

# L'AMBIENT COM A FACTOR AFAVORIDOR DE L'AUTONOMIA I LES RELACIONS SOCIALS

## L'AMBIENT COM A FACTOR AFAVORIDOR

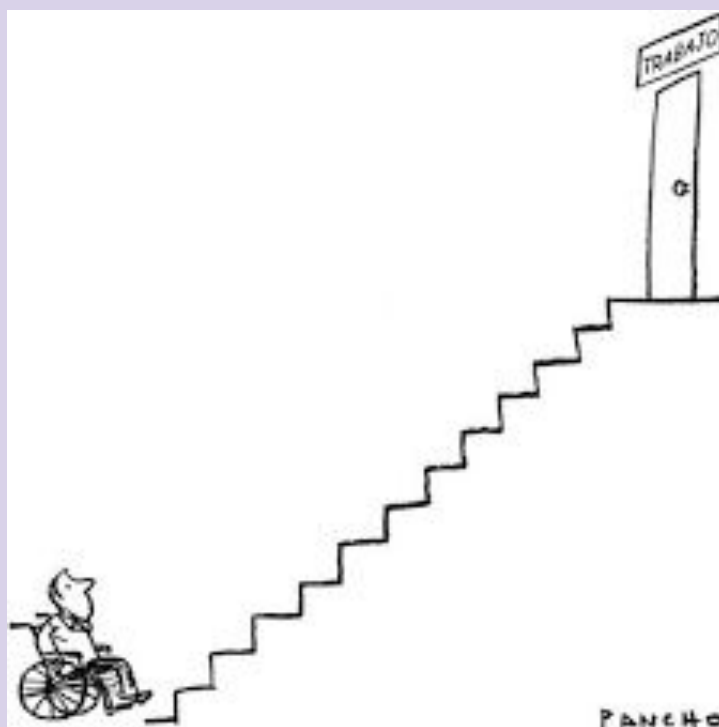
Moltes vegades els espais no són favorables a l'establiment de **relacions socials** ni estan adaptats per a afavorir l'**autonomia** i la **comunicació** de les persones en situació de dependència.

Per a això, hem d'**intervenir sobre l'entorn físic** per acondicionar-lo i convertir-lo en un **element facilitador**.

Això ho podem aconseguir gràcies a les **estratègies de reestructuració ambiental**.

# LA REESTRUCTURACIÓ AMBIENTAL

Entenem per **estratègies de reestructuració ambiental** aquelles intervencions efectuades sobre l'entorn físic habitual de la persona usuària amb l'objectiu d'afavorir la seva autonomia (capacitat funcional), comunicació i les seves relacions socials.



# LES ESTRATÈGIES DE REESTRUCTURACIÓ AMBIENTAL

Aquestes estratègies estan destinades a **adaptar l'ambient a les necessitats de la persona**, enriquint-lo per a facilitar i estimular les respostes funcionals i cognitives més apropiades, així com per afavorir l'establiment de relacions socials.



## ESTRATÈGIES DE REESTRUCTURACIÓ AMBIENTAL

L'aplicació d'estratègies de reestructuració ambiental contribueix a:

- Millorar l'autonomia de les persones
- Millorar el benestar emocional
- Propiciar el desenvolupament personal
- Crear entorns segurs
- Incrementar la inclusió social
- Enfortir les relacions interpersonals

# ESTRATÈGIES DE REESTRUCTURACIÓ AMBIENTAL

Actuant sobre l'entorn haurem de procurar crear un ambient estructurat i intuïtiu, en el qual la persona usuària s'orienti i interactui amb seguretat i eficàcia.

- **L'accessibilitat dels espais.**
- **La decoració de l'espai.**
- **La simbolització i senyalització.**
- **La seguretat de l'entorn.**
- **Les condicions ambientals.**
- **Els materials i productes de suport.**

L'ACCESSIBILITAT

# L'ACCESSIBILITAT DELS ESPAIS

Una condició necessària en qualsevol intervenció ambiental és l'**accessibilitat**.

