

3. Distribución, actualización y señalización de espacios, mobiliario y enseres domésticos.

Cuando un domicilio no es accesible o no tiene los requisitos adecuados, puede provocar un sentimiento de inutilidad y vulnerabilidad en los usuarios. Es tarea del auxiliar de ayuda a domicilio hacer que las condiciones de su domicilio sean idóneas para la persona a su cargo.

En la mayoría de los hogares es probable que no existan las adaptaciones necesarias, por lo que se considerará que un domicilio posee una distribución adecuada, cuando el espacio, muebles y demás enseres se adapten a las características físicas y funcionales de la persona o personas que viven en él.

3.1. Acceso al domicilio.

Todos los escalones deberán ser actualizados mediante rampas, sobre todo en el caso de que la persona use silla de ruedas o tenga otros problemas importantes de movilidad. En el caso de no poder instalar una rampa fija, se pueden colocar rampas móviles, las cuales se ponen y quitan cuando es necesario utilizarlas.

3.2. En el interior del domicilio.

- Las alfombras no son recomendables, puesto que pueden provocar caídas. otra opción sería fijarlas al suelo.
- Suelo desprovisto de irregularidades y antideslizante.
- Pasillos despejados y bien iluminados, a poder ser con barandillas para que sirvan de apoyo al caminar.
- Ventanas con sistemas de protección.
- Estanterías y muebles estables y fijados a la pared.
- Cajones y armarios con cierres de seguridad.
- Muebles con esquinas redondeadas o uso de cantoneras en dichas esquinas.
- Puertas con manivelas (no pomos).
- Detectores de gas y humo.
- Instalación de teléfonos y/o interfonos, ya que son un buen sistema de comunicación con el exterior en caso de emergencia.
- Si la vivienda es de dos o más plantas, instalar una plataforma elevadora. otro recurso sería ubicar a la persona en situación de dependencia en la planta baja.

3.3. Indicaciones para la actualización del salón, dormitorio, baño y cocina.

3.3.1. Salón.

- Cantoneras, bordes de muebles redondeados.
- Muebles correctamente fijados.
- Muebles de limpieza sencilla.
- Evitar mesas de cristal.
- Sillas cómodas y de altura adecuada (así el usuario se podrá levantar y sentar de manera segura).
- Sofás con reposabrazos, poco mullidos y que no sean demasiado bajos.
- Espacio libre de 90 cm. y 150 cm. para giros en caso de sillas de ruedas.

3.3.2. Dormitorio.

- Acceso a ambos lados de la cama.
- Altura adecuada: 35-40 cm. para usuarios con movilidad; hasta 80 cm para personas con dependencia física.
- Colchón de látex (para que se adapte al cuerpo) y somier de madera. La cama será articulada para quienes deben estar encamados.
- Barandillas para evitar caídas y/o estribos para facilitar los cambios posturales.
- El cabecero y piecero serán de ayuda para acostarse o levantarse.
- Para facilitar la orientación por la noche serán necesarios pilotos de luz.
- Mesilla sin ruedas, estable.
- Lámparas fijadas a la pared.
- Anchura mínima para el paso de la silla de ruedas (90 cm.) y para sus giros (150 cm.).
- Esquinas y bordes de muebles redondeados.

3.3.3. Baño.

- Suelo antideslizante.
- Apertura de puertas hacia afuera.
- Sanitarios con asideros, para facilitar el acceso a ducha e inodoros.
- Acceso al lavabo libre (sin pie ni mueble).
- Espejo abatible.
- Altura de 45 cm. para el inodoro (facilitando la transferencia de silla al Wc).
- Ducha preferible a bañera, sin plato para acceso con silla, suelo antideslizante.
- Grifería monomando.

3.3.4. Cocina.

- Altura adecuada de muebles.
- Fácil acceso a vajilla, alimentos, etc.
- Encimeras lisas, con contraste de color para localizar los objetos con facilidad.
- Iluminación adecuada, sobre todo en zonas de trabajo.
- Grifos monomando.
- Vajilla y vasos opacos, para que las personas con déficit visual perciban los objetos. mejor de plástico duro o material irrompible.
- Suelo antideslizante.
- Cocina de inducción, ya que la superficie se mantiene fría. Las de gas pueden tener riesgo de asfixia o de explosión.
- Uso de horno eléctrico.
- Productos de limpieza siempre deben guardarse en envase original para poder identificarlos con facilidad, guardado bajo llave si existiera riesgo de ser ingeridos.

