

# OLHAMOS DE FRENTE A NECESSIDADE DE ADAPTAR A SUA CASA À DMI.

**Guia para a Casa**, com sugestões de adaptação de cada divisão às necessidades trazidas pela Degenerescência Macular da Idade (DMI).

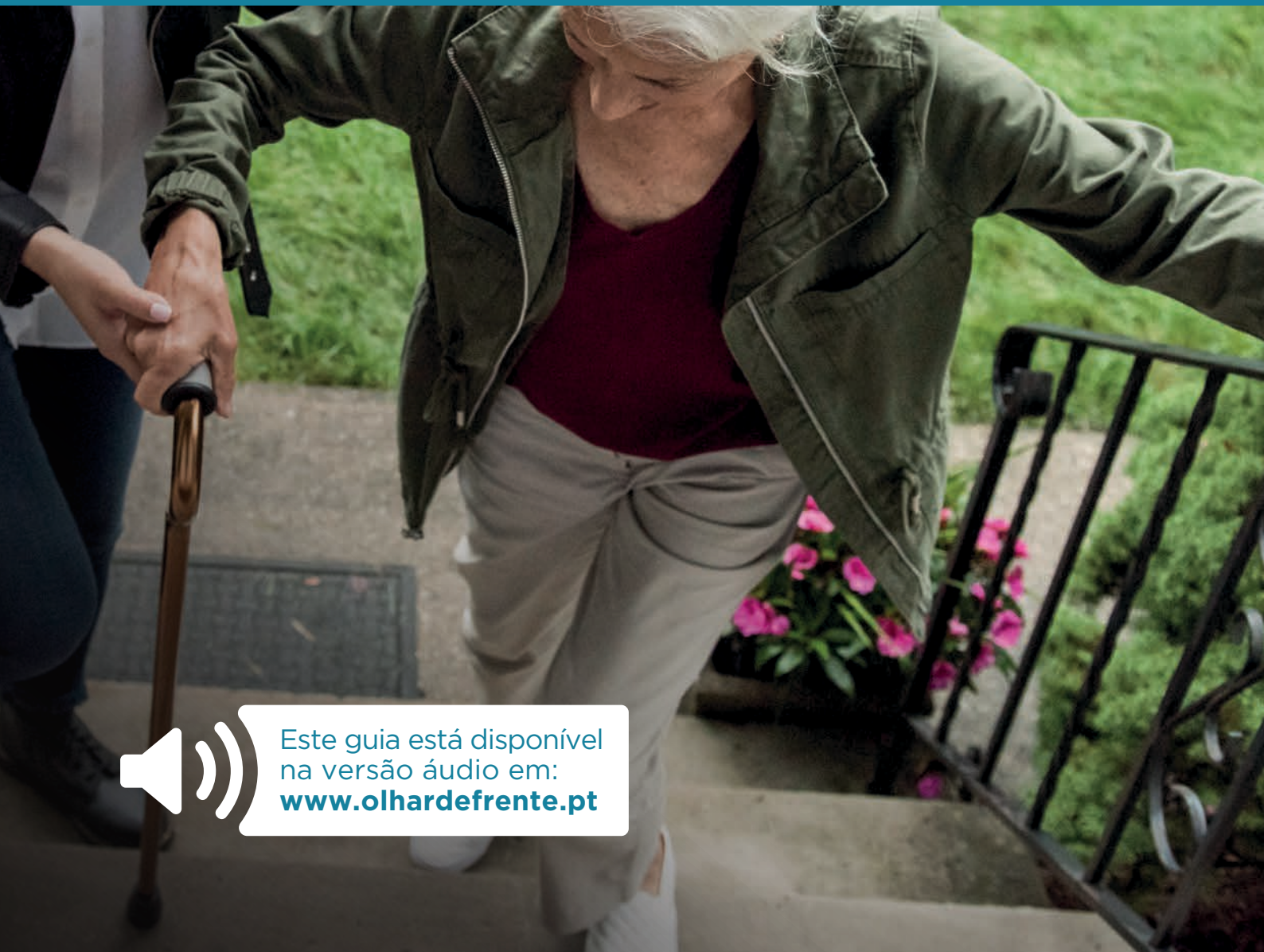


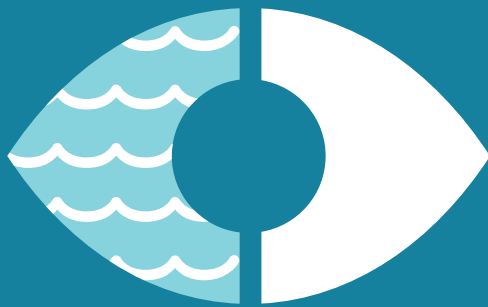
**OLHAR  
DE FRENTE A DMI**

 **NOVARTIS**



Este guia está disponível  
na versão áudio em:  
[www.olhardefrente.pt](http://www.olhardefrente.pt)





# Adaptar a casa à sua medida

Viver com Degenerescência Macular da Idade neovascular (húmida) significa que pode necessitar de fazer algumas alterações ao seu estilo de vida, devido às consequências que a doença traz para a sua visão.

E uma vida confortável começa em casa – o sítio que deve ser sinónimo de conforto e segurança. Este guia partilha sugestões úteis que permitirão adaptar a sua casa, facilitando a sua vida com DMI.

Como adaptar a sua casa	03
A cozinha	06
A casa de banho	10
O quarto	14
A sala de estar	18
Entradas e escadas	22
Lista de sugestões para a sua casa	26

# Como adaptar a sua casa

Em sua casa, é essencial que se sinta confortável e em segurança. Por isso, é importante conhecer e compreender os [5 princípios fundamentais](#) da adaptação do seu espaço a uma vida com DMI. Cada princípio é essencial para fazer com que a casa se adapte às suas necessidades. Usando estes princípios, este guia apresenta sugestões úteis sobre a forma como fazer adaptações, divisão a divisão.

# 5 princípios fundamentais



## Segurança

Quando se tem DMI neovascular (húmida), pequenas mudanças podem ter um grande impacto na sua segurança. Descubra todas as alterações simples que pode introduzir de forma a melhorar a visibilidade em sua casa.



## Contraste e Cor

No contexto da DMI neovascular (húmida), as cores vivas são melhores que as cores neutras. Da mesma forma, faça uso da luz e da escuridão. Retire vantagens de cores específicas e contrastes em toda a casa.



## Organização

Torne-se um mestre da organização: mantenha tudo arrumado, utilize etiquetas bem visíveis e coloque as coisas sempre no mesmo lugar. Assim, vai ver que se torna bem mais fácil encontrar tudo o que precisa.



## Iluminação

Faça-se luz! O tipo certo de iluminação e até as lâmpadas podem mudar realmente a forma como vê em toda a casa.



## Ferramentas para acuidade visual reduzida

Pode reunir vários utensílios em sua casa que irão tornar a sua vida mais fácil e segura. Fitas coloridas, caixas de ovos de cartão e mesmo post-its podem fazer a diferença. Vamos mostrar-lhe como.

# A cozinha

Para muitas pessoas, a cozinha é o coração da casa. É onde a magia da culinária acontece. É onde as pessoas se reúnem. É, ainda, onde a segurança é essencial, onde pequenas mudanças podem fazer uma enorme diferença e onde se pode justificar, finalmente, a compra de um novo serviço de pratos e utensílios novos.



COZINHA COZINHA COZINHA COZINHA COZINHA  
COZINHA COZINHA COZINHA COZINHA COZINHA  
COZINHA COZINHA COZINHA COZINHA COZINHA  
COZINHA COZINHA COZINHA COZINHA COZINHA



## Mantenha a confiança na cozinha

“ Pode continuar a ter gosto em cozinhar, mesmo com alterações na visão. Fazer pequenas mudanças e adicionar novos utensílios tornam a circulação na sua cozinha mais fácil e segura. Copos de medida com letras maiores, temporizadores e tábuas de cortar coloridas vão voltar a fazer da culinária um prazer. ”



– ASSOCIAÇÃO "MACULAR DEGENERATION"



## Segurança

- **Usar tapetes que não deslizam:** Use um tapete de cozinha que não deslize ou fita adesiva de dupla face para fixar tapetes e esteiras.
- **Evitar padrões complexos:** Um chão com uma cor única é mais fácil de distinguir e pode ajudar a percepção de profundidade, bem como evitar quedas.
- **Marcar as configurações:** Use fita ou autocolantes coloridos para sinalizar a sequência de utilização dos botões dos aparelhos que mais utiliza.
- **Usar um protetor de dedos ou luva para cortar os alimentos:** Proteja os dedos enquanto corta ou pica os alimentos, com um protetor de dedos ou uma luva resistente ao corte.