L'accessibilitat s'entén com les **característiques de l'entorn que permetin l'accés a un espai o l'ús d'un recurs a qualsevol persona** i, de manera especial, a les quals es troben en situació de dependència.



# L'ACCESIBILITAT

Les **persones amb diversitat funcional** solen trobar-se amb diferents **barreres** que limiten la seva accessibilitat, sent un impediment important per a la igualtat d'oportunitats i la seva inserció social.

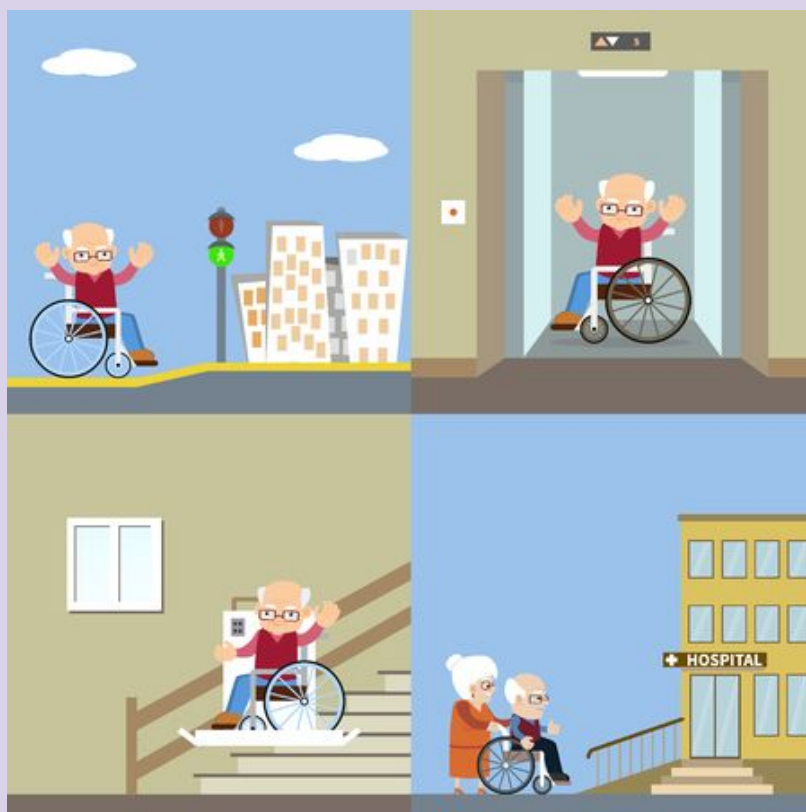


# BARRERES EN L'ACCESSIBILITAT

Les **barreres en l'accessibilitat** són obstacles que dificulten o limiten l'accés a l'entorn físic, el transport, productes, serveis, informació i comunicacions, i la integració de les persones en la societat.

Aquestes barreres poden ser:

- **Urbanístiques**
- **Arquitectòniques**
- **En el transport**
- **En la comunicació**



# BARRERES URBANÍSTIQUES

Són les que es troben **en les vies i espais públics**: voreres estretes o en mal estat, graons, pendents, material urbà mal situat, cotxes mal aparcats, parcs i jardins no accessibles, etc.

Aquestes barreres **limiten la deambulació autònoma** i la seva eliminació passa pel **disseny urbanístic accessible**.



# BARRERES ARQUITECTÒNIQUES

Són les que hi ha a l'interior dels edificis tant públics com privats, en els accessos a aquests edificis: portes o passadissos estrets, escales, espais a diferent nivell, etc.

L'eliminació d'aquestes barreres passa per l'adaptació de l'entorn a les necessitats de la persona usuària.



# BARRERES EN EL TRANSPORT

Les trobem en els diferents mitjans de transport públics i privats, i provoquen que els usuaris es vegin en dificultats per a utilitzar-los o que els sigui difícil poder gestionar el seu propi vehicle.

L'accessibilitat en el transport ha d'incloure un accés lliure, còmode i segur.



# BARRERES EN LA COMUNICACIÓ

Es tracta d'**obstacles o impediments que dificulten l'expressió o la recepció dels missatges** (lletra petita o il·legible, absència de senyals sonors, etc.).

