

# ¿Cómo es tu autonomía personal?

Es importante prestar atención a los signos de alerta que indican falta o disminución de la autonomía personal, como necesitar ayuda de otra persona para realizar actividades de la vida diaria, por ejemplo:



## Salir a la calle

Orientarse y desplazarse fuera del hogar.



## Tomarse la medicación

Recordar el momento del día y la dosis pautada.



## Decidir sobre la alimentación

Valorar qué comer de manera adecuada y equilibrada.



## Vestirse

Alcanzar las prendas y colocarlas en la parte del cuerpo correspondiente.



## Acceder a la bañera o ducha



## Tomar decisiones del día a día

Organizarse, asumir responsabilidades, planificarse y tener horarios.

# ¿Te identificas con esta situación?

Utiliza nuestro simulador para valorar de manera orientativa tu situación y conocer qué recursos y ayudas existen.

Escanea el código o accede a:

<https://aplicaciones.aragon.es/tiass/simulador.xhtml>



# ¿No te identificas pero **quieres cuidar tu autonomía personal?**

Te recomendamos algunos servicios y recursos:



## Hogares de mayores.

Llama al Instituto Aragonés de Servicios Sociales al 976 701 705 o a tu ayuntamiento y pregunta por el Hogar más cercano.



## Servicio de prevención de la dependencia, teleasistencia y servicio de ayuda a domicilio preventiva.

Contacta con los Servicios Sociales de tu ayuntamiento o comarca para más información.



## Activos para la salud en Aragón.

Pregunta en tu Centro de Salud o accede a [www.atencioncomunitaria.aragon.es/activos-para-la-salud/](http://www.atencioncomunitaria.aragon.es/activos-para-la-salud/)

Si tienes dudas o quieres más información llámanos a 976 701 705 o escribe un correo a [ias@aragon.es](mailto:ias@aragon.es).