	<i>1. Muy importante.</i>	

Análisis de la actividad

Página 5 de 6

Tercera columna:

Relación con otras actividades.

Escribe los nombres de las actividades relacionadas y describe brevemente cómo es la relación.

	Descripciones	Relación con otras actividades
Actividad	<i>Vestirme, desvestirme.</i>	<i>Todas las actividades, en las que tengo que alcanzar los pies o los dedos de los pies.</i>
Problemas con la actividad. Por qué, cuándo, dónde, cómo.	<i>Dificultad al ponerme calcetines, pantalones, zapatos en la pierna derecha.</i>	
Describe las circunstancias y el lugar donde se lleva a cabo la actividad: Dentro/fuera. Habitación grande/habitación pequeña. Verano / invierno. A menudo / rara vez. Solo o junto con otros. Etc.	<i>En casa, en hoteles, en casa de amigos, en el baño de la piscina. Una o dos veces al día.</i>	
Futuro ¿Evolucionará tu situación durante los próximos 5-10 años? ¿Cómo influye esto en las actividades?	<i>Quizá empeore.</i>	<i>Cuenta para todas las actividades.</i>
Describe las características que pides a las soluciones, da algunas ideas. ¿Qué quieres para gestionar esta actividad? (El deseo, el sueño, el sentimiento al realizar la actividad) ¿Qué piensan tu familia y amigos?	<i>Una forma fácil de realizar estas actividades sin que me causen dolor.</i>	<i>¡Como todas las otras actividades!</i>
Importancia de la actividad 1. Muy importante para mí. 2. No muy importante. 3. No importa si puedo obtener ayuda personal. 4. No importa en absoluto.	<i>1. Muy importante.</i>	

Análisis de la actividad

Página 6 de 6

Tercera columna:

Relación con otras actividades.

Escribe los nombres de las actividades relacionadas y describe brevemente cómo es la relación.

	Descripciones	Relación con otras actividades
Actividad	<i>Preparar el desayuno, comida y cena.</i>	<i>Recoger después de las comidas y la limpieza de la casa.</i>
Problemas con la actividad. Por qué, cuándo, dónde, cómo.	<i>El estar de pie durante mucho tiempo me causa dolor, y me resulta difícil traer cosas a la mesa debido al bastón.</i>	<i>No estar de pie mucho tiempo.</i>
Describe las circunstancias y el lugar donde se lleva a cabo la actividad: Dentro/fuera. Habitación grande/habitación pequeña. Verano / invierno. A menudo / rara vez. Solo o junto con otros. Etc.	<i>En casa en la cocina. Dos o tres veces al día.</i>	
Futuro ¿Evolucionará tu situación durante los próximos 5-10 años? ¿Cómo influye esto en las actividades?	<i>Podría resultar más difícil, y me podría causar más dolor.</i>	<i>Cuenta para casi todas las actividades.</i>
Describe las características que pides a las soluciones, da algunas ideas. ¿Qué quieres para gestionar esta actividad? (El deseo, el sueño, el sentimiento al realizar la actividad) ¿Qué piensan tu familia y amigos?	<i>Una forma fácil de realizar estas actividades sin que me causen dolor. Una silla con ruedas apropiada para la cadera para usar en la cocina. Una bandeja con ruedas, que pueda empujar.</i>	
Importancia de la actividad 1. Muy importante para mí. 2. No muy importante. 3. No importa si puedo obtener ayuda personal. 4. No importa en absoluto.	<i>3. No importa, si puedo obtener ayuda personal.</i>	

Necesidades

Cuando hayas hecho el análisis de las actividades diarias, habrás descrito tus necesidades. (Ver "Pasos a seguir para la obtención de ayudas técnicas", página 17, y "Definición de tus necesidades y metas", página 18).



Ahora tienes:

- Una lista de actividades, la mayoría de las cuales quieres realizar (prioridad número 1).
- Lista de las actividades que no tienes por qué realizar solo, pero se tienen que llevar a cabo (prioridad número 2 y 3).
- Una lista de las actividades que no tienen importancia para ti.
- Descripción de los problemas que tienes al realizar tus actividades.
- Descripción de las circunstancias bajo las cuales realizas las actividades. Esto influye en la selección de ayudas técnicas u otras soluciones.
- Descripción de la coherencia de tus diferentes actividades (relación con otras actividades).

Metas

Así que ahora ya puedes empezar a definir tus metas / objetivos (de qué forma quieres que sean tus soluciones) para mejorar tus actividades diarias. La Sra. Hansen continua rellenando formularios para definir sus metas relativas a todas sus actividades diarias.

Al examinar las actividades diarias en los formularios, la Sra. Hansen puede conocer lo que es realmente importante para satisfacer sus deseos mediante las ayudas técnicas. Al principio, mira las columnas de "situación futura" y "describe lo que pides a las soluciones". En estas columnas encuentra qué cualidades quie-

re que tengan las soluciones. Luego examina la columna de "relación con otras actividades", y encuentra una actitud personal y una tendencia en el tipo de problemas que experimenta, de esa forma, encuentra las siguientes cuestiones, que describen sus metas:

- Quiere tener menos dolor.
- Quiere ayudas técnicas que tengan buen diseño, que sean funcionales, que no llamen la atención y que cumplan las expectativas que ha puesto en ellas.
- Le gustaría no cansarse fácilmente para dedicar tiempo a actividades personales importantes, como pasear con sus amigos, etc.
- Desea desplazarse sintiéndose segura.
- Le gustaría tener un piso sin escaleras ni escalones y, considerando el futuro, debe darse cuenta de que puede que llegue a necesitar una silla de ruedas, debido a la debilidad de sus piernas. Así que la vivienda debe estar adaptada a una silla de ruedas.
- Las soluciones deben tener en cuenta que su estado empeorará en el futuro, por lo que las soluciones deben, si es posible, ser de índole preventiva y no rechazar aquellas que, por ejemplo, excluyan una disminución de la movilidad.
- No quiere parecer "más minusválida" de lo necesario.

Luego mira las columnas del formulario donde ha dado prioridad a sus actividades y descubre cuáles son las más importantes:

- Quiere realizar por sí sola actividades íntimas y personales como lavarse, ir al baño, vestirse, comer, etc.
- Es también importante para ella continuar trabajando.
- Quiere tener varias actividades de ocio.

Conclusión: Quiere realizar las actividades que encuentra más importantes y haciéndolas puede mantener su intimidad, su trabajo y actividades de ocio.

El siguiente paso es encontrar soluciones que se ajusten a las necesidades y cumplan los objetivos.

Habrás descrito tus necesidades cuando hayas hecho el análisis de las actividades diarias

Al examinar las actividades diarias en los formularios, puedes conocer lo que es realmente importante para satisfacer tus deseos mediante las ayudas técnicas (metas).