Els sistemes de comunicació s'han de dissenyar i configurar amb **criteris d'accessibilitat i facilitat d'ús**.

- Incorporar el sistema Braille per a facilitar la comunicació de les persones amb discapacitat visual.
- Subtitular la informació per a les persones amb pèrdues auditives.



# ENTORNS ACCESIBLES

Totes aquestes barreres incideixen directament en el desenvolupament de les persones i en la seva qualitat de vida.

En canvi, si l'entorn està adaptat a les necessitats, facilita l'autonomia, no sols de les persones amb limitacions o mobilitat reduïda, sinó la de tots els ciutadans.

Per tant, és imprescindible que **l'entorn tingui un disseny universal, accessible i adaptat** a totes les persones.



# ACCESIBILITAT UNIVERSAL

**Un entorn accessible afavoreix la vida independent i el desenvolupament autònom**, i és una condició necessària per a accedir a les mateixes oportunitats en igualtat de condicions.

L'enfocament **d'accessibilitat universal** proposa concebre sense barreres totes les noves creacions i disminuir els obstacles en les ja existents mitjançant les adaptacions necessàries.

## CREANT ENTORNS ACCESIBLES

Per a valorar l'accessibilitat d'un espai, ens fixarem primer en les **dificultats de les persones usuàries per a interrelacionar-se amb ell**, i després ens centrarem en les **condicions que han de complir els edificis, espais, instal·lacions i habitatges** perquè siguin accessibles.



# DIFICULTATS D'INTERRELACIÓ PERSONA - ESPACIO

Segons els principals problemes que obstaculitzen l'accessibilitat a un espai, podem diferenciar quatre categories de dificultats:

- **Persones amb dificultats en la seva deambulació.**
- **Persones que es desplacen en cadires de rodes.**
- **Persones amb diversitat funcional sensorial.**
- **Persones amb diversitat funcional intel·lectual o deterioració cognitiva**

## PERSONES CON DIFICULTATS EN LA DEAMBULACIÓ

Són persones que poden precisar d'alguna mena d'ajuda, com a bastons, caminadors, crosses, etc. Els impediments amb els quals se solen trobar són:

- **Dificultat per a pujar i baixar graons o escales, i salvar desnivells pronunciats.**
- **Limitació per a realitzar trajectes llargs sense descansar.**
- **Risc de caigudes elevat, especialment per relliscades o ensopegades.**
- **Dificultat per a obrir o tancar portes.**
- **Dificultat per a accionar mecanismes que requereixen les dues mans alhora.**

## PERSONES QUE ES DESPLACEN AMB CADIRA DE RODES

- Impossibilitat de superar **escales i desnivells** bruscos.
- Impossibilitat de **pujar o baixar per pendents pronunciades**, amb el perill de volcar o relliscar.
- **Limitació de les seves possibilitats d'agafar objectes** amb les mans i visualment.
- **Dificultat per a maniobrar**, obrir portes, etc., que es converteix en impossibilitat si els espais no són prou amplis.
- **Impossibilitat de passar per llocs estrets.**

## PERSONES CON DIVERSITAT FUNCIONAL SENSORIAL

Si la **discapacitat és visual**, les dificultats més importants apareixen en:

- La identificació de missatges visuals i senyals: cartells, avisos, senyalització, semàfors, etc.
- La detecció d'objectes i impediments com a escales, desnivells, obstacles, etc.
- El seguiment d'itineraris.

Si la **discapacitat és auditiva**, la principal dificultat és la identificació de senyals acústics: alarmes, veus, timbres, etc.

# PERSONES AMB DI O DETERIORAMENT COGNITIU

Els problemes més importants són la **desorientació** (no saber on s'està) i la **confusió**. La **senyalització** i **simbolització** seran ajudes importants en aquests casos.



## PROCURAR ENTORNS ACCESIBLES

Tenint en compte totes aquestes dificultats, **s'ha de procurar dissenyar entorns accessibles que permetin superar totes aquestes barreres**, que contribueixin a afavorir la capacitat funcional i cognitiva de les persones usuàries i els ajudin a millorar la seva autonomia.

