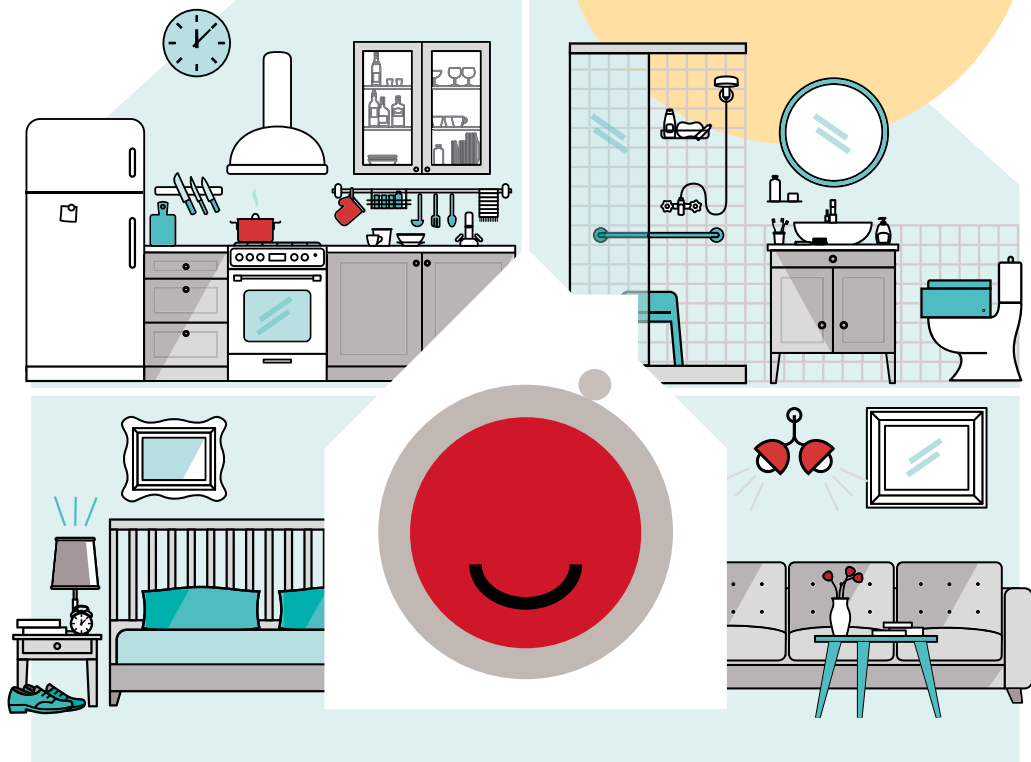


servei local de
teleassistència

**CONSELLS
PER MOURE'T
DE MANERA SEGURA
A CASA**

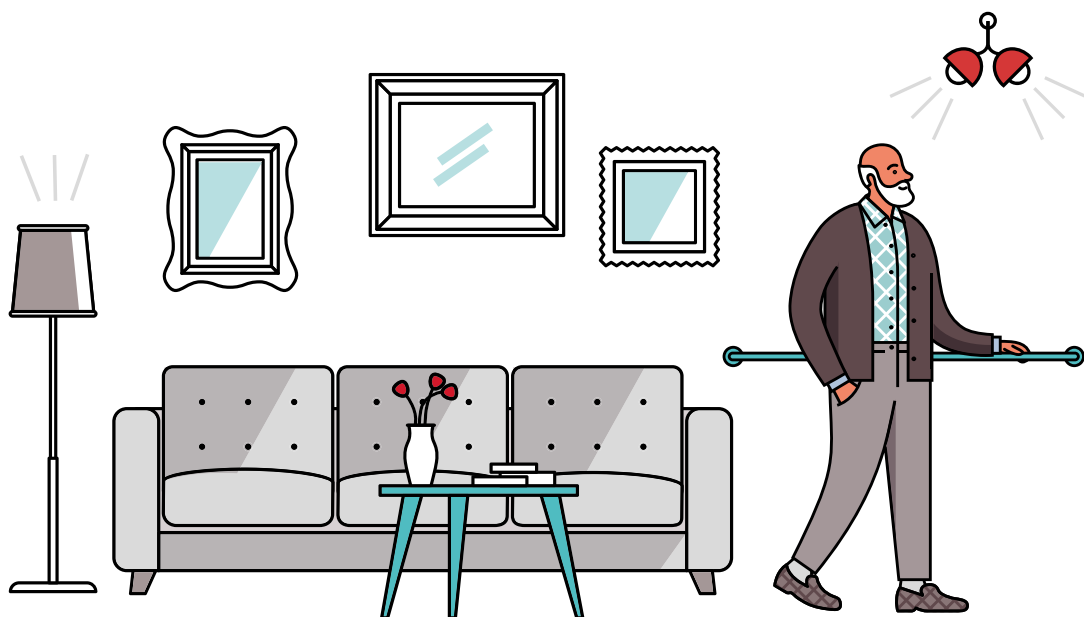


**Diputació
Barcelona**



CONSELLS PER MOURE'T DE MANERA SEGURA A CASA

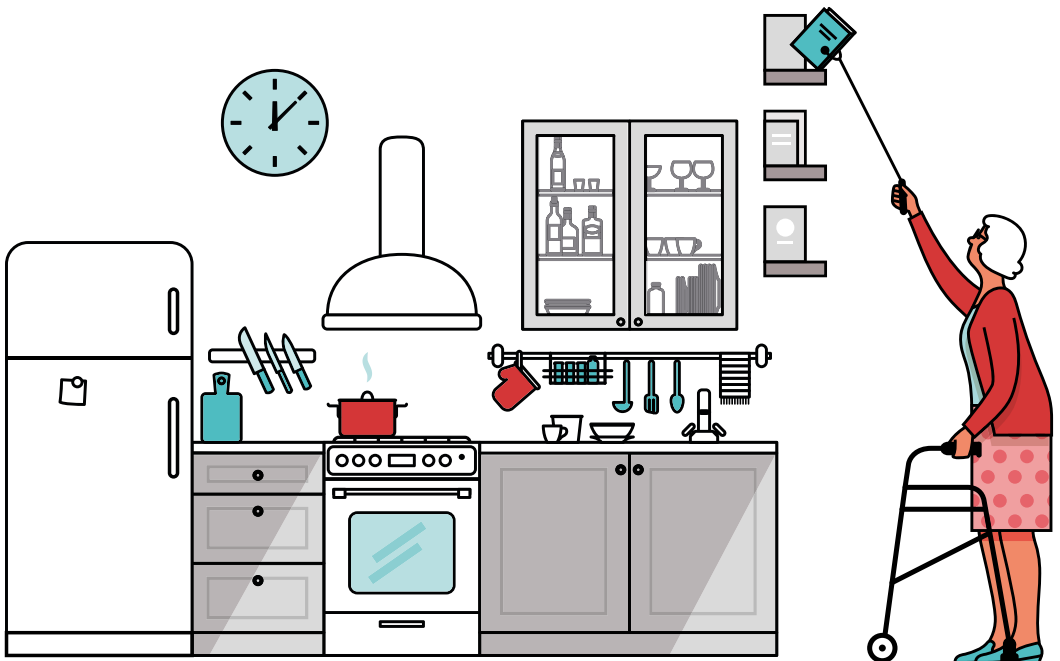
- Porta un calçat tancat, amb sola gruixuda, flexible i antilliscant.
- Camina lentament, sense arrossegar els peus.
- Procura no tenir catifes i que no hi hagi objectes ni cables per terra.
- Assegura't que les zones de pas estiguin ben il·luminades i tingues una llum pilot encesa a la nit.
- Instal·la passamans, baranes o agafadors en zones de pas.
- Utilitza bastó, crosses o caminador, si ho necessites.





A LA CUINA

- Tingues a mà els utensilis que més utilitzes i evita pujar-te a tamborets o escales.
- Utilitza aparells adaptats: pelapatates, obreampolles, coberts especials, aparells per escombrar, tallar, cosir, etc.

