



**VALORACION DE LA DEPENDENCIA Y RECONOCIMIENTO DE MINUSVALÍA.** Dos recursos sociales diferenciados y complementarios. **QUÉ ES CADA UNO DE ELLOS.**

## VALORACION DE LA DEPENDENCIA

**¿Quién puede ser persona dependiente?** Toda aquella que **necesite atención de otra** para la realización de las actividades básicas de la vida diaria: cuidado personal, actividades domésticas, movilidad, orientación, ejecutar tareas sencillas...

La necesidad de otra persona puede deberse a la edad, enfermedad ó la discapacidad, pero no todas las personas con discapacidad ó incapacidad laboral son dependientes.

Hablamos siempre de la **pérdida de autonomía personal permanente.**

**¿Dónde se solicita?** Siempre se solicita en los Servicios Sociales de Base donde la persona se encuentre empadronada. Se resuelve en un plazo máximo de 2 meses y es responsabilidad de la DFB.

**¿Para qué lo solicito?** Para hacer valer los derechos de la persona dependiente.

## RECONOCIMIENTO DE LA DISCAPACIDAD

**¿Quién puede ser persona discapacitada?** La Valoración de discapacidad contempla las limitaciones en la actividad que desarrollamos en el día a día provocada por la pérdida funcional de algún miembro (físico), ó deterioro mental de cualquier tipo (psíquico). **No tiene porqué necesitar el apoyo de otra persona** para satisfacer sus necesidades.

\*Las situaciones de discapacidad se califican en grados según el alcance de las mismas y se expresan en porcentaje.

\*Se valoran las situaciones permanentes, una vez finalizados los tratamientos oportunos.

\*Algunas situaciones graves de discapacidad pueden tener derecho a complementos de pensiones no contributivas o de prestaciones de Seguridad Social.

\*Las situaciones de discapacidad que presentan **problemas graves de movilidad** pueden tener ventajas para facilitar sus desplazamientos (aparcamiento,...).

**¿Dónde lo solicito?** En tu Servicio Social de Base ó en la DFB.

**MAS INFORMACION:** Llamar a la Mancomunidad ó a tu médico ó enfermera

## Adaptaciones en el hogar:

- Los suelos deben ser lisos, antideslizantes y sin alfombras (si las hay fijarlas).
- Si hay peldaños deben señalizarse y tener elementos que ayuden a franquearlos.
- No debe haber cables por el suelo. Los interruptores serán abundantes y es conveniente que puedan localizarse en la oscuridad.
- Los pomos serán de palanca.
- Colocar pasamanos en pasillos.



## BAÑO

- Grifería monomando de palanca.
- Sustituir la bañera por ducha.
- Barras asideras de color que contraste con el de la pared.
- El inodoro a una altura de 43 a 45 cm. Existen elevadores para acoplar en los habituales.
- El lavabo como máximo a 80 cm y preferiblemente sin pie ni armarios que dificulten el uso de una silla de ruedas

Productos de apoyo que pueden facilitar el aseo: sillas de baño, alzadores, lava-cabezas...



## DORMITORIO

- Suprimir el mobiliario con ruedas.
- Se aconseja el uso de una iluminación constante de baja intensidad.
- La mesilla debe ser más alta que la cama y de cantos redondeados.
- En el armario colocar colgadores regulables en altura

Las puertas correderas facilitan el uso del armario



## COCINA

- Utensilios de uso habitual en lugares de fácil acceso.
- Fregadero con poca profundidad. Se aconsejan grifos de tipo ducha extraíble.
- Instalar placa vitrocerámica.
- Existen numerosos productos para facilitar la autonomía: pinzas, abrelatas, utensilios y cubiertos con mangos especiales...

Adaptar la cocina mantiene la autonomía de la persona en situación de dependencia

## Control del estado general de salud

- Revisar vista y oído.
- Tomar correctamente la medicación.
- Cuidar de los pies.
- Dieta adecuada.
- Apoyo familiar y social



Sin prisa, cada actividad requiere su tiempo

## Eliminación de barreras en casa

- Escaleras, baños y pasillos con puntos de sujeción y luz en la noche.
- Suelo regular, sin alfombras.
- Acomodar altura de sillas y cama.
- Barras anti caída en la cama y baños.



Una casa ordenada es una casa más segura

## Estimular la actividad física

- Ejercicio físico diario.
- Entrenar la marcha: regulación del paso, elevación de los pies, marcha atrás, subir y bajar escaleras.
- Apoyos si los necesita (bastón...).



El ejercicio fortalece, mejora el equilibrio y la coordinación

## Ponerse de pie

- Sentarse En el borde del asiento.
- Apoyar las manos (reposabrazos u otra superficie).
- Pies separados, uno adelantado.
- Inclinarsse hacia delante estirando el cuello, elevar las nalgas y empujando hacia abajo con ambas manos .





## HABILIDADES PARA LA COMUNICACIÓN

La comunicación determina las relaciones y la convivencia.

Una buena comunicación con la persona dependiente promueve su autonomía, evita el aislamiento y contribuye a que se sienta bien y esté más tranquila.

### CONSEJOS GENERALES

- Siéntese cómodamente al lado o enfrente de la persona mayor, manteniendo siempre contacto visual con ella.
- Emplee frases cortas y sencillas. No le haga varias preguntas seguidas, dele tiempo a que responda.
- Nombre siempre a la persona o las cosas a las que se refiere, evite las interpretaciones.
- No permita que sus gestos contradigan lo que está diciendo. Anímele a participar en la conversación y a dar sus opiniones.



- Escúchele atentamente, muéstrelle comprensión y transmítale seguridad
- Acérquese y mantenga contacto físico con la persona mayor, cójale las manos, acarícielo...
- Busque temas de conversación que le interesen, comente la actualidad, repase fotografías...

- Si la persona es mayor y tenga o no problemas de comprensión, hablele como adulto; nunca le trate como un niño. No lo es.
- Evite usted hablar si está enfadada/o, espere a estar más tranquila/o.



	Busturialdeko Gizarte Zerbitzuen Mankomunitatea		BFA DFB		Osakidetza		ARRATZU		BUSTURIA		EA		ELANTXOBE		EREÑO
	ERRIGOTZI		FORU		GERNIKA-LUMO		GALTZEGIZ ARTEAGA		IBARRANGELU		KORTEZUBI		MENDATA		MORGA
	GERNIKA-LUMO		MUNDAKA		MURIETA		MUXIKA		NABARNIZ		SUKARRIETA				