3.4. Señales para facilitar la orientación en el domicilio.

Existen tres tipos de señales para mejorar la capacidad de orientación de las personas en su hogar:

- **Visuales:** para personas con déficit auditivo o cognitivo.
 - Señales luminosas.
 - Carteles que señalicen diferentes estancias y nombres en los enseres.
 - Dispositivos que se iluminen cuando llaman a la puerta, suena el teléfono, etc.
- **Auditivas:** para personas con déficit visual.
 - El sonido en el microondas cuando ha finalizado.
 - Dispositivo de aviso cuando se queda abierta la puerta del frigorífico.
 - Alarmas de escape de humo o gas.
- **Táctiles:** para personas con déficit visual.
 - Carteles en braille para estancias, enseres, programas de lavadora, horno, etc.
 - Franjas fijadas al suelo antes de los escalones.
 - Pavimentos de diferentes texturas.



El profesional auxiliar deberá de conocer las limitaciones del usuario a su cargo, y por lo tanto, identificar los aspectos negativos que promueven esas limitaciones, aconsejando a la persona y a la familia sobre los cambios que pudieran realizarse al respecto, para una mejora en la calidad de vida del usuario.

4. Intervención de acompañamiento y apoyo en la relación social, en la resolución de gestiones y en el entorno familiar.

El servicio de ayuda domicilio intenta dar cobertura a las necesidades integrales de la persona, para que sea autónoma y queden cubiertas dichas necesidades.

A veces hay usuarios que sólo precisan ayuda o supervisión a la hora de realizar sus actividades básicas de la vida diaria, otros para sus actividades instrumentales o incluso avanzadas, en la mayoría de casos nuestra intervención se hará en las primeras, ya que suele ser donde el usuario con dependencia presenta mayor problema, ya que si tiene familiares o amigos suelen encargarse de dar cobertura a otras necesidades más complejas.



Pueden darse casos de usuarios que precisen ayuda en actividades como ir al supermercado, ir al médico, gestionar papeles... donde nuestro trabajo también es necesario y dichas actividades también forman parte de nuestra intervención, ya que el concepto que se tiene de la ayuda a domicilio en muchos casos no es realista con el trabajo real que luego se desempeña. Por eso es muy importante que poco a poco se vaya concienciando a los usuarios de las verdaderas funciones de nuestro trabajo y se vaya dando a nuestro trabajo el valor real que tiene y para el que nos estamos formando, no sólo en aseo personal y limpieza del hogar, sino en todas aquellas actividades en la que el usuario presente problema y para él/ella sean importantes. si es necesario

acompañar a nuestro usuario a dar cobertura a su área espiritual pues tendremos que hacerlo, puede ser que su petición sea ir una vez por semana a la peluquería o a tomar un café porque sólo no se atreve, pues igual de importante es tener su aseo personal cubierto como otras demandas de otras áreas.

Algunas características que debe tener el auxiliar de ayuda a domicilio para llevar a cabo lo anterior son:

- **Escucha activa:** es muy necesario escuchar y atender al usuario cuando nos hable de sus necesidades, siempre poniéndonos en su lugar y haciéndole entender que le tenemos en cuenta y estamos atentos a lo que nos dice.
- **Mirada:** es imprescindible cuando queramos comunicarnos con el usuario o él con nosotros mantener la mirada como señal de que estamos atentos, nunca intimidando, pero siempre debemos observar al usuario cuando nos hable o realice alguna actividad ya que obtendremos información y además crearemos un clima de confianza que hará que el usuario se implique más en su tratamiento facilitando nuestro trabajo y su bienestar.
- **Aprendizaje bidireccional,** esto significa que hay que enseñar al usuario y a la vez dejarse enseñar, es decir muchas veces también a la vez que ellos aprenden nosotros aprendemos de ellos, aunque no nos demos cuenta, la relación debe ser recíproca y así los dos saldremos beneficiados.

