



**Prevençió i salut
CAMPANYA DE PREVENCIÓ:
RISCOS DOMÈSTICS ENTRE LES PERSONES MAJORS**

- 3 | Pròleg
- 5 | Presentació
- 7 | La prevenció és el més important. A cuidar-se!
- 8 | La importància de no caure
- 9 | Una llar més segura
- 12 | Saber moure's
- 16 | Com reaccionar davant d'una caiguda?
- 17 | Què heu de fer si patiu alguna lesió?
- 18 | Evitar les intoxicacions
- 19 | Les cremades
- 21 | Altres accidents
- 23 | Farmaciola a casa
- 24 | Guia de recursos
- 26 | www.conmayorcuidado.com

En el context de canvis demogràfics i socials que viu la societat espanyola, especialment el gradual envelliment de la població, l'aparició de necessitats socials ha de comportar el sorgiment i consolidació de nous drets socials. De la mateixa manera que en el seu moment es va universalitzar el dret a les pensions, a l'educació i a l'atenció sanitària, ara s'ha universalitzat el dret a l'atenció de les persones en situació de dependència (de les persones grans, dels malalts mentals greus i de persones amb gran discapacitat, entre altres col·lectius).

La Llei 39/2006 de promoció de l'autonomia personal i atenció a les persones en situació de dependència, que l'any 2008 compleix el segon any de vigència, ha comportat un esforç important del Govern d'Espanya per aconseguir un sistema d'atenció de qualitat, equitatiu, suficient i accessible per a atendre les persones que no es poden valer per si mateixes.

Entre els principis fonamentals més significatius de la Llei hi ha el caràcter universal i públic de les prestacions, l'accés a les prestacions en condicions d'igualtat i no-discriminació i la participació de totes les administracions públiques en l'exercici de les seues competències.



Com el propi nom indica aquesta Llei preveu tant la promoció de l'autonomia com l'atenció a les situacions de dependència. Per aquesta raó hem d'assenyalar que la publicació de llibres com aquesta "Guia de Prevenció: Riscos Domèstics entre les Persones Majors" constitueix un material molt valuós per a evitar possibles situacions de dependència.

Les caigudes són els accidents més freqüents en les persones grans. Una simple caiguda pot canviar la vida d'una persona gran i originar greus conseqüències en els aspectes físics i psicològics que en limiten l'autonomia i generen aïllament social.

Aquesta Guia aconseguix plenament els seus objectius; d'una banda, proporciona una informació qualificada sobre la prevenció d'accidents domèstics i, d'una altra banda, ens indica com reaccionar davant d'aquests quan ocorren. Igualment, amb els consells que dóna, afavoreix l'envelliment actiu de les persones grans.

Volem felicitar els autors i **FUNDACIÓ MAPFRE** pel treball dut a terme, que contribuirà clarament perquè les persones grans puguin tenir una vida més autònoma i saludable.

Natividad Enjuto García
Ex-directora General de l'IMSERSO

La campanya **AMB MAJOR ATENCIÓ** naix amb l'ànim d'estimular i propiciar actuacions en matèria de prevenció d'accidents a les llars de les persones grans que vulguen mantenir la independència i autonomia personal.

Les persones majors estan especialment exposades a la possibilitat de patir accidents en la llar. Els contratemps més comuns són les caigudes, les intoxicacions i les cremades. Tampoc cal oblidar-se d'altres accidents com els incendis, les electrocucions i les asfíxies.

Però de vegades, encara que fem tot el que es puga per evitar-los, de vegades, es produeixen accidents. Perquè les conseqüències siguin mínimes **hem de saber com actuar i fer-ho de manera serena i ràpida.**

**Tenim
una bona notícia:
TOTS els accidents
en la llar es
poden prevenir**

La **Universitat d'Alacant** i **FUNDACIÓ MAPFRE**, com a entitats que comparteixen la preocupació per **promocionar la salut i qualitat de vida** dels ciutadans en general i dels majors en especial, volen traslladar a través de la campanya **AMB MAJOR ATENCIÓ** el seu interès en la **prevenció d'accidents domèstics** i la importància de la difusió i promoció d'hàbits preventius entre la societat alacantina.

