


La Asistencia Personal es el recurso de apoyo para la vida independiente y **sigue en marcha** también durante la situación de alarma sanitaria. A veces invisible, pero siempre muy necesaria, la Asistencia Personal es un servicio más esencial que nunca.

Los asistentes personales no se detienen y siguen trabajando con cada persona en su entorno, prestando apoyo para que las personas con discapacidad y/o dependencia puedan llevar a cabo una vida independiente, con una mayor autodeterminación, una toma de decisiones plena, mayor autonomía personal y gozando así de un empoderamiento real.

Porque, sí, en medio de esta situación, sigue habiendo sitio para la **Vida Independiente**, y el proyecto de vida no se detiene. La Asistencia Personal se queda en casa, para facilitar los apoyos necesarios para que la propia persona siga siendo quien toman sus decisiones, quien elige su vida y quien lleva las riendas.

## APOYOS EN CASA



La Asistencia Personal puede ser un apoyo dentro de casa en multitud de tareas, garantizando siempre la autonomía y la decisión de la persona. "Quedarnos en casa" también es compatible con la Vida Independiente prestando los apoyos que cada persona necesita para hacer lo que desea cuando desea, de acuerdo a su proyecto de vida, en casa.

Desde apoyos destinados a planificar la recogida de la habitación o a ayudar en la limpieza de ese armario que la persona llevaba tiempo queriendo organizar, hasta el acompañamiento haciendo un poco de ejercicio en casa, o preparar juntos un postre casero riquísimo...


## APOYOS PARA HACER LA COMPRA

Para cuidarnos bien y evitar la propagación del virus, nos toca quedarnos en casa. Por eso, en esta situación, la Asistencia Personal puede ser un apoyo clave para poder hacer esas compras que la persona puede necesitar.

En estos momentos de excepcionalidad, no es posible acompañar a la persona en el momento de salir a hacer la compra acudiendo ambos a los establecimientos. No obstante, el asistente personal es la figura clave para desempeñar esta tarea garantizando la plena implicación de la persona con discapacidad, preparando juntos la lista de la compra, incluso estando en contacto por teléfono durante el proceso.



## VISITAS A LA FARMACIA



El asistente personal puede ser un apoyo para visitar la farmacia y acercar a la persona los medicamentos que pudiera necesitar en el contexto de esta situación excepcional. De esta forma se apuesta por la salud y por evitar los contagios.


## APOYOS EN PLANIFICACIÓN, GESTIONES Y ACTIVIDADES

El día a día no para aunque nos quedemos en casa, y por eso la planificación y organización son tareas importantes en las que la Asistencia Personal puede apoyar mucho.

La Asistencia Personal puede ser un apoyo para la planificación diaria del día a día y las tareas, y puede acompañar en la gestión de trámites que se puedan necesitar a nivel de salud, formación, trabajo, ocio....



## ACOMPañAMIENTO EN PASEO TERAPÉUTICO



Una de las situaciones permitidas para circular por los espacios públicos durante el estado de alarma consiste en la posibilidad de realizar salidas. Deberán ser de carácter excepcional, durante el tiempo imprescindible, acompañada por una sola persona, sin establecer contacto con otras personas, y acreditando la documentación que lo justifica.

El asistente personal puede ser apoyo en caso necesario también en estas salidas.


## ACOMPañAMIENTO A MENORES

Los más pequeños de la casa también están presentes. El estado de alarma contempla la realización de salidas de la población infantil menor de 14 años para su salud y bienestar. Los niños y niñas podrán desarrollar su paseo en compañía de una persona adulta responsable, que podrá salir con hasta 3 niños y niñas durante un tiempo máximo de 1 hora una vez al día hasta una distancia máxima de 1 km del domicilio del menor.

Previa autorización expresa de los padres o tutores legales, la Asistencia Personal también puede ser la figura para apoyar en esta tarea, garantizando seguridad y autonomía a partes iguales.




## APOYOS PARA CONECTAR CON TU ENTORNO





Son días de echar de menos a muchos familiares, amistades, personas importantes... y la Asistencia Personal también puede ser un apoyo para que la persona pueda seguir conectada con su entorno y con su gente. Acompañando a través de las posibilidades que ofrecen las nuevas tecnologías, la Asistencia Personal es una aliada para proporcionar seguridad y confianza en el uso de los recursos que permiten mantener el contacto y abrir un abanico de posibilidades de formación y de ocio a distancia

## PERO ANTE TODO... SEGURIDAD



Es momento de cuidarte y ayudar a que nos cuidemos y por eso, la Asistencia Personal también tiene que garantizar todas las medidas de prevención para frenar el contagio:

- Extremar al máximo las **medidas de higiene** de manos con agua y jabón o solución hidroalcohólica, evitar contacto con ojos, nariz o boca, y utilizar mascarilla quirúrgica y guantes al estar en contacto con otra persona (y bata con persona con sintomatología compatible)..
  - **Cubrirse la boca y la nariz** con el codo o con un pañuelo de un solo uso al toser o estornudar.
  - Tratar de mantener en la medida de lo posible una **distancia** de en torno a un metro.
  - **Informar** a la persona de la situación y las medidas a adoptar, y prestar especial atención a la aparición de sintomatología tanto en la persona como en el propio asistente personal.
  - **Ante aparición de sintomatología compatible**, habilitar un espacio único en la casa con ventilación y baño individual, evitar contacto e intercambio de materiales con otras personas, extremar medidas de limpieza y garantizar utensilios de aseo de uso individual.
  - **Ante la sospecha de posible infección** de la persona, se notificará al sistema de salud correspondiente y se seguirán instrucciones. Se mantiene el acompañamiento a la persona hasta que los servicios sanitarios garanticen su atención. En casos de aislamiento o sospecha se cumplirán escrupulosamente las recomendaciones indicadas por Sanidad y los servicios de prevención de Riesgos Laborales.
- 
- 
- 