Editorial TUTOR FORMACIÓN

Las principales tareas en las que nos centraremos como profesionales son:

- Apoyo en la higiene, sólo cuando sea necesario, realizando supervisión, ayuda y colaboración en su realización cuando lo precise realmente.
- Apoyo en la alimentación.
- Colaboración, información y formación en transferencias, cambios posturales y movilizaciones tanto en el usuario como en su entorno más cercano.
- Asesoramiento y enseñanza de uso de productos de apoyo y adaptaciones.
- Apoyo físico para la realización de actividades rutinarias, familiares y sociales (ir al banco, uso de transporte público y demás gestiones).

5. Recursos comunitarios.

Según la ley 39/2006, de 14 de diciembre, de Promoción de la autonomía Personal y atención a las personas en situación de dependencia: “Las personas en situación de dependencia tienen derecho a recibir la atención necesaria, que deberá ser proporcionada por los poderes públicos”.

Los servicios sociales comunitarios son aquellos que se dirigen a la población general y son la vía de entrada a los servicios sociales públicos. son conocidos también como servicios sociales de base o atención primaria. Estos servicios ofrecen asesoramiento e información sobre otros recursos y los trámites para acceder a ellos.

Una de las funciones del profesional auxiliar es la de informarse sobre los diferentes recursos de la comunidad para favorecer la plena integración de la persona en situación de dependencia.

Estos recursos o servicios pueden ser:

- **Públicos:** administraciones públicas como ayuntamientos, diputaciones, etc.
- **Privados:** entidades privadas o asociaciones sin ánimo de lucro.

Los servicios sociales tienen una serie de objetivos:

- Garantizar los derechos de las personas.
- Informar sobre los recursos existentes y garantizar el acceso a los mismos.
- Proporcionar recursos adaptados a las necesidades de la población.
- Desarrollar programas para el fomento de la calidad de vida y la autonomía personal.
- Promocionar el desarrollo pleno de la persona, de los grupos y las comunidades.
- Potenciar la participación y cooperación social.

5.1. Catálogo de recursos asistenciales.

Recursos de información y asesoramiento	Recursos de asistencia	Recursos para el ocio y actividades recreativas
<ul style="list-style-type: none"> • Asociaciones • Centros de información 	<ul style="list-style-type: none"> • Residencias para personas mayores • Residencias para personas con discapacidad • Viviendas tuteladas • Centros de día • Centros de noche • SAD • Teleasistencia • Servicio de comidas a domicilio • Programas de respiro familiar 	<ul style="list-style-type: none"> • Centros u hogares para mayores • Centros recreativos para personas con discapacidad • Aulas para mayores • Programas universitarios para mayores • Programas de termalismo • Programas de vacaciones

5.2. Recursos de información y asesoramiento.

Son entidades sin ánimo de lucro donde se puede obtener información, documentación y servicios específicos. normalmente ofrecen actividades de ocio, cuidado personal y grupos de autoayuda.

5.3. Recursos de asistencia.

Con el fin de prolongar y favorecer la estancia de las personas en situación de dependencia en su propio entorno, estos recursos ofrecen atención asistencial sociosanitaria.

5.3.1. Residencias para personas mayores.



Ofrecen atención integral y pueden ser de carácter temporal o permanente, además de públicas o privadas. cada comunidad autónoma establece sus propios criterios para acceder a este tipo de servicio. La solicitud de ingreso debe ir acompañada del informe médico, DNI, empadronamiento, acreditación de ingresos e informe social, y será entregada en las delegaciones Provinciales de bienestar social.

5.3.2. Residencias para personas con discapacidad.

Se ofrece atención a personas con discapacidad, mayores de edad y menores de 65 años. Los principales requisitos de acceso son:

- Un mínimo de 33 % de grado de minusvalía.
- Tener 18 años cumplidos y menos de 65 años.
- Estar empadronado en la comunidad autónoma donde se realiza la solicitud.

Las solicitudes se entregan en el servicio social base del ayuntamiento o en la delegación autonómica del bienestar social. En caso de las entidades privadas, el trámite se realizará directamente con la entidad gestora.