FUNDACIÓ MAPFRE juntament amb la col·laboració de la **Universitat d'Alacant**, per mitjà del programa **Sènior** que desenvolupa la **Universitat Permanent**, en el campus universitari, seus universitàries i ajuntaments de la província, pretenen unir esforços i aconseguir els objectius següents:

- Sensibilitzar sobre la importància d'adoptar certs **hàbits preventius** que poden evitar accidents domèstics.
- Ajudar a fer que la persona gran tinga una **llar més segura** i confortable.
- Adoptar una sèrie de **cures sobre la seua salut**, perquè el cos responga de la millor manera possible.
- Proporcionar a professionals i familiars un **material actualitzat i pràctic** que ajude a evitar aquests accidents.
- Fomentar **conductes responsables i proactives** entre els majors en la gestió personal de la seua salut i qualitat de vida.
- Promoure la **cultura i formació personal** en l'àrea de prevenció per a aconseguir estils de vida saludables.
- Impulsar l'**envelliment actiu** de les persones majors com a mitjà per a eradicar l'exclusió social.

La prevenció és el més important. A cuidar-se!



Tots volem gaudir d'un bon estat de salut durant molts anys i mantenir la nostra independència. Adquirir uns hàbits saludables ens permetrà conservar una bona salut física i mental.

S'ha de fer algun tipus d'activitat física almenys tres dies a la setmana durant trenta minuts

L'exercici moderat de músculs i articulacions i una dieta sana i equilibrada, que incloga fruita, verdura, llet i els seus derivats, contribueixen a mantenir-se en forma i que el cos reaccione millor davant de qualsevol accident.

Els llegums, els ous, la carn i el peix no han de faltar en la nostra dieta habitual

És imprescindible visitar regularment el metge de família per a mantenir controlat l'estat de salut i vigilada la medicació. Cal recordar que alguns fàrmacs poden afectar els nostres sentits.

La visió i l'audició deficientes poden augmentar el risc d'accidents; per això hem de mantenir revisions periòdiques amb un otorino i un oftalmòleg. A més, el nostre metge serà qui millor ens assessore sobre l'exercici i dieta més adequats per al nostre cas concret.

Els medicaments s'han de prendre en les dosis prescrites i estar sempre prescrits pel metge

La importància de no caure



Una simple caiguda pot canviar la vostra vida perquè pot tenir conseqüències físiques importants com fractures o contusions. Però també es poden experimentar problemes en l'estat d'ànim: depressió, por, ansietat...

Per tant, per a protegir la salut física i mental és important **EVITAR LA PRIMERA CAIGUDA**

Per què podem caure?

Els **canvis fisiològics** que van acompanyant la nostra edat augmenten la probabilitat de les caigudes. D'una banda, els nostres reflexos són més lents i la força muscular disminueix.

La forma de caminar també pot variar segons avancen els anys, i és molt possible que la vista i l'oïda necessiten una "ajuda extra" per a avisar-nos d'alguns perills.

A més, no cal oblidar-se de les **malalties comunes** entre la població més adulta. Les malalties del cor, la depressió, l'ansietat, l'osteoporosi, l'artrosi o els problemes sensorials que afecten la vista o l'equilibri són factors de risc. Així mateix, els medicaments, de vegades, tenen efectes secundaris com la somnolència, que fa que disminuïska la capacitat dels nostres reflexos.

Conèixer els perills de l'entorn en què vivim és important per a poder prendre precaucions i evitar caigudes

Una llar més segura



Per a disminuir al màxim la possibilitat de patir un accident hem d'adaptar la nostra casa perquè siga com més còmoda i segura millor en relació amb les nostres capacitats.

Hem d'eliminar de la nostra llar els elements que puguen entorpir la marxa i col·locar uns altres que afavorisquen la seguretat.



Quines característiques hauria de reunir la nostra casa?

1 IL·LUMINACIÓ

- La llum ha de ser àmplia i indirecta en totes les àrees, principalment en el dormitori i el bany.
- Les pantalles han de ser translúcides i les bombetes mat.
- És aconsellable la utilització de fluorescents.
- És molt útil tenir un llum pilot encès durant la nit en estades i corredors que ens permeta veure millor quan ens desplacem.

2 INTERRUPTORS DE LLUM

- Han d'estar a una altura que facilite arribar-hi.
- Per a ajudar a trobar-los és convenient que el seu color contraste amb el de la paret.
- Es poden col·locar adhesius lluminosos que es veguen en la foscor.

3 PORTES

- Hauran de tenir un ample mínim de 80 cm. Si són corredisses, almenys una d'aquestes tindrà aquestes dimensions i les guies hauran d'estar encastades en el sòl per a evitar l'escaló.
- Si les portes del bany tenen tancament de seguretat convé que es puguin obrir des de l'exterior.
- Els poms han de ser de fusta, palanca o tirador.

4 FINESTRES

- És millor que siguin corredisses per a evitar l'accident quan s'òbriguin cap a dins.
- En les abatibles els poms hauran de ser de palanca per mitjà de maneta accessible, situats com a màxim a 120 cm d'altura des del sòl.



5 MOBILIARI

- És recomanable posar pocs mobles, especialment en el camí a les zones més utilitzades com la cuina i el bany.
- El millor és prescindir d'estoretes i catifes perquè poden provocar entropessades o esvarades, però si es tenen hauran d'estar adherides al sòl.
- Les cadires i butaques han de tenir reposabraços i respatler. El seient ha de ser ferm, no enfonsar-se, i l'altura recomanada des del sòl és de 45 centímetres.
- El desordre pot provocar caigudes.

6 BANY

- El sòl més segur és l'antilliscant i es recomana substituir la banyera pel plat de dutxa.
- És aconsellable col·locar una estoreta antilliscant dins i fora de la banyera o plat de dutxa.
- Elevar l'altura de l'inodor fa disminuir els esforços en seure's i alçar-se.
- És molt útil col·locar barres de suport a banyera, lavabo i inodor.
- Utilitzeu productes antilliscants per a la neteja del bany.

7 DORMITORI

- L'altura del llit ha d'adequar-se a les necessitats personals.
- Es recomana que estiga a una altura d'entre 45 i 50 cm.
- El matalàs no ha d'enfonsar-se i la roba del llit ha de ser lleugera.
- La distribució dels mobles ha de permetre moure's amb caminador, bastó o crossa.
- En l'armari la roba ha d'estar accessible.
- La tauleta ha de ser estable i tenir una altura de fàcil accés.

8 CUINA

- La distribució dels mobles en forma de L permet tenir sempre un punt de suport durant els desplaçaments.
- El sòl ha d'estar sec i net. Recordeu que és més segur l'antilliscant.
- Hem de procurar que els utensilis i trastos que utilitzem habitualment estiguin a l'abast de la mà. En el fons de l'armari podeu situar els que menys utilitzeu.
- És molt útil disposar de detectors de fums i fuites de gas.

Fer aquestes adaptacions pot ser molt costós, però les administracions públiques ofereixen subvencions i ajudes perquè puguem portar-les a terme. Informeu-vos a través del vostre treballador social.



Hi ha una sèrie de cures que podem adoptar en la vida quotidiana per a reduir les possibilitats de patir una caiguda a la llar.

Cada precaució, per mínima que siga, que prenguem en les activitats diàries pot comportar grans beneficis per a la salut

PUJAR I BAIXAR ESCALES

Sempre que hi haja baranes o agafadors recolzeu-vos-hi. El risc de caiguda disminueix si es puja o es baixa obliquament. Quan pugeu l'escaló inclineu el tronc cap avant; quan l'abaixeu, eviteu tirar el cap i el tronc cap arrere perquè això facilitaria la caiguda.

El pes del cos sempre avança cap a la cama que s'avança; el més segur és avançar primer la cama més sana per a pujar i la menys sana per a baixar.

SEURE I ALÇAR-SE



Per a seure en una cadira o butaca haureu de col·locar-vos d'esquena al seient, notar-lo en les cames i ajudar-vos dels braços per a efectuar el moviment.

Per a alçar-se, ens posarem a la vora del seient espentant amb muscles i braços per a facilitar el moviment cap avant.



ENTRAR I EIXIR DEL LLIT



Per a entrar en el llit cal col·locar-se d'esquena a aquest, prop del coixí i seure. S'ha d'inclinar lateralment el tronc fins a recolzar el cap en el coixí, i pujar primerament la cama més pròxima al llit.

Si pot haver-hi risc de caiguda durant el son, és recomanable col·locar barres laterals en ambdós costats o apegar el llit a una paret i instal·lar una barra a l'altre costat.



Per a eixir del llit, en primer lloc caldrà posar-se boca cap amunt.

Començarem el moviment incorporant el coll i el cap, acostant la barbeta al pit i després els muscles, mentre es recolzen els colzes i les palmes de les mans sobre el llit.

Després haureu de traure la cama més pròxima a la vora mentre es fa un moviment de gir sobre els glutis i s'acaba d'eleva el tronc fins a quedar assegut.

VESTIR-SE I DESVESTIR-SE

Si ho fem drets, és convenient tenir un punt de suport davant i una cadira o butaca darrere. Si perdem l'equilibri amb una certa facilitat, el millor és vestir-se assegut. És bo tenir la roba prèviament preparada, per a evitar inclinacions i desplaçaments innecessaris.

Les peces han de ser àmplies, còmodes i fàcils de posar i estar penjades en l'armari a una altura adequada, per a evitar esforços com posar-se de puntetes.

Per a calçar-nos també hem de seure. A més, cal triar un tipus de calçat adequat. Les sabates amb punta de pic, amb tacons molt alts, les que són massa àmplies i no estan ben subjectes al peu, o les que tenen cordons són especialment perilloses.



ÚS DEL BANY

Si disposem de barres de suport hem d'utilitzar-les sempre. Han d'estar ben fixades a la rajola i no al taulellet. És important no caminar descalços i utilitzar sempre calçat antilliscant.

NETejar LA CASA

Per a fer les tasques de la casa hem d'utilitzar graneres, fregadores i aspiradors de braç llarg per a evitar inclinar-nos. Totes les activitats que podem fer asseguts, com planxar, pelar creïlles... evitaran pèrdues d'equilibri i marejos.

La planxa ha de ser lleugera i la llavadora és més aconsellable que siga de càrrega superior, encara que si no és possible introduïrem la roba asseguts i amb la cistella prop.

Pujar-se a una escala o tamboret per a netejar o penjar cortines està totalment desaconsellat. Haureu d'esperar que algú us ajude.

**Mantenir les activitats diàries
no vol dir que no necessitem ajuda.**

**Molts ajuntaments disposen de programes d'assistència
domiciliària, que us facilitaran les tasques dificultoses.**

FER LA COMPRA

Si utilitzem bastó, crossa o caminador, hem de portar-lo sempre i fer descansos xicotets. Cal triar comerços pròxims i comprar en persona els articles fàcils de transportar. Els més pesats demanarem que ens els porten a casa.

Els carrets són molt útils per a transportar la compra, perquè a més asseguren l'equilibri durant la marxa.

Com reaccionar davant d'una caiguda?



Si a pesar de totes les precaucions i cures caieu, què heu de fer? Us facilitem dos consells molt importants:

1. Contactar urgentment amb els professionals sanitaris perquè avaluen si patiu algun dany físic i us proporcionen el tractament adequat.
2. Identificar les causes que van provocar l'accident per a evitar que es repetisca.

I com podem alçar-nos després d'una caiguda?

A continuació veurem gràficament com cal fer-ho:



PAS 1: Girarem sobre el propi cos fins a quedar boca per avall.



PAS 2: Recolzarem els genolls fins a estar en posició de gatejar. Buscarem amb la mirada un element de suport ferm i ens hi acostarem.



PAS 3: Hi recolzarem fermament les mans i intentarem posar-nos en peu ajudant-nos dels avantbraços.



PAS 4: Una vegada en peu, descansarem abans d'iniciar la marxa.

Què heu de fer si patiu alguna lesió?



Per a reduir les conseqüències de les caigudes i alleujar el dolor s'ha de saber com reaccionar en cada cas.

Si sospiteu que heu patit una **fractura o esquinç** heu d'intentar protegir la zona danyada. Els símptomes són inflor o contusió, pèrdua de moviment, deformació de l'extremitat o dolor localitzat, que augmenta d'intensitat en moure o pressionar l'àrea lesionada. Mai heu de tractar de "col·locar" l'os fracturat. En els casos d'esquinços, és aconsellable aplicar gel embolicat en un drap.

Si creieu que us heu trencat algun os, eviteu fer moviments i sol·liciteu atenció mèdica immediatament

Si patiu un **colp en el cap** i noteu falta de respiració, teniu un tall, patiu vòmits, perdeu el coneixement o us sentiu confús, heu de posar-vos urgentment en contacte amb el professional sanitari. Mentre espereu a ser atès procureu no moure el coll perquè podeu estar lesionat.

La majoria de les lesions en el cap no són greus, però algunes poden ser-ho i han de ser tractades com més prompte millor

Si un **tall** produeix una hemorràgia important, pressioneu sobre la ferida amb una gasa estèril o una tela neta i demaneu ajuda mèdica urgent.

Evitar les intoxicacions

Una altra causa habitual d'accidents entre les persones grans són les intoxicacions. Les més freqüents estan causades pel consum de medicaments, ingesta d'aliments en mal estat i inhalació de gas.

Quines precaucions hem de prendre?

MEDICAMENTS

Tots els fàrmacs han de ser prescrits pel metge i dispensats pel farmacèutic. Heu de seguir les instruccions d'ús i conservar-los en un lloc fresc i sec, en l'envàs original, amb el seu etiquetatge i el seu prospecte. És aconsellable elaborar una llista amb les medicines i els horaris de preses i posar-la en un lloc visible. Podeu ajudar-vos per mitjà d'un dispensador de medicaments.



ALIMENTS

Durant el transport, conservació o preparació alguns comestibles poden resultar afectats per algun bacteri, com la salmonel·la, i provocar una reacció en el nostre cos. La higiene personal, com també en la cuina, els aliments i els utensilis és bàsica per a prevenir les intoxicacions. Són especialment sensibles: les carns fresques, els peixos, els mariscos i els lactis. No gardeu productes de neteja juntament amb aliments i begudes, evitau confusions i esglais.

GAS

Evitem l'ús de brasers de carbó, ximeneres i estufes de butà. En les estades on hi haja aparells de gas no hem d'obstruir els conductes ni reixetes de ventilació. Les instal·lacions del gas hauran de ser revisades periòdicament per un tècnic autoritzat. Si percebeu olor de gas no encengueu la llum, ja que podria produir-se una explosió; obriu portes i finestres. I quan cuineu, eviteu corrents d'aire, ja que es pot apagar el foc del cremador.

Si envidreu una terrassa o estenedor que dispose de reixetes de ventilació, heu de tenir en compte tornar a instal·lar-les per a mantenir la ventilació correcta.

Les cremades

Les cremades són un altre tipus d'accident molt freqüent entre les persones majors. Les més habituals són les que es produeixen per flames, líquids calents o objectes a altes temperatures com ara escalfadors, cuines, forns...

Podem prevenir?

Clar que sí. Per exemple, reemplaçant la cuina de gas per una cuina elèctrica o vitroceràmica. A més, en compte de fregir en la paella, podem utilitzar una fregidora lleugera. Podem substituir els brasers o escalfadors per calefacció de gas. I també és recomanable instal·lar aixetes amb reguladors de temperatura.

Les cremades han de ser tractades de diferent manera segons la importància. Cal tenir en compte que les recomanacions útils per a les lleus, com posar-les en aigua freda i aplicar una pomada, poden empitjorar la salut si estem davant d'una de greu.

Si patim una **cremada greu**, el més important és demanar atenció immediata als serveis d'emergència i esperar que arriben sense fer cap tipus d'intervenció sobre la cremada.

I abans que res...

- **No** apliqueu ungüents, olis, pomades o gel sobre la lesió.
- **No** respireu, bufeu o tossiu sobre la cremada.
- **No** toqueu la pell lesionada, morta o amb bombolles.
- **No** retireu la roba que estiga apegada a la pell.
- **No** doneu res per via oral a la persona cremada.
- **No** submergeu una cremada greu en aigua freda, perquè pot provocar un xoc.
- **No** eleveu el cap de la persona cremada si hi ha cremades de les vies respiratòries, perquè pot tancar-les.



Altres accidents

En la nostra llar es poden produir diverses situacions perilloses; però si es posen els mitjans i cures adequats, també es poden evitar.

INCENDIS I EXPLOSIONS

Aquest tipus d'incidents són més freqüents del que podem pensar i, no obstant això, són fàcilment evitables. Consells per a prevenir:

- Apagar perfectament mistos i cigarros. No tirar puntes de cigarret als poals de brossa i no fumar al llit.
- No sobrecarregar els endolls amb massa aparells.
- Evitar entroncaments casolans i encastar sempre els cables elèctrics.
- Les calderes, les instal·lacions de gas i les ximeneres han de ser revisades periòdicament per un tècnic oficial qualificat.
- No abandonar olles o paelles en el foc ni aparells elèctrics encesos quan s'haja d'eixir de casa.
- Verificar que les claus de la cuina estiguen tancades abans d'eixir de casa.
- No deixar teles prop dels foguers de la cuina.
- Si s'encenen flames en la paella mentre es cuina, utilitzeu la tapa per a apagar-lo.
- Si noteu olor de gas o sospiteu que hi ha una fuga, no encengueu la llum i obriu les finestres.
- En cas d'incendi elèctric, no intenteu apagar el foc amb aigua.
- Quan cuineu utilitzeu els cremadors del fons i procureu no col·locar els mànecs de paelles i cassoles cap a fora.
- No cuineu amb mànegues amples, ja que poden agarrar-se o enganxar-se en algun mànec.

ELECTROCUCIONS

Les descàrregues elèctriques poden convertir-se en un problema important. No s'ha de "jugar" amb l'electricitat i hem de prendre'n molt seriosament la manipulació.

Per això, hem de prendre les precaucions següents:

- Consultar amb un tècnic especialitzat per a fer de la nostra llar un lloc més segur, per mitjà de l'ús de protectors per a endolls, preses de terra...
- No connectar mai aparells que s'hagen mullat a la xarxa elèctrica, encara que pareguen secs i en condicions. Rebutjar les clavilles o cables en mal estat.
- No manipular electrodomèstics acabats d'eixir del bany o de la dutxa i mai estant mullada alguna part del cos. No ha d'haver-hi cap font d'energia elèctrica a menys d'un metre de la banyera.
- No utilitzar aparells elèctrics trobant-se descalç, encara que el sòl estiga sec.
- No mantenir estufes elèctriques, preses de corrent ni altres utensilis elèctrics a l'abast de la mà en el bany.
- Desconnectar tot electrodomèstic que emeta alguna descàrrega o sensació de pessigolleig, i enviar-lo a revisar per un tècnic.
- Eviteu manipular la instal·lació elèctrica. En cas d'haver de fer-ho per urgència desconnecteu l'interruptor general i demaneu ajuda.

Farmaciola a casa

És un component indispensable de la nostra llar, i tenir-la ben assortida amb els elements adequats és essencial per a fer correctament primeres cures si patim un accident domèstic.

