



LESCER
Centro de TRATAMIENTO
de la LESIÓN CEREBRAL

PRODUCTOS DE APOYO CASEROS



**DEPARTAMENTO DE
TERAPIA OCUPACIONAL**



PRODUCTOS DE APOYO CASEROS PARA LA ALIMENTACIÓN

1. Tabla para cortar y manipular alimentos

Uso: cortar y pelar alimentos de manera independiente con una mano.

Materiales: tabla para cortar alimentos cotidiana, clavos, martillo, palos de madera o depresores, silicona y 4 ventosas.

Proceso:

- Clavar los clavos (9) en la tabla, con una separación de más o menos un dedo.
- Pegar los depresores, puede ser otro tipo de madera o de material que haga de tope y forme una esquina
- Pegar en la parte posterior de la tabla cuatro ventosas para que quede adherida a la superficie que queramos y evitar que se deslice.



2. Plato para pelar alimentos y cortarlos

Uso: facilita a la persona para pelar y cortar alimentos con una sola mano

Materiales: dos platos, dos tenedores, silicona y taladradora

Proceso:

- Hacer dos agujeros en cada plato con la taladradora
- Introducir los dos tenedores doblados
- Pegar un plato a otro con la silicona
- Colocar el alimento deseado encima de los tenedores





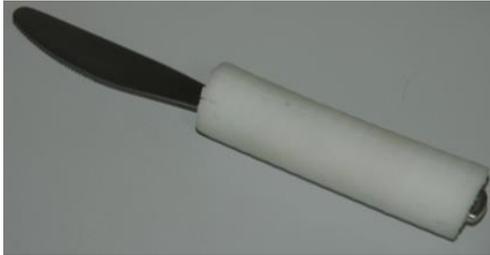
3. Cubiertos adaptados

Uso: facilita el agarre de los cubiertos durante la alimentación

Materiales: cubiertos convencionales, coquilla o plastazote y tijeras

Proceso:

- Cortar la coquilla o plastazote en función de la longitud del cubierto.
- Introducir el cubierto a utilizar en el plastazote.



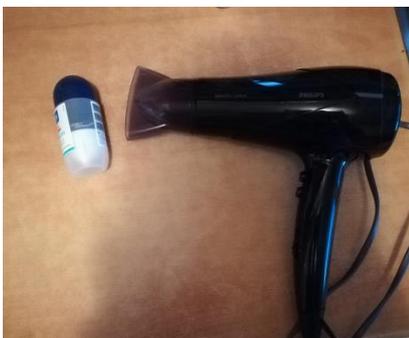
4. Utensilio para botones de microondas

Uso: facilita la manipulación de los botones del microondas cuando existe poca movilidad o fuerza.

Materiales: desodorante o cualquier otro bote con tapa redonda y secador (accesorio).

Proceso:

- Colocar el accesorio del secador encima de la tapa del desodorante.





5. Soporte para el yogurt

Uso: Evita que se deslice y se mueva el yogurt durante la alimentación.

Materiales: vaso de cristal, preferiblemente que pese y un yogurt.

Proceso:

- Colocar el yogurt dentro de un vaso, abrir el yogurt y a disfrutar.



6. Jarra para bricks

Uso: Permite un mejor agarre para coger los bricks cuando existen problemas en la destreza manipulativa o en la fuerza.

Materiales: agarrador de una jarra de cristal y un brick

Proceso:

- Colocar el agarrador alrededor del brick



7. Abridor para botes

Uso: facilita la apertura de botes con una mano y evita que se deslicen y se caigan.

Materiales: cualquier recipiente, material antideslizante

Proceso:

- Colocar el material antideslizante en la mesa y colocar otro trozo de material antideslizante encima del bote que vamos a abrir.





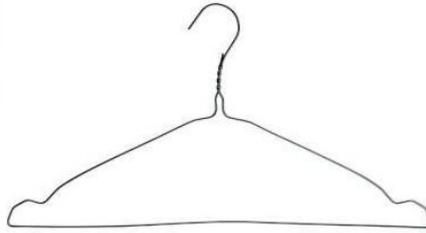
8. Soporte para sartén:

Uso: evita que se mueva la sartén mientras estamos cocinando con una sola mano.

Materiales: sartén, percha de alambre, ventosas (3) y silicona.

Proceso:

- Moldear la percha como la imagen.
- Pegar las tres ventosas en las tres partes de la percha para evitar que deslice.
- Colocar la sartén en la percha.