Sabías que...



Mediante los grupos de apoyo, las personas con un mismo problema o situación, se reúnen para compartir experiencias, informarse sobre qué hacer en determinadas situaciones y sobre todo, buscar apoyo de las demás personas.

5.3.3. Viviendas tuteladas.

Son centros de alojamiento donde conviven personas con un grado suficiente de autonomía, aunque no pueden vivir completamente de manera dependiente.

Existen unos requisitos básicos para poder acceder a este tipo de viviendas:

- Acreditación de minusvalía.
- Edades comprendidas entre 18 y 65 años.
- Empadronamiento en la comunidad donde se solicita.

5.3.4. Centros de día.



Son instituciones donde acuden personas mayores o con algún tipo de discapacidad.

En estos centros se ofrece una atención integral durante el día, favoreciendo la autonomía de la persona, así como la permanencia en su entorno, retrasando de esta manera, la institucionalización en los casos de mayor deterioro tanto físico como cognitivo. se ofrece también, atención a las familias o cuidadores, proporcionándoles un apoyo psicosocial (grupos de apoyo).

Los servicios principales que ofrecen son:

- Transporte adaptado.
- Atención médica y de enfermería, social, fisioterapia, terapia ocupacional.
- Alimentación (desayuno, comida y cena).
- Higiene personal.
- Atención psicológica (dependiendo del centro).

Estos centros pueden ser de carácter público o privado, cuyos requisitos serán:

- Acceso a personas mayores: tener 60 años.
- Acceso a personas con discapacidad: tener entre 18 y 65 años.
- No padecer ninguna enfermedad contagiosa.
- Residir en la comunidad autónoma donde se solicita.

5.3.5. Centros de noche.

Son centros para personas en situación de dependencia que necesitan supervisión durante la noche, debido principalmente a trastornos en el ciclo del sueño.

La información y el acceso se solicitarán en los servicios sociales de base.

5.3.6. SAD.

Es el servicio de ayuda a domicilio a personas en situación o riesgo de dependencia que necesitan apoyos a la hora de la realización de sus actividades cotidianas. Es un servicio integral que asiste tanto a familias como a personas que están en situación de dependencia y necesitan ayuda a la hora de realizar sus actividades diarias. Proporciona atenciones de tipo preventivo, formativo, asistencial y rehabilitador. Este servicio opera directamente desde el domicilio de las personas que lo necesitan, facilitando así, que la persona en situación de dependencia, permanezca por más tiempo en su entorno y sobre todo en su hogar, ayudando a que prevalezca su autonomía.



Los principales servicios que ofrecen son:

- **Programa de atención personal:** asistencia en la movilización, higiene personal o alimentación (ABVD).
- **Programa de atención doméstica:** cuidado y mantenimiento del domicilio.
- **Programa de atención social y relacional con el entorno:** acompañamiento en gestiones externas (administrativo o sanitario), actividades lúdicas y sociales para prevenir la soledad y favorecer la integración.

En resumen, el principal objetivo de este servicio, es la mejora de la autonomía y la permanencia de la persona en su propio domicilio y entorno. Este servicio es llevado a cabo desde el hogar propio del usuario o de la familia que solicita el recurso. La actuación principal es la de evitar el internamiento de las personas si no es necesario.

Se integran las siguientes prestaciones:

- Auxiliar de hogar
- Lavandería domiciliaria
- Teleasistencia
- Camas articuladas
- Adaptaciones
- Comida a domicilio

Este tipo de servicio se puede solicitar en los servicios sociales de base de los ayuntamientos. La solicitud debe ir acompañada de DNI, fotocopia del libro de familia, datos de la unidad convivencial, acreditación de ingresos del núcleo familiar, informe médico, certificado de minusvalía.



5.3.7. Teleasistencia.

Es un servicio que utiliza las tecnologías de la comunicación para ofrecer atención de forma continuada a personas en situación de dependencia en su domicilio. Este servicio asegura el bienestar y la seguridad tanto de personas mayores como de personas con algún tipo de discapacidad. Presta

asistencia en caso de emergencia y soledad, interviniendo de manera inmediata en crisis personales, sociales o médicas.

