

Protocolo de instrucciones adecuado para personas con discapacidad visual o ceguera para realizar la limpieza del hogar

En este protocolo describiremos las instrucciones a seguir, así como las diferentes estrategias y ayudas disponibles para facilitar la realización de las tareas del hogar como son barrer, fregar y limpiar el polvo y los cristales.

1. Distribución de la zona de limpieza

Antes de proceder a hacer la limpieza hemos de saber cómo esta distribuida la zona que queremos limpiar, como de grande es el salón, la cocina, el baño o las habitaciones. Intentando dejar siempre que sea posible una distancia de zona de paso para que sea más cómoda la limpieza.

También es muy importante saber que armarios, camas o estantes hay y saber dónde están situados, para así poderte ubicar en el espacio y evitar choques o golpes, si es necesario puedes marcar los bordes con alguna cinta que haga buen contraste con el mueble para poder detectarlo mejor. También es muy útil saber los pasos que hay de un mueble a otro en tu lugar de limpieza así podrás hacer la limpieza más rápida y segura.

Ejemplo de salón:



Foto 1: de la Puerta principal al mueble hay 2 pasos y medio, el mueble se distribuye en dos muebles de distinta altura el primer mueble se recorre en 3 pasos y el segundo también en tres pasos. Como se ve en las imágenes encima del mueble más alto hay una vitrina y la distancia del mueble a la vitrina son 45cm (esta información es muy importante porque a la hora de limpiar el polvo hemos de saber que tenemos una vitrina encima y así evitar golpes).



Foto2: Como podemos ver del mueble más alto hasta el piano hay 1 paso y del piano a la mesa medio paso(lateralmente). Del extremo del piano a la pared hay 4 pasos y de la pared al sofá 3 pasos y medio casi 4.

Foto 3: el sofá también son 3 pasos y del sofá a la mesa hay una distancia de paso de 1 paso una vez estamos en el otro extremo del sofá, del sofá al aparador hay 1 paso y medio, el aparador también son 3 pasos y del aparador a la puerta principal 1 paso y medio. Así damos la vuelta a todo el salón.

2. Adaptación del entorno y de los productos de limpieza

En este apartado explicaremos como es mejor que este adaptada la casa y los productos utilizados para la limpieza para facilitar la tarea.

En cuanto al entorno es muy importante que todo este ordenado y siempre en el mismo sitio, mejor que no hay objetos extraños. También es muy importante intentar evitar alfombras, alfombrillas o cualquier objeto extraño en el suelo para así evitar tropiezos y caídas. Se pueden poner tiras de contraste en las ventanas para saber si están abiertas o cerradas i si fuera necesario en los bordes de los muebles para facilitar la identificación.

Si por ejemplo se deja un vaso de cristal encima de la mesa y al hacer la limpieza no se palpa bien la superficie y no se detecta se puede caer y romper, pudiendo causar cortes y daños. Lo mismo pasa si se deja algún juguete o cojín en el suelo, puede ser que al caminar se pise y pueda causar daños o caídas.

En cuanto a la adaptación de los productos de limpieza hay muchas maneras de realizarlos, según las preferencias o necesidades de cada persona, aunque en todos los casos es importante que la zona donde se encuentren los productos este bien ordenada y distribuida. Al hacer la adaptación, se puede hacer diferenciando los productos con contraste, si el bote es azul poniendo un pósito o cinta gorda de otro color para que contraste con la superficie del objeto, también se puede hacer con aplicaciones móviles, ya que hoy en día te dicen que tienes delante y donde está situado o si pones un QR al objeto te dice que es. También para personas que no pueden ver los objetos, se pueden hacer identificaciones táctiles, con tiras en braille o con alguna identificación con relieve que permita su identificación, como podrían ser comas de pollo o del pelo.

En la foto 4: Podemos ver distintos productos de limpieza, líquido para la mopa, líquido para limpiar el polvo, para limpiar los cristales y friegasuelos. En estos casos podemos poner tiras con los nombres más grandes para hacer más fácil la identificación, cintas o pósitos de otros colores para que contraste con la etiqueta y poderlo detectar (por ejemplo, una tira rosa que contraste con el bote azul). Con tiflotecnología o con identificaciones táctiles. En cuanto a la identificación táctil, es muy fácil la identificación si te guías por los difusores ya que el líquido de la mopa tiene un difusor distinto a todos y el friegasuelos también porque tiene un tapón, la identificación es un poco más complicada en el líquido de los muebles y los cristales, pero se puede poner tiras en braille para la identificación o una goma del pelo también podría ser una buena opción.



3. Movimientos en la limpieza.

Tanto a la hora de barrer como de fregar que son los que se hacen en el suelo hemos de intentar que sean movimientos amplios y seguidos, han de ser movimientos fluidos intentando no dejar ningún espacio entre una pasada y la siguiente.

Cuando se haga esta limpieza es muy útil tener la distribución de la sala que se limpia, para así poderte ubicar en el espacio, también puede ser muy útil tener una pared o un mueble de referencia así cuando el palo de la mopa o de la fregona toca la pared o el mueble puedes identificar más fácil mente donde estas y evitar golpes o choques (sobre todo con las esquinas o bordes de mesas, muebles, camas...)

En cuanto a la limpieza de muebles y ventanas es importante palpar el espacio antes de proceder a la limpieza. Esto es útil por dos razones, la primera para poder ubicar el espacio del mueble y saber dónde has de echar el líquido y la segunda por si hay algún objeto que no sabias que está allí. También a la hora de limpiar los muebles, es importante saber cómo está decorada la casa para así poder apartar la decoración al limpiar sin que se caiga o se rompa nada. Una vez hemos palpado el mueble y hemos encontrado las esquinas con una mano vas echando el líquido y la otra va palpando el mueble para saber dónde empieza y donde acaba (saber cuántos pasos o cuanto mide el mueble también es de gran ayuda, ya que hace más fácil saber las distancias del mueble). Una vez se ha echado el líquido vuelves a buscar las esquinas y mueves la mano con movimientos anchos y precisos intentando no dejar ningún espacio entre ellos, palpando a la vez con la otra mano el mueble para saber sus distancias.

4. Seguridad en la limpieza.

Aunque de estos pasos ya hemos hablado anteriormente es muy importante que la zona de limpieza este muy ordenada, que no haya objetos extraños tanto en muebles como suelo e intentar evitar alfombras o alfombrillas para evitar tropiezos o caídas. también es muy importante que a la hora de hacer la limpieza las puertas estén cerradas ya que si están entre abiertas podemos darnos algún golpe.



En la Foto 5: El cojín puede causar una caída ya que no se ve ni se identifica lo que hay detrás y no esperas que este objeto este en el suelo.