- **Disseny urbanístic i arquitectònic universal**
- **Adaptacions en la llar**
- **Entorns intuïtius i confortables**

# DISSENY URBANÍSTIC I ARQUITECTÒNIC UNIVERSAL

Per a **facilitar l'orientació i la deambulació** per les vies públiques i en els edificis.

**En l'exterior**, algunes mesures consisteixen a eliminar les vorades de les voreres, instal·lar semàfors amb xiulets, senyalitzar espais, etc.

**En els edificis**, la normativa actual exigeix una sèrie de requisits perquè totes les persones tinguin garantida la seguretat, l'accessibilitat i la mobilitat.

## ADAPTACIONS DINS ELS EDIFICIS

Comprèn les **actuacions d'adequació de l'habitatge a les necessitats de la persona que l'habita**, perquè pugui desplaçar-se amb autonomia i seguretat.

- Entrades a l'edifici amb rampes i ascensor
- Portes, accessos i passadissos amples
- Punts de llum, interruptors i endolls a l'abast
- Cuina, habitació i saló amb mobles a l'altura d'una cadira de rodes
- Llits articulats per a persones amb mobilitat reduïda
- Etc.



## ENTORNS INTUÏTIUS

Persegueix la **creació d'entorns que facilitin l'orientació de les persones** que viuen en ells, ja sigui mitjançant la **senyalització dels espais o tasques** o bé amb **senyals visuals, auditius o tàctils**.



# ENTORNS CONFORTABLES

La **comoditat**, si bé no està directament relacionada amb l'accessibilitat, contribueix a facilitar-la. El **mobiliari i la decoració** són elements que afavoreixen la creació d'entorns confortables.

Amb algunes d'aquestes implementacions, moltes persones en situació de dependència poden dur a terme les mateixes activitats que les persones plenament autònomes.



LA DECORACIÓ DE  
L'ESPAI

# LA DECORACIÓ DE L'ESPAI

La **decoració dels espais** és un aspecte important que ha d'orientar-se a una doble finalitat:

- **Que sigui acollidora**, en el sentit que utilitzi colors, mobiliari i accessoris amb els quals la persona se senti a gust.
- **Que sigui funcional**, és a dir, que sigui senzilla, que no obstaculitzi la realització de les tasques, que no condicioni la mobilitat i que sigui segura.

# LA DECORACIÓ DE L'ESPAI

En una **residència**, l'**habitació** no sols és el lloc de dormir, sinó **l'espai més personal i íntim**. En ella la persona ha de sentir-se tranquil·la i segura com a casa seva.

Cal **propiciar que la persona decori l'habitació segons els seus gustos i desitjos** i hauria de poder portar-se objectes decoratius personals, fotografies, quadres, etc.



# ELS COLORS EN LA DECORACIÓ

Decoració i color van units indefectiblement, ja que la manera en què es juga amb els colors contribueix a donar sentit a l'espai.

A més, cal tenir en compte que **el color influeix en l'estat d'ànim** i en la predisposició cap a determinades activitats.

- **Els colors freds**
- **Els colors càlids**
- **Els colors brillants i intensos**
- **El blanc**

# ELS COLORS EN LA DECORACIÓ

El **color** també té un **ús instrumental**, amb la utilització dels contrastos amb diferents finalitats, per exemple:

- Els **colors dels senyals** han d'estar ben contrastats per a facilitar la seva identificació, així com el de les parets i el sòl.
- El **color de les portes** ha de facilitar que es tracta de l'accés a una estada.
- L'**ús de colors diferents** en parets, sostres i sòls afavoreix l'orientació espacial.

# ELEMENTS ESPACIALS I MATERIALS

A l'hora d'**organitzar els espais d'un centre**, haurem de partir dels recintes existents i **adaptar-los segons les activitats, perquè afavoreixin la relació social**, d'acord amb cada situació: relació en gran grup, en grup reduït, amb la família, etc.