9. Agarra bolsas:

Uso: facilita el agarre de las bolsas de plástico.

Materiales: Bolsa de plástico, cúter o cuchillo y coquilla

Proceso:

- Cortar a la mitad el tubo de la coquilla con un cúter o cuchillo y cortar la longitud en función de la bolsa que vayamos a utilizar
- Colocar en el asa de la bolsa



10. Adaptador pajita:

Uso: permite beber con pajita con una mano y evitar que ésta se mueva.

Materiales: vaso, pajita y clip

Proceso:

- Abrir un clip y colocarlo en el vaso según indica en la imagen.





11. Guantes para fregar

Uso: facilita que no se escurran los utensilios de la mano, y a la vez permite limpiar los utensilios de cocina sin tener que usar un estropajo extra.

Materiales: guantes de limpiar, estropajo, tijeras y silicona.

Proceso:

- Pintar en el estropajo el contorno del guante y recortar con tijeras.
- Pegar con silicona el estropajo en el guante.



12. Cuchillo mecedora

Uso: permite cortar los alimentos con una sola mano.

Materiales: corta-pizza.





PRODUCTOS DE APOYO CASEROS PARA EL VESTIDO

1. Camisa con velcros

Uso: facilita el abrochado de camisa cuando no se tiene la suficiente destreza para abotonar.

Materiales: velcro y tijeras

Proceso:

- Cortar trozos pequeños de velcro
- Sustituimos los botones de la camisa por pequeños trozos de velcro.



2. Sube-medias

Uso: permite poner los calcetines y las medias en personas con movilidad reducida.

Materiales: Botella de plástico, cinta de tela, destornillador o cualquier objeto que permita hacer unos agujeros.

Proceso:

- Partimos la botella en dos; con una lima de uñas o estropajo, limamos el alrededor de la mitad que vamos a utilizar.
- Hacemos dos agujeros laterales y metemos la cinta de lado a lado.





3. Abrocha-cremalleras

Uso: permite abrochar la cremallera con una sola mano.

Materiales: pinza sujeta documentos (material de papelería)

Proceso:

- Con la ayuda de la pinza, cogemos la prenda y la unimos a la ropa que se encuentra debajo (pantalón). A continuación tensamos la prenda de la cremallera y con la mano no afecta, enganchamos con la otra parte.



4. Adaptador de cremalleras

Uso: facilita subir las cremalleras cuando no se tiene la destreza manipulativa necesaria.

Materiales: anilla de un llavero

Proceso:

- Colocar anilla en la cremallera y utilizar.





5. Abotonador

Uso: permite abrochar los botones con una sola mano.

Materiales: corcho de una botella y un clip de metal.

Proceso:

- Estirar un clip y doblarlo por la mitad para darle forma.
- Clavar el clip en el tapón del corcho.
- Pegarlo con silicona para que no se mueva.



6. Abrocha sujetador

Uso: facilitar el abrochado del sujetador con una sola mano

Material: percha de alambre

Proceso:

- Meter la percha por la cabeza.
- Introducir el tirante de un extremo por el gancho de la percha.
- Coger el otro extremo y unir los corchetes.
- Retirar la percha y girar el sujetador.





PRODUCTOS DE APOYO CASEROS PARA LA SEDESTACIÓN

1. Antideslizante silla.

Uso: facilita tener un correcto posicionamiento cuando se está en sedestación

Materiales: material antideslizante

Proceso:

- Colocar el material antideslizante en el asiento de la silla a utilizar.



2. Elevadores para sofás

Objetivo: facilitar el paso de sedestación a bipedestación de manera autónoma y sin riesgos. Os mostramos tres opciones.

Material: Espuma

Proceso: Cortar a la medida de la superficie del sofá y meter debajo del asiento.



Material: Mantas dobladas

Proceso: Extender sobre la superficie del sofá y meter debajo del asiento.





LESCER

Centro de TRATAMIENTO
de la LESIÓN CEREBRAL

Material: Conos elevadores

Proceso: Introducir bajo las patas del sofá.



PRODUCTOS DE APOYO CASEROS PARA LA ESCRITURA

1. Adaptación lápiz/bolígrafo

Uso: permite que el agarre del bolígrafo necesite menos precisión.

Materiales: corcho redondo.

Proceso:

- Presionar por la punta el lápiz o bolígrafo en el centro de la bola.
- Seguir presionando hasta que salga la punta por el otro lado de la bola.
- Pegarlo con silicona para que no se mueva.



PRODUCTOS DE APOYO CASEROS PARA EL USO DEL MÓVIL

1. Atril porta todo

Uso: permite utilizar el móvil con una sola mano y tener al alcance los utensilios que precisemos.

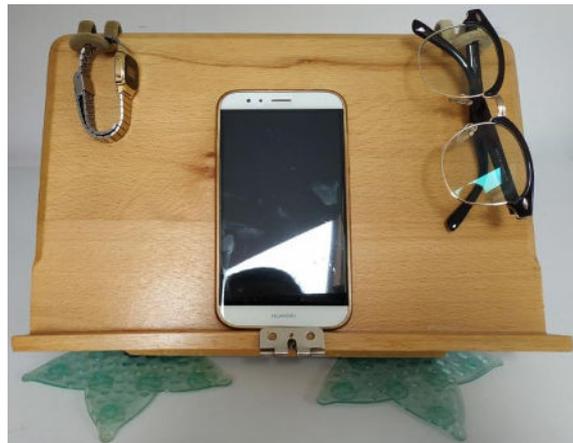
Materiales: atril, ganchos de perchas y antideslizante.

Proceso:

- Colocar los ganchos de las perchas a la altura que deseemos para colocar en ello los objetos que consideremos.



- Colocar bajo el atril antideslizante para que permanezca fijo mientras lo utilizamos.



PRODUCTOS DE APOYO CASEROS PARA OCIO

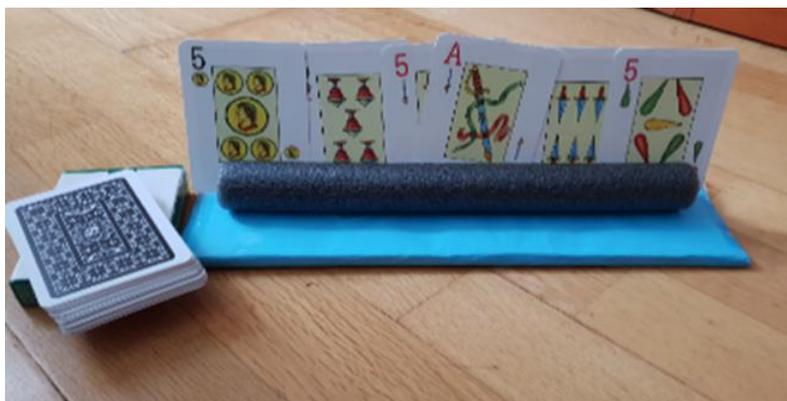
1. Sujeta cartas

Uso: mantener las cartas sobre un soporte en caso de tener dificultad en el agarre de las mismas, o para poder jugar con una sola mano

Material: cartón, folio de color, celo, coquilla

Proceso:

- Cortar un trozo de cartón y forrarlo con un papel de color. Cortar una coquilla de la longitud deseada por la mitad para poder introducir las cartas. Pegar con silicona.





PRODUCTOS DE APOYO CASEROS PARA EL BAÑO

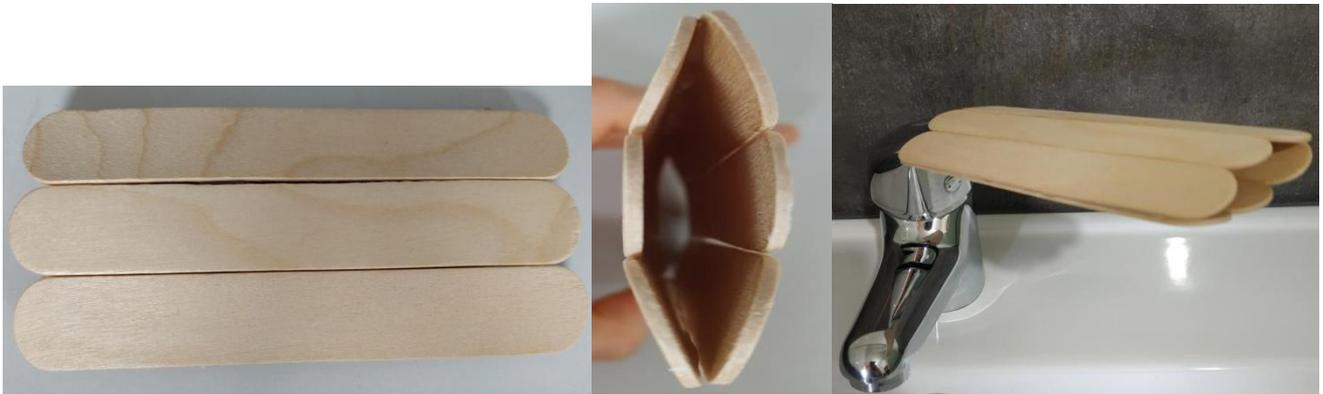
1. Adaptador grifo

Uso: permite abrochar abrir y cerrar el grifo cuando existe poca precisión fuerza o movilidad.

Materiales: Depresores y pegamento.

Proceso:

- Pegar entre sí tres depresores de manera que no queden totalmente planos, si no formando una especie de curva.
- Realizar el mismo proceso con otros tres depresores.
- Pegar entre sí lo elaborado anteriormente.
- Colocarlo en el agarre del grifo.



2. Cepillo limpieza pies

Uso: permite limpiarse los pies en la ducha sin necesidad de agacharse.

Materiales: Antideslizante y cepillo limpia zapatos nuevo.

Proceso:

- Colocar el antideslizante en el suelo de la ducha o bañera.
- Situar encima del antideslizante el cepillo.





3. Pinzas para depilar adaptadas

Uso: permite facilitar el agarre de la pinza de depilar.

Materiales: Pinza de depilar, papel de horno y silicona

Proceso:

- Se coloca un círculo de silicona caliente del tamaño de las yemas de los dedos con los que se suele utilizar la pinza depiladora sobre el papel de horno.
- Con mucha precaución se coloca la pinza cuando la silicona aún está caliente y se coloca una última gota en la parte superior para evitar el deslizamiento.
- El proceso se realiza dos veces.



4. Esponja de mango largo

Uso: permite acceder a zonas a las que no podemos llegar por presentar dificultades en la movilidad

Materiales: Esponja, mango largo (calzador de mango largo), pegamento y tijeras

Proceso:

- Se abre un agujero en uno de los extremos de la esponja del mismo grosor que el mango largo
- Se introduce el mango largo impregnado de pegamento.
- Se deja secar.





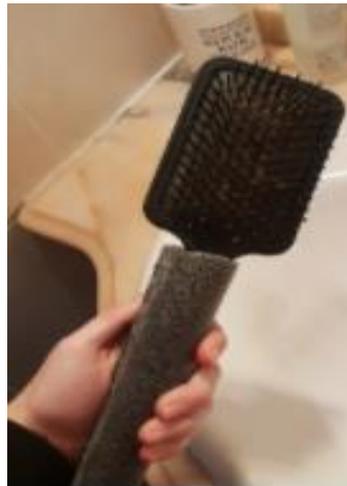
5. Cepillo de pelo o peine adaptado

Uso: facilita el agarre del cepillo al peinarte.

Materiales: cepillo o peine, coquilla o plastazote y tijeras

Proceso:

- Cortar la coquilla o plastazote en función de la longitud del mango del peine o cepillo.
- Introducir el cepillo o peine a utilizar en el plastazote.



6. Facilitador para pasta de dientes

Uso: echar pasta de dientes a través de una presión adaptada

Materiales: bloque de madera o superficie plana

Proceso: colocar dos bloques o superficies entre la pasta de dientes, ir presionando y colocando la pasta de dientes a medida que vaya usándose.





7. Lima de uñas adaptada

Uso: lima de uñas

Materiales: lima de uñas y engrosador

Proceso: colocar la lima de uñas en el interior del engrosador, se puede colocar un poco de pegamento o adhesivo para fijarla mejor, su fácil elaboración te permitirán limarte las uñas sin necesidad de requerir una motricidad fina.



8. Adaptador grifo

Uso: facilitar el beber con un vaso o lavarse las manos en caso de presentar dificultades para llegar al grifo.

Material: botella de plástico

Proceso: Cortar la parte de arriba de una botella de plástico y acoplarla al grifo.





9. Corta uñas adaptado

Uso: facilitar el uso del corta-uñas accionando con el puño u otra parte del brazo en caso de presentar dificultades en realizar la pinza.

Material: Corta-uñas convencional, Soporte antideslizante o con ventosas (tapa de plástico), Goma o cinta adhesiva para estabilizar el corta-uñas.



PRODUCTOS DE APOYO PARA ALCANCES

1. Pinzas alargadoras

Uso: permite alcanzar objetos que se encuentran en el suelo sin necesidad de agacharnos.

Materiales: pinzas de barbacoa, de horno o de plancha.