La teleasistencia se solicita en los servicios sociales de base del ayuntamiento correspondiente.

Esta solicitud debe ir acompañada de la fotocopia del DNI, fotocopia del libro de familia, datos de la unidad convivencial, acreditación de ingresos del núcleo familiar, informe médico y certificado de minusvalía.

5.3.8. Servicio de comidas a domicilio.

Es un servicio dirigido principalmente a personas con dificultades para realizar tareas diarias como la compra y la preparación de los alimentos, por lo que este servicio se basa principalmente en el suministro de comidas a domicilio. Son alimentos ya elaborados que pueden ser consumidos al instante o ser congelados para tomarlos en otro momento.

Puede tratarse tanto de un servicio público como privado.



5.3.9. Programas de respiro familiar.

Se trata de un programa dirigido a familiares o cuidadores que conviven o están al cargo diario de personas mayores o con algún tipo de discapacidad.

El objetivo principal de este servicio es el de concienciar al cuidador sobre la situación en su vida personal, familiar y laboral para evitar estrés como consecuencia de los cambios.

Este servicio es de carácter temporal y se desarrolla a corto plazo.

5.3.10. Recursos de ocio y actividades recreativas.

1. Centros u hogares para mayores

Estos recursos promueven la participación en la comunidad y en el entorno de los mayores:

- Actividades artísticas.
- Actividades socioculturales.
- Actividades recreativas, etc.

Las características necesarias para participar en estos recursos son:

- Ser jubilado o pensionista.
- A partir de 55 años.

2. Centros recreativos para personas con discapacidad

El objetivo principal es fomentar la integración de las personas con discapacidad en su entorno. Estos centros son promovidos por las asociaciones y entidades privadas

sin ánimo de lucro. Tanto las cuotas como los requisitos de acceso, son determinados por la propia entidad.

3. Aulas de mayores

Mediante estas aulas se persigue promover la capacitación de las personas, mediante programas de actividades de carácter sociocultural para personas mayores. La edad de acceso a las aulas es entre 50 y 65 años. Tanto la solicitud como el importe se determinan por la entidad que lo organiza.

4. Programas universitarios para mayores

Programas específicos para mayores de 55 años cuyos objetivos son:

- Formar a mayores.
- Capacitar a las personas para una mejor adaptación a los cambios de la sociedad actual.
- Fomentar recursos para la mejora de la calidad de vida de estas personas.
- Promover la socialización.

5. Programas de Termalismo

Acceso a los tratamientos ofrecidos por los balnearios a precios reducidos, aunque siempre bajo prescripción facultativa. Los requisitos para poder acceder a estos programas son:

- Ser pensionista.
- No padecer enfermedades infecciosas ni trastornos mentales graves.
- Valerse por sí mismo.
- Realizar la solicitud en el plazo indicado.
- Alcanzar una puntuación según baremo.

Las solicitudes se realizarán en los centros de mayores o en las direcciones territoriales del IMSERSO.

6. Programas de Vacaciones

Acceso al turismo por parte de las personas mayores, a precios reducidos. Requisitos mínimos:

- Ser pensionista.
- No padecer enfermedad infecciosa ni alteraciones del comportamiento.
- Valerse por sí mismo.

7. Las solicitudes se pueden presentar en el IMSERSO o en las Delegaciones Provinciales de bienestar social.

6. Solicitud de ayudas, prestaciones y servicios.

El SAAD es el sistema para la autonomía y la atención a la dependencia. Tiene como fin prestar la atención necesaria a las personas en situación de dependencia, mediante la colaboración de las diferentes administraciones públicas.

Los usuarios del SAAD, deberán cumplir los siguientes requisitos para poder ser beneficiarios de la ley de dependencia:

- Estar en situación de dependencia (para ello existen unos grados establecidos).
- Residir en territorio español al menos durante 5 años, dos de los cuales serán anteriores a la presentación de la solicitud (en menores de 5 años, el periodo de residencia se exigirá a quien ejerza su guarda y custodia).



IMSERSO

Para solicitar y acceder a las ayudas y servicios del SAAD, es necesaria una valoración del órgano gestor de la comunidad autónoma a la que se pertenezca (por ejemplo, en Extremadura es el SEPAD).

Los documentos a presentar son:

- DNI
- Empadronamiento
- Acreditación de residencia durante 5 años
- Informe oficial de salud


Se establecen los siguientes grados de dependencia:

GRADO I Niveles 1 y 2 Dependencia moderada	La persona necesita apoyo para realizar varias ABVD al menos una vez al día, o tiene necesidades de apoyo intermitente o limitado para su autonomía personal.
GRADO II Niveles 1 y 2 Dependencia severa	La persona necesita ayuda para realizar varias ABVD 2 o 3 veces al día. No requiere apoyo permanente de un cuidador o tiene necesidades de apoyo extenso para su autonomía personal.
GRADO III Niveles 1 y 2 Gran Dependencia	Cuando la persona necesita ayuda para realizar varias ABVD varias veces al día, por su pérdida total de autonomía física, mental, intelectual o sensorial, necesita apoyo continuado de otra persona y tiene necesidades de apoyo generalizado para su autonomía personal.

Es en el artículo 15 de la Ley de dependencia, donde se expone el catálogo de servicios para la atención a personas en situación de dependencia:

Prevención de las situaciones de dependencia y promoción de la autonomía personal	Programas de prevención, rehabilitación y entrenamiento en autonomía personal
Teleasistencia	Ofrece respuesta inmediata a situaciones de emergencia, puede compatibilizarse con el Servicio de Ayuda a Domicilio.
Ayuda a Domicilio	Apoyo en las AVD en los propios domicilios, incluyendo cuidados personales y necesidades del hogar.
Centros de día y Centros de noche	Atención integral cuyo objetivo es la mejora y mantenimiento de la autonomía de las personas con dependencia, así como servir de apoyo a las familias y cuidadores. La Ley de Dependencia distingue entre centros de día para menores de 65 años y centros de día de atención especializada, y centros de noche.
Atención residencial	Ofrecen una atención integral continuada. Puede ser temporal o permanente. Se distingue entre residencias para personas mayores en situación de dependencia y centros de atención a personas en situación de dependencia (enfermedad mental y otras discapacidades).
Prestaciones económicas vinculadas a la adquisición de un servicio de atención	Es de carácter periódico y se conceden solo en el caso de no poder atender a la persona en un servicio público o concertado. Se tiene en cuenta el grado de dependencia y la capacidad económica del usuario.
Prestaciones económicas para cuidadores no formales o cuidados en el entorno familiar	Se tendrá en cuenta que la vivienda reúna las condiciones necesarias de habitabilidad y salubridad. Los cuidadores deben reunir unos requisitos de afiliación, alta y cotización a la seguridad social.
Prestaciones económicas de asistencia personal	Dirigidas a la contratación de asistencia personal que facilite el acceso al mundo laboral y educacional de las personas con dependencia de grado III, así como lograr una mayor autonomía en la realización de las AVD.

El profesional sanitario debe de conocer la Ley de Dependencia, para así poder asesorar al usuario con el que trabaja, así como a la familia, sobre las prestaciones, servicios y ayudas a las que pueden acceder, y cuáles son las que mejor se adaptan a sus necesidades.

Sabías que... 

La cuantía máxima de las prestaciones se fija anualmente, teniéndose en cuenta la capacidad económica del usuario.

7. Resumen.

El auxiliar de ayuda a domicilio debe ayudar a modificar las situaciones que no permitan al usuario una realización adecuada de sus actividades, haciéndole ver que existen estrategias de intervención en la autonomía personal que pueden atenuar sus limitaciones.