# ELEMENTS ESPACIALS I MATERIALS

- Disposar d'**espais tranquils i apartats** perquè les persones puguin rebre visites.
- **Organitzar els espais comuns de relació:** taules rodones i de diferents grandàries, sofàs disposats en angle, en forma d'O o en cercle, butaques en racons que ofereixin tranquil·litat, espais privats
- Disposar de **sales àmplies per a esdeveniments, festes, balls,** etc.
- Facilitar **espais perquè les persones usuàries puguin organitzar els seus propis actes:** berenars, convidar a la família, etc.

# LA SIMBOLITZACIÓ I LA SENYALITZACIÓ D'ESPAIS

## SIMBOLITZACIÓ I SENYALITZACIÓ D'ESPAIS

Les **estratègies de simbolització i senyalització** són molt importants per a la creació d'**espais estructurats** que facilitin la realització d'activitats rutinàries.

L'**estímul ambiental (visual, sonor, tàctil)** afavoreix l'orientació de la persona i evita la seva confusió, ajudant-la a identificar els espais i a orientar-se en la realització de les activitats.

Els elements de **simbolització i senyalització** seran de gran utilitat.

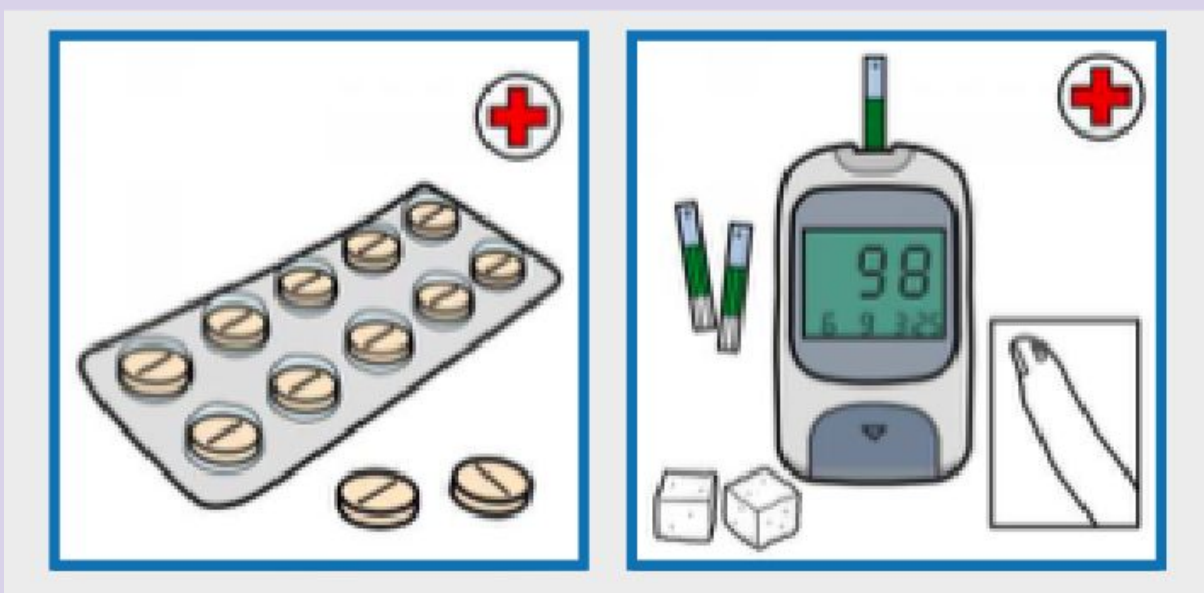


# LA SIMBOLITZACIÓ EN LA REALITZACIÓ DE TASQUES

Per exemple, una persona recordarà millor que ha de rentar-se les mans si veu una **làmina amb un dibuix d'unes mans sota una aixeta**, que si simplement rep un missatge verbal requerint-li a això.