## Contraste e Cor

- **Usar pratos de cores sólidas:** Evite usar pratos transparentes ou com padrão. Opte por pratos de cores sólidas e vivas.
- **Usar uma tábua de corte com uma cor bastante contrastante:** Use uma tábua de corte com uma cor bastante contrastante para ajudar a definir claramente o seu espaço de trabalho.
- **Definir as áreas com fita de cores vivas:** Marque os extremos dos armários com fita colorida para reconhecer facilmente quando um armário tem uma porta ou gaveta aberta.
- **Usar individuais de cores sólidas e contrastantes:** Use individuais de cores sólidas que contrastem com as cores do serviço de loiça.



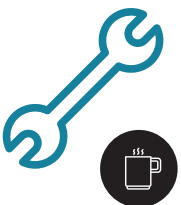
## Organização

- **Usar etiquetas para identificar as coisas:** Etiquetas grandes ou mesmo cartões de leitura escritos à mão podem ajudar a distinguir as coisas na despensa.
- **Guardar sempre no mesmo lugar:** Crie um sistema e uma sensação de consistência, colocando certos utensílios de cozinha no mesmo lugar, de forma a saber sempre onde estão.
- **Gravar a lista de compras em vez de escrever:** Organize a sua lista de compras, usando um gravador de voz em vez de fazer a lista em papel.



## Iluminação

- **Introduzir iluminação dirigida:** ilumine as áreas onde prepara os alimentos. Instale iluminação debaixo dos móveis para ter luz adicional.
- **Reduzir o brilho das janelas:** Ajude a evitar os reflexos do sol nas janelas, instalando persianas ou cortinas ajustáveis.
- **Usar uma lupa com luz:** Use uma lupa com luz para ajudar a aumentar e a iluminar o que precisa de ler.



## Ferramentas para baixa acuidade visual

- **Usar um indicador de nível de líquido sonoro:** Estes utensílios que funcionam a pilhas podem emitir um alerta sonoro quando o prato ou a chávena estão cheios.
- **Usar utensílios de cozinha com comando de voz:** Muitos utensílios de cozinha não implicam leitura e podem mesmo emitir mensagens de voz, como termómetros e temporizadores.

# A casa de banho

Grande parte da nossa rotina diária começa e acaba na casa de banho. Este é um espaço pessoal sem o qual não conseguimos viver. Assim, é essencial que seja funcional para si. Felizmente, apenas com alguns ajustes, pode tornar esta divisão da casa mais fácil de usar.



CASA DE BANHO CASA DE BANHO  
E BANHO CASA DE BANHO CASA  
IHO CASA DE BANHO CASA DE BA  
E BANHO CASA DE BANHO CASA

## Cuide de si em primeiro lugar

“ Se não temos cuidado, a perda de visão torna-se o nosso foco. Em vez disso, temos que nos centrar no que podemos fazer e gostar de nós o suficiente para perceber que valemos mais do que a nossa visão. ”



— ASSOCIAÇÃO "MD SUPPORT"



## Segurança

- **Usar tapetes e esteiras não deslizantes:** Tapetes de banho e esteiras com fundo em borracha podem ajudar a evitar quedas. Pode, ainda, fixar os tapetes existentes com fita adesiva de dupla face.
- **Instalar barras de segurança:** Barras de segurança no duche e perto da sanita podem ser muito úteis, caso perca o equilíbrio.
- **Usar uma máquina de barbear elétrica:** As lâminas de barbear podem provocar cortes. Use uma máquina de barbear elétrica em vez de lâminas.
- **Instalar uma luz de presença:** Instale uma luz de presença de ligação automática para o/a ajudar a orientar-se.