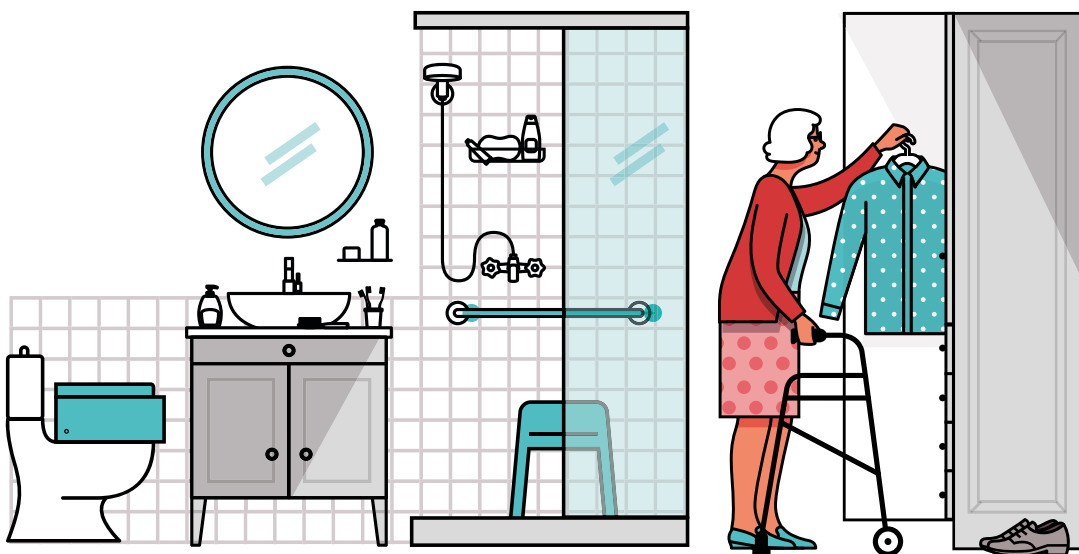


AL LAVABO

- Canvia la banyera per un plat de dutxa sense esglaó i utilitza seients especials.
- Utilitza agafadors, seients per al vàter, aixetes fàcils d'utilitzar i estores de bany antilliscants.

VESTIR-TE

- Utilitza peces de roba amples, sense tancaments i de cotó.
- Si et costa aixecar els braços porta camises o bruses.
- Ajuda't d'estris adaptats com pinces per agafar objectes, calçadors de mitjons, etc.



La Diputació de Barcelona promou el **Servei Local de Teleassistència** amb la col·laboració dels municipis de la província de Barcelona.

També s'ofereix el **Programa d'Arranjament d'Habitatges**.

Si ho necessiteu, podeu sol·licitar informació al vostre ajuntament.



**Diputació
Barcelona**

Àrea de Sostenibilitat Social,
Cicle de Vida i Comunitat

Gerència de Serveis Socials

Passeig de la Vall d'Hebron, 171

08035 Barcelona

www.diba.cat/teleassistencia

teleassistencia@diba.cat