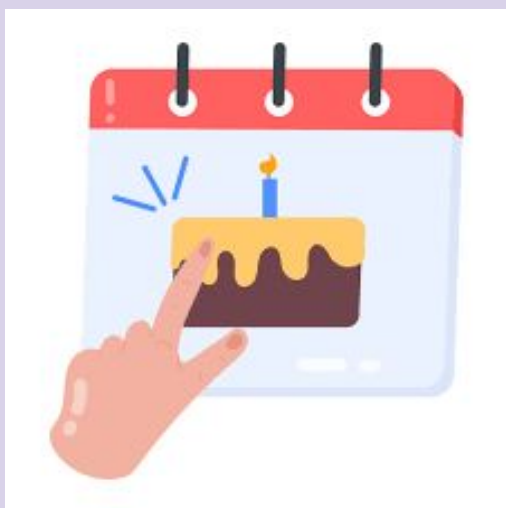
# LA SIMBOLITZACIÓ EN LA REALITZACIÓ DE TASQUES



# LA SIMBOLIZACIÓN D'ESDEVENIMENTS IMPORTANTS

Els **esdeveniments importants** es poden marcar tant en una **agenda** com en un **calendari**.

La **simbolització per a senyalitzar esdeveniments** s'haurà de realitzar de manera que destaquí (per exemple amb un retolador de color), **i que doni pistes sobre l'esdeveniment** (per exemple amb el dibuix d'un pastís d'aniversari).



# LA SENYALITZACIÓ

La **senyalització** consisteix en la disposició d'un **conjunt d'estímul (senyals) per a facilitar l'orientació i circulació per un espai**. Així, podem senyalitzar itineraris i recorreguts, espais concrets i plànols de localització.

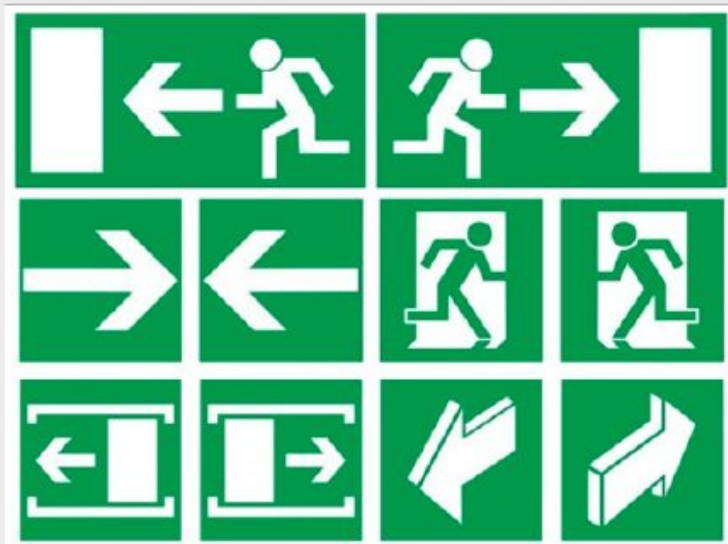
La senyalització s'ha d'adequar a les característiques de les persones, per la qual cosa:

- Els senyals han de ser clars i concisos.
- Han d'estar situats en llocs on sigui fàcil localitzar-los.

# LA SENYALITZACIÓ

Una **senyalització adequada dels espais i trajectes facilita l'accessibilitat i l'orientació** (personal, espacial, temporal) de les persones usuàries:

- Situar rellotges i calendaris en llocs d'accés visual.
- Assenyalar direccions amb fletxes indicatives.
- Utilitzar rètols, dibuixos i fotos a les portes de les diferents espais, als armaris i als calaixos.
- Emprar diferents colors i paviments per a diferenciar espais.
- Etc.



# ADAPTACIONS PER A PERSONES AMB DÈFICITS SENSORIALS

Cal considerar la necessitat d'adaptació dels elements de simbolització i senyalització a les característiques perceptives de les persones usuàries:

- **Elements de senyalització visual:** colors clars i contrastats, amb lletres grans i situats a més de 140cm del sòl.
- **Elements de senyalització sonors:** fàcilment identificables (timbres, música, rellotges de veu).
- **Elements de senyalització tàctils:** amb relleu o Braille.

LES CONDICIONS  
AMBIENTALS

# LES CONDICIONS AMBIENTALS

Unes **condicions ambientals** adequades contribueixen a mantenir la capacitat funcional de les persones.

