

COMIENDO CON AUTONOMÍA

Uso correcto de los cubiertos, preparar la mesa para comer y comer de forma autónoma

Mikaela N. Aroca Moreno

Objetivo: facilitar una actividad de la vida diaria como es el comer de manera independiente, preparar la mesa y el correcto uso de los cubiertos.

Durante todo el proceso, es importante que las cosas estén ordenadas, de esta manera resultará mucho más fácil realizar y acceder a las cosas.

Introducción

Una actividad de la vida diaria, tan básica como puede ser el comer, para una persona con baja visión puede convertirse en todo un reto si no sabe cómo manejar la situación. Para una persona con baja visión es importante tener las cosas organizadas y utilizar diferentes estrategias para la realización de diferentes actividades.

Organización de los cubiertos y vajillas

Para identificar los cubiertos, los vasos y los platos que va a utilizar en este caso, se pueden utilizar diferentes estrategias para diferenciarlos.

En el cajón de los cubiertos, puede saber donde esta cada uno de ellos recordando como los coloca en la mesa, de derecha a izquierda, siendo el primero el tenedor, el cuchillo y, por último, la cuchara. También se pueden utilizar cintas de diferentes colores para identificarlos.

En la estantería de los vasos, encontramos vasos y tazas, organizando los vasos a un lado y las tazas en otro, resultará más práctico y sencillo de alcanzar el deseado, también se puede poner una cinta de colores en cada lado para indicar donde se encuentra cada uno.

Los platos, también estarán siempre organizados, separados entre platos hondos y llanos, entre otros, en función del que se necesite, se escogerá uno u otro.

Parar la mesa

A la hora de poner la mesa, procurar centrar el plato y los cubiertos delante de la persona. El plato lo pondremos delante de esta, el tenedor a la izquierda del plato, el cuchillo a la derecha del plato y la cuchara a la derecha respecto de este. El vaso lo localizará delante del cuchillo y la cuchara.

Comer

Para servir un vaso de agua puede utilizar diferentes técnicas, como colocar el dedo índice dentro de este hasta el punto donde quiere servirse, cuando el agua toque el dedo, será el momento de parar de verter.

En el plato, utilizando como referencia las horas del reloj, situar la comida que antes vaya a comer a las 6 horas, lo más próximo a la persona. Sobre las 12 a 3 horas, la guarnición, por ejemplo. De esta manera se evitará llevar los alimentos fuera del plato mientras está comiendo.

Utilizando la técnica de manos en araña, cogerá los cubiertos para comer e identificará que sea correcto el lado del cubierto, con el cuchillo puede asegurarse que tenga el filo que corta correctamente rozando el filo con el tenedor, por ejemplo. De esta manera también puede identificar donde tiene el vaso de agua, por ejemplo.

Final

Mediante el uso de diversas técnicas, las personas con baja visión pueden abordar con éxito actividades y situaciones que, a primera vista, podrían parecer simples pero que, para ellas, pueden llegar a suponer un gran desafío.