HEM DE DISPOSAR DE:

Material de cura: <ul style="list-style-type: none">- Gases estèrils de diverses grandàries- Benes- Esparadraps- Tiretes- Cotó- Guants estèrils	Productes per a desinfectar: <ul style="list-style-type: none">- Alcohol 70%- Aigua oxigenada- Desinfectants
Medicaments: <ul style="list-style-type: none">- Analgèsics (paracetamol, ibuprofèn...)- Sobres de sèrum oral- Crema per a la picadura d'insectes- Crema per a les cremades	Altres materials i productes: <ul style="list-style-type: none">- Sèrum fisiològic- Tisores- Termòmetre- Pines- Bastonets- Llanterna

RECORDEU:

- Tot aquest material ha d'estar en lloc segur per a evitar un altre tipus d'accidents, els infantils.
- La farmaciola ha de ser hermètica, però fàcil d'obrir.
- No és recomanable col·locar la farmaciola ni en el bany ni en la cuina. Cal tenir-la en ambients que no siguin ni massa humits ni massa secs.
- Quan utilitzem algun material, és important reposar-lo.
- Comproveu periòdicament la data de caducitat dels productes.



La societat actual disposa d'un conjunt de mitjans que ens ajuden a prevenir i solucionar tant els accidents casolans com les seues possibles causes i conseqüències. Coneguem-ne algun:

RECURSOS SOCIALS

Servei de teleassistència domiciliària:

Dirigit a persones majors que viuen a soles. L'usuari porta un medalló o polsera amb un botó-alarma les 24 hores del dia i si té algun problema el polsa i entra en contacte amb un centre d'atenció especialitzada perquè li envien l'ajuda.

Servei d'ajuda a domicili:

Es presta a persones que necessiten ajuda per a poder estar en la seua llar. A més d'atenció i atenció personal proporciona suport per a la realització de les tasques de la llar (neteja, fer la compra, cuinar, llavar i planxar la roba...) i gestions administratives.

On es poden sol·licitar serveis socials, ajudes i subvencions?

Aquestes competències es distribueixen entre les diferents administracions (ajuntaments, comunitats autònomes...). La coordinació nacional de tots aquests serveis i ajudes és competència de:

Institut de Majors i Serveis Socials (IMSERSO)

Av. de la Il·lustración, s/n (c/v C/ Ginzo de Limia, núm. 58) - 28029 Madrid

Telèfon de centraleta (per a tots els serveis): 91 363 88 88

Telèfon d'informació: 91 363 89 16 / 17 / 09

Web: www.seg-social.es/imserso/

També s'ha posat en marxa un servei d'informació sobre la Llei d'autonomia i dependència a través del telèfon 900 406 080 o de la pàgina web <http://www.saad.mtas.es>.

RECURSOS TECNOLÒGICS

L'avanç de la tecnologia ens permet disposar d'articles que ens faciliten la vida i ens aporten seguretat, com per exemple:

- Llums amb sensors, que s'encenen durant la nit quan ens desplacem per la casa.
- Detectores d'incendis i de fuites d'aigua i gas.
- Sistemes de tancament automàtic de persianes.
- Cadires per a dutxa i banyeres.
- Termòstat de control de la temperatura.
- Agafadors.
- Pastillers amb alarma o automàtics.



Per a informar-nos-en podem acudir al:

Centre Estatal d'Autonomia Personal i Ajudes Tècniques (CEAPAT)

C/ Los Extremeños, núm. 1 (esquina a C/ Pablo Neruda) - 28018 Madrid

Telèfon: 91 363 48 00

Telèfon de text: 91 778 90 64

Correu electrònic: ceapat@mtas.es



Un espai amè i pràctic en Internet en què hi ha disponible tot el material de la campanya, com també el calendari d'activitats, etc., i que té l'objectiu d'establir una comunicació directa amb la vostra persona per a resoldre qualsevol dubte que us pugui sorgir.



En la web www.conmayorcuidado.com trobareu tots els continguts d'aquesta guia, acompanyats de vídeos amb demostracions i una secció de descàrrega de material formatiu.

Sigueu prudent, però, si a pesar de totes les cures, patiu un accident important demaneu atenció en el telèfon d'emergències 112



*Si voleu més informació sobre la campanya **AMB MAJOR ATENCIÓ**, o voleu col·laborar-ne amb la difusió, poseu-vos en contacte amb nosaltres a través del telèfon 91 581 26 03 o consulteu la nostra pàgina web <http://www.conmayorcuidado.com>*

Organitzen:

FUNDACIÓN MAPFRE



Col·laboren:



www.fundacionmapfre.com