Un apartado destacado en la ayuda a domicilio es que el profesional conozca e informe, tanto a la persona dependiente como a los familiares, de los distintos recursos comunitarios que existen, así como de las ayudas, prestaciones y servicios que pueden solicitar.

uF0123 Tema 1

Elaboración de estrategias de intervención en autonomía personal

8. Actividades.

1. **Completa el siguiente esquema sobre las fases de la intervención en el mantenimiento y entrenamiento de los hábitos de autonomía física en las situaciones cotidianas:**



2. **Indica si son verdaderas o falsas las siguientes afirmaciones:**
 - a) Las ayudas técnicas o productos de apoyo se deben emplear siempre ya que así la persona dependiente no se cansa.
 - b) En cuanto a la ventilación y humedad del domicilio, debe ser mantenido en un grado apropiado para no influir de forma negativa en las relaciones.
 - c) Para mejorar las señales auditivas debemos emplear señales luminosas o carteles con los nombres en los enseres.
 - d) Las viviendas tuteladas son centros de alojamiento donde conviven personas con un grado suficiente de autonomía.
3. **¿Cómo actuarías, como auxiliar de ayuda a domicilio, en el caso de una persona que ha sufrido una hemiplejía y tiene o parece que tiene dificultades a la hora de comer? Razona tu respuesta.**
4. **¿Cuál de las siguientes condiciones no es apropiada para el domicilio de la persona usuaria?**
 - a) Procurar las máximas condiciones de accesibilidad adecuadas a las características de la persona dependiente.
 - b) Iluminación natural, artificial o mixta, siempre aprovechando al máximo la luz artificial.
 - c) El ruido nunca debe exceder de los 70 db, ya que puede causar daños fisiológicos.
 - d) Mantener un grado apropiado de humedad y ventilación.
5. **Cita al menos dos ejemplos de señales táctiles para facilitar la orientación en el domicilio de la persona dependiente.**
6. **Define qué entiendes por servicio de acompañamiento.**

7. Completa la siguiente frase:

Los servicios sociales comunitarios son aquellos que se dirigen a la _____ general y son la vía de entrada a los servicios sociales públicos. Son conocidos también como servicios sociales de _____ o atención _____. Estos servicios ofrecen asesoramiento e información sobre otros recursos y los trámites para acceder a ellos.

8. Relaciona los siguientes elementos:

<div style="border: 1px solid black; border-radius: 15px; padding: 5px; text-align: center; width: fit-content; margin-bottom: 10px;">Recursos de información y asesoramiento</div> <div style="border: 1px solid black; border-radius: 15px; padding: 5px; text-align: center; width: fit-content; margin-bottom: 10px;">Recursos de asistencia</div> <div style="border: 1px solid black; border-radius: 15px; padding: 5px; text-align: center; width: fit-content;">Recursos para el ocio y actividades recreativas</div>	<div style="border: 1px solid black; border-radius: 15px; padding: 5px; margin-bottom: 10px;"><ul style="list-style-type: none">- Centros u hogares para mayores- Centros recreativos para personas con discapacidad- Aulas para mayores- Programas universitarios para mayores- Programas de termalismo- Programas de vacaciones</div> <div style="border: 1px solid black; border-radius: 15px; padding: 5px; margin-bottom: 10px;"><ul style="list-style-type: none">- Asociaciones- Centros de información</div> <div style="border: 1px solid black; border-radius: 15px; padding: 5px;"><ul style="list-style-type: none">- Residencias para personas mayores- Residencias para personas con discapacidad- Viviendas tuteladas- Centros de día- Centros de noche- SAD- Teleasistencia- Servicio de comidas a domicilio- Programas de respiro familiar</div>
---	---

9. ¿Cuáles son los recursos de ocio y actividades recreativas?

10. Relaciona los grados de dependencia que establece la Ley 39/2006, de 14 de diciembre, de Promoción de la Autonomía Personal y Atención a las personas en situación de Dependencia:

GRADO I
Niveles 1 y 2
Dependencia
moderada

La persona necesita apoyo para realizar varias ABVD al menos una vez al día, o tiene necesidades de apoyo intermitente o limitado para su autonomía personal.

GRADO II
Niveles 1 y 2
Dependencia
severa

La persona necesita ayuda para realizar varias ABVD 2 o 3 veces al día. No requiere apoyo permanente de un cuidador o tiene necesidades de apoyo extenso para su autonomía personal.

GRADO III
Niveles 1 y 2
Gran
dependencia

Cuando la persona necesita ayuda para realizar varias ABVD varias veces al día, por su pérdida total de autonomía física, mental, intelectual o sensorial, necesita apoyo continuado de otra persona y tiene necesidades de apoyo generalizado para su autonomía personal.