## Contraste e Cor

- **Definir a extremidade da banheira:** Aplique uma fita colorida contrastante nas extremidades da banheira para definir onde esta começa e onde acaba.
- **Usar acessórios de cores vivas e contrastantes:** Use tapetes de banho, toalhas, dispensadores de sabonete, tapetes antiderrapantes no duche e mesmo tampas de sanita com cores contrastantes para ajudar a definir os objetos com maior clareza.
- **Usar uma esponja colorida para medir o nível da água:** Se toma banho com frequência ou lava roupa no lavatório, use uma esponja colorida para monitorizar o nível da água.



## Organização

- **Usar um carrinho de duche:** Coloque todas as coisas que usa no duche num carrinho. Assim, tem sempre tudo arrumado e acessível.
- **Usar frascos de formas diferentes:** Coloque o champô e o amaciador em frascos de tamanho ou formas diferentes para distingui-los.



## Iluminação

- **Adicionar iluminação adicional por cima da banheira ou do duche:** As áreas de duche podem ser escuras. Se possível, adicione iluminação adicional (mesmo candeeiros a pilhas podem funcionar) por cima da banheira ou do duche.
- **Usar um espelho de ampliação com luz:** Este tipo de espelhos podem facilitar a aplicação de maquilhagem ou o ato de fazer a barba.



## Ferramentas para baixa acuidade visual

- **Usar uma moldura para a sanita:** Incorporar uma moldura para a sanita, com braços nos dois lados, pode ser útil na casa de banho.
- **Comprar uma balança com voz:** Compre uma balança de casa de banho que fale consigo.

# O quarto

Não existe outro local na casa que seja tão pessoal como este. O seu quarto. E este é o último sítio onde se quer sentir fora da sua zona de conforto. Descubra como mesmo as mudanças mais subtis podem transformar o seu quarto numa das divisões mais confortáveis da casa.



ARTO QUARTO QUARTO QUARTO QUARTO  
QUARTO QUARTO QUARTO QUARTO QUARTO  
QUARTO QUARTO QUARTO QUARTO QUARTO  
QUARTO QUARTO QUARTO QUARTO QUARTO



## Isto pode fazer



Empregue nesta tarefa de viver com baixa acuidade visual mais esforço do que já colocou em qualquer outra coisa. Neste momento, esta é a sua tarefa mais importante. Vai traduzir-se na sua vida, como quer que ela seja.



ASSOCIAÇÃO "MD SUPPORT"



## Segurança

- **Defina claramente as suas vias de acesso:**

Disponha a mobília do quarto, de forma a conseguir um caminho com iluminação, desimpedido e largo para chegar a tudo.

- **Remover ou fixar os tapetes:** Os tapetes pequenos podem ser perigosos. Fixe-os ao chão ou opte por retirá-los.

- **Usar pantufas antiderrapantes:**

Certifique-se que as pantufas ou os sapatos que usa em casa têm tração e apoio adequados.



## Contraste e Cor

- **Escolher têxteis com cores mais contrastantes:**

Quanto maior o contraste, mais fácil é ver.

Por isso, escolha, por exemplo, uma colcha ou lençóis com cores mais contrastantes.

- **Usar fita colorida com elevado contraste para assinalar objetos:** Aplique uma fita colorida com elevado contraste em puxadores ocultos, puxadores de gavetas e mesmo nas extremidades dos interruptores da luz e tomadas.

- **Incorporar cores sólidas e vivas:** As cores sólidas e vivas, como o encarnado ou o amarelo, podem ser mais fáceis de ver que os tons neutros.

## Organização



- **Usar divisórias nas gavetas:** Utilize divisórias de gavetas (pode fazer as suas próprias divisórias com cartão) para encontrar as coisas mais facilmente.

- **Organizar as roupas por conjuntos:**

Ao arrumar a roupa, crie logo conjuntos em cada cabide. Assim, é mais fácil e rápido encontrar a roupa que quer vestir.

- **Usar saquinhos para organizar os acessórios:** Facilite a procura de acessórios ou jóias, arrumando tudo em sacos claramente identificados.
- **Agrupar as roupas por cor:** Uma maneira fácil de organizar o roupeiro é criar um sistema, mantendo certos tipos de roupa juntos e agrupando-os por cor.



## Iluminação

- **Ajudar a controlar o reflexo:** Estores e cortinas ajustáveis podem ajudar a controlar o reflexo no seu quarto.
- **Usar iluminação na mesa de cabeceira:** Se gosta de ler na cama, use uma luz forte e direcionada, seja na mesa de cabeceira ou presa à cabeceira da cama.
- **Colocar uma lanterna perto da cama:** Ter uma lanterna à mão pode ajudar a iluminar o caminho quando precisar de ir à casa de banho.
- **Usar uma luz de presença:** Coloque uma luz de presença no seu quarto que se ligue automaticamente quando fica escuro.



## Ferramentas para baixa acuidade visual

- **Usar um relógio com voz:** Pode ser difícil ver as horas em relógios normais. Prefira um relógio com voz ou com um grande mostrador.
- **Usar um telefone com teclas grandes:** Compre um telefone com teclas grandes para colocar na mesa de cabeceira e fazer chamadas facilmente, em caso de emergência.

# A sala de estar

A sala de estar é onde descontraímos, convivemos e, por vezes até, trabalhamos. Tendo DMI, pode pensar que precisa obrigatoriamente de ter uma televisão grande. Claro que ajuda mas se não quiser ou não puder gastar esse dinheiro, existem alguns ajustes simples que pode fazer para tornar a sua sala num local mais confortável.



SALA DE ESTAR SALA DE ESTAR S  
DE ESTAR SALA DE ESTAR SALA D  
SALA DE ESTAR SALA DE ESTAR  
ESTAR SALA DE ESTAR SALA DE E

## Use as ferramentas em seu proveito

“ Consegui aprender bastante bem a usar os auxiliares para baixa acuidade visual. Ainda fico frustrada de vez em quando, mas quando considero a perda de independência como a minha única opção, agradeço todos os dias as dádivas que tenho. ”



— ASSOCIAÇÃO "MD SUPPORT"



## Segurança

- **Tentar evitar objetos baixos:** As mesas de centro podem ser perigosas. Se tem de ter uma, tente encontrar uma mesa com cantos arredondados.
- **Atenção aos fios e cabos:** Quer seja um candeeiro ou uma ventoinha ligada, tenha atenção em manter os fios fora do caminho de circulação.
- **Remover ou fixar os tapetes e carpetes:** Se a sua sala tem um tapete grande, considere retirá-lo ou fixe-o com fita adesiva de dupla face.



## Contraste e Cor

- **Escolher mobiliário com cores contrastantes:** Os móveis devem contrastar com o chão e apresentarem cores sólidas, sem padrão.
- **Use fita colorida, post-its e etiquetas:** Um rolo de fita de cores vivas pode ajudar a definir as arestas mais agudas. Post-its e etiquetas fluorescentes são excelentes para identificar as pastas de arquivo.



## Organização

- **Criar um sistema de arrumação:** Arrume sempre no mesmo local os objetos que usa frequentemente, como comandos de televisão, chaves ou telemóveis.
- **Desimpedir o caminho:** Adapte a disposição dos móveis, de forma a conseguir libertar um espaço de cerca de 75 cm à volta da sala, para circulação.



## Iluminação

- **Usar iluminação dirigida:** Use focos para necessidades específicas como leitura, bem como luzes de teto com elevada potência.
- **Evitar o reflexo:** Previna o reflexo, instalando estores ou cortinas ajustáveis. Posicione a televisão longe das janelas e de luzes brilhantes.



## Ferramentas para baixa acuidade visual

- **Instalar software para baixa acuidade visual:** Há muitos programas que pode instalar para aumentar o tamanho do texto, ajustar o contraste e incorporar voz.
- **Usar acessórios de tamanho grande:** Com, por exemplo, teclados de grandes teclas e um monitor grande, é mais fácil ver e escrever.
- **Considerar adquirir um dispositivo de casa inteligente:** Estes dispositivos, ativados por voz, facilitam as atividades domésticas, a leitura, a pesquisa de informação e muito mais.
- **Manter lupas sempre à mão:** Ter lupas de vários níveis de ampliação, perto de si, pode ajudar em diversos tipos de tarefas, como ler ou ver televisão.

# Entradas e escadas

As entradas e as escadas são facilmente esquecidas, mas a boa notícia é que há formas simples de as otimizar de forma a ficarem mais seguras e fáceis de utilizar.



ENTRADAS ESCADAS ENTRADAS  
CADAS ENTRADAS ESCADAS ENT  
NTRADAS ESCADAS ENTRADAS E  
ENTRADAS ESCADAS ENTRADAS



## A ajuda está sempre aqui

“ Felizmente, há procedimentos que as pessoas com Degenerescência Macular da Idade Neovascular (húmida) podem seguir para assegurarem que a sua casa continua a ser um lugar seguro. Siga as dicas deste guia, fale com o seu médico oftalmologista e entre em contacto com organizações de apoio. ”



— *PREVENT BLINDNESS,*  
PARCEIRO DE DEFESA DO DOENTE



## Segurança

- **Delinear as extremidades dos degraus com fita colorida:** Usar um rolo de fita antiderrapante com elevado contraste para ajudar a marcar as extremidades.
- **Manter o mobiliário mínimo:** Tente evitar colocar mobiliário nas áreas de entrada. Quanto menos coisas estiverem no seu caminho, melhor.
- **Instalar corrimãos nos dois lados:** corrimãos nos dois lados das escadas podem facilitar o equilíbrio e a segurança.



## Contraste e Cor

- **Usar interruptores de luz com elevado contraste:** Instale interruptores de luz contrastantes com a cor das paredes para os localizar mais facilmente.
- **Pintar os corrimãos, escadas ou paredes:** Tinta colorida com elevado contraste aplicada nas escadas e corrimãos pode servir como um importante apoio à sua segurança.



## Organização

- **Eliminar a desarrumação:** certifique-se que as entradas e as escadas se mantêm organizadas, sem objetos como, por exemplo, guarda-chuvas perdidos, sapatos e afins.
- **Guardar os objetos utilizados frequentemente no mesmo lugar:** Se, por exemplo, costuma arrumar as chaves perto da porta da entrada, certifique-se de que as arruma sempre no mesmo local.



## Iluminação

- **Manter lanternas e luzes de presença sempre à mão:** Use luzes de presença automáticas sempre que possível e mantenha lanternas à mão.
- **Manter as luzes fortes:** Certifique-se que as entradas e as escadas têm bastante iluminação.



## Ferramentas para baixa acuidade visual

- **Instalar batentes de porta magnéticos:** Instale batentes de porta magnéticos para ajudar a manter as escadas e as entradas abertas.
- **Usar luzes com sensor de movimento nas escadas:** Este tipo de luzes têm um sensor de movimento e podem ligar-se automaticamente, à medida que avança.

# Lista de sugestões para a sua casa

À medida que a sua visão se altera, é importante escolher produtos e objetos específicos que o ajudem no seu dia a dia.

Marque nesta lista o que já adaptou e descubra o que ainda pode mudar em cada divisão da sua casa.



## COZINHA

### Objetos que já pode ter:



Autocolantes coloridos ou verniz das unhas para marcar os comandos e as configurações dos aparelhos



Fita colorida com bastante contraste para marcar as extremidades dos armários, portas e interruptores



Chávenas de café brancas



Individuais de cores escuras e sólidas



Lanterna



## COZINHA

Objetos que pode  
querer comprar:



Copos de medidas, tábuas de corte e loiça de cores com bastante contraste

---



Luzes LED para colocar debaixo dos armários

---



Indicador sonoro do nível de líquido

---



Temporizador e termómetro de cozinha com caracteres grandes e com som

---



Protetor de dedos ou luvas resistentes ao corte

---



Lâmpadas com potência elevada

# Lista de sugestões para a sua casa



## **CASA DE BANHO**

Objetos que já pode ter:



Esponjas de cores vivas para monitorizar os níveis de água

---



Etiquetas brancas para medicamentos

---



Frascos de diferentes formas para champô e amaciador

---



Luz de presença automática



## **CASA DE BANHO**

Objetos que pode  
querer comprar:



Tapetes de banho antiderrapantes  
e autocolantes de duche

---



Tampa de sanita de cor  
com bastante contraste

---



Espelho de aumentar

---



Lâmpadas de potência elevada

---



Balança com voz

# Lista de sugestões para a sua casa



## QUARTO

Objetos que já pode ter:



Molas de segurança para manter meias juntas ou etiquetar roupas

---



Caixas de ovos de cartão ou sacos de sanduíches para guardar jóias e acessórios

---



Tiras de cartão ou caixas de sapatos para dividir gavetas

---



Fita de cores com bastante contraste para marcar puxadores, maçanetas, interruptores e portas

---



Lanterna

---



Luz de presença automática





## QUARTO

Objetos que pode  
querer comprar:



Painel de cor com bastante  
contraste para o interruptor da luz

---



Lâmpadas de potência elevada

---



Candeeiro com luz intensa e  
direcionada para a mesa de  
cabeceira ou lâmpada de encaixe

---



Pantufas robustas, antideslizantes

# Lista de sugestões para a sua casa



## SALA DE ESTAR

Objetos que já pode ter:



Post-its de cores vivas e tabuleiros para arrumação

---



Fita de cor com bastante contraste para identificar objetos

---



Lanterna

---



Lupa de mão ou lupa com luz

---



Manta de elevado contraste para cobrir o sofá ou as cadeiras



## **SALA DE ESTAR**

Objetos que pode  
querer comprar:



Lâmpadas de potência elevada

---



Candeeiros direcionados para  
áreas específicas

---



Dispositivo de casa inteligente

---



Telefone com teclas grandes

---



Software de computador para  
baixa acuidade visual

---



Canetas de elevado contraste,  
com tinta preta escura

---



Guias de escrita de metal ou plástico

# Lista de sugestões para a sua casa



## ENTRADAS E ESCADAS

Objetos que já pode ter:



Luzes de presença automáticas

---



Fita antiderrapante de cores vivas para as extremidades dos degraus e das escadas

---



Tinta de alto contraste ou fita para corrimãos e escadas

---



Lanterna



## **ENTRADAS E ESCADAS**

Objetos que pode  
querer comprar:



Batentes de porta magnéticos

---



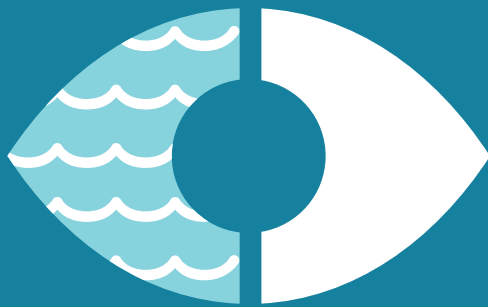
Painel do interruptor da luz  
de elevador contraste

---



Luzes nas escadas com detetor  
de movimento





AGRADECEMOS AOS NOSSOS PARCEIROS DE ASSOCIAÇÕES DE DOENTES PELA SUA GENEROSIDADE E CONTRIBUIÇÃO PARA TORNAR ESTE GUIA NUM RECURSO TÃO IMPORTANTE PARA AS PESSOAS QUE VIVEM COM DEGENERESCÊNCIA MACULAR DA IDADE NEOVASCULAR (HÚMIDA).

BRIGHTFOCUS FOUNDATION

LIGHTHOUSE GUILD

SUPPORT SIGHT FOUNDATION

MD SUPPORT

MACULAR DEGENERATION ASSOCIATION

PREVENT BLINDNESS

Todas as marcas registadas e marcas são propriedade dos respetivos titulares.

IOPH/024/102020

**Novartis Farma - Produtos Farmacêuticos, S.A.**

Avenida Professor Doutor Cavaco Silva, n.º 10 E

Taguspark, 2740-255 Porto Salvo

Pessoa Coletiva: 500 063 524 C.R.C. Cascais

Sociedade Anónima Capital Social: € 2.400.000

 **NOVARTIS**