Alguns dels factors ambientals que poden incidir en el benestar de les persones i en la seva autonomia són la **temperatura, la il·luminació, la ventilació, l'aïllament termoacústic, la seguretat i l'ordre.**



## LA TEMPERATURA

La **temperatura és una condició fonamental per al benestar de la persona** i perquè estigui motivada per a realitzar diferents activitats.

En el domicili s'hauria de **disposar d'equips suficients** per a mantenir la temperatura desitjada, tant a l'hivern com a l'estiu, i hauria de ser la pròpia persona o els seus cuidadors els qui s'encarreguin de regular-la.



# LA IL·LUMINACIÓ

La **il·luminació és un element de confort i seguretat** que es pot emprar per a aconseguir ambients estimulants adequats a la realització de les diferents activitats.

Sempre que es pugui s'ha d'aprofitar la **llum solar**, ja que ajuda al fet que la persona es connecti amb l'exterior, la qual cosa afavoreix la seva orientació temporal.

Quan no sigui possible, disposarem d'una **bona il·luminació**, especialment les zones de trànsit habitual.

# LA VENTILACIÓ

Una **bona ventilació és imprescindible** en qualsevol domicili, ja que és necessària perquè es remogui l'aire, redueixi la concentració de gèrmens en l'ambient i es dilueixin les males olors.

Tots aquests aspectes són importants per a preservar la salut de la persona i garantir el seu benestar.

La **ventilació natural és la més adequada i higiènica**, però quan no sigui possible s'han d'usar sistemes de ventilació artificial (extractors d'aire).

# L'AÏLLAMENT TERMOACÚSTIC

El **soroll és un factor desestabilitzant** que causa molèstia i irritabilitat, a més de **dificultar el descans**.

Per tant, **s'han de prendre les mesures necessàries per a evitar o reduir els sorolls innecessaris**: apagar la TV si ningú l'està mirant, reduir el volum de la música ambiental, posar puntes de goma a les potes de les cadires perquè no facin sorolls al arrossegar-les, etc.



# L'ORDRE

Per a **facilitar l'orientació de la persona usuària** i que es pugui moure amb facilitat en l'entorn, és prioritari mantenir un **ambient estructurat i ordenat**.

Per això, és important **saber en el lloc en el qual es deixen les coses** i procurar agafar l'hàbit de **deixar-les sempre en el mateix lloc**. També és útil **organitzar les coses per categories** o usar caixes transparents, amb pictogrames o fotografies per a identificar el que contenen.

# ENTORNS SEGURS

Tant els **centres com els domicilis** haurien de disposar de:

- Materials i productes de suport adequats a les necessitats de les persones.
- Sistemes de protecció (baranes) en els llits.
- Catifes antilliscants en la banyera i agafadors.
- Mobles amb costats arrodonits.
- Mantenir el terra lliure d'obstacles i sempre sec.
- Guardar els productes químics en llocs segurs.
- Etc.

MATERIALS I  
PRODUCTES DE  
SUPORT



# TIPUS DE PRODUCTES DE SUPORT

Disposem d'una **gran varietat de productes de suport** de diferent complexitat per a la realització de les activitats de la vida diària, que podem classificar en diferents tipus.

En l'**avaluació de les necessitats** de cada persona usuària, es proposaran els **productes de suport** que es considerin necessaris i **s'entrenarà a la persona** perquè aprengui a utilitzar-los de manera correcta.



# TIPUS DE PRODUCTES DE SUPORT

- **Eines per a facilitar la higiene personal:** raspalls, dispensadors de sabó, elements per a la manicura, etc.
- **Utensilis per a ajudar a vestir-se:** calçadors, abotonadores, allargadors per a posar-se les mitjanes o els mitjons...
- **Instruments per a assistir en l'eliminació:** tascons, adaptadors d'altura del vàter, bosses d'ostomia, sondes, col·lectors absorbents...

# TIPUS DE PRODUCTES DE SUPORT

- **Productes per a afavorir la deambulació:** cadires de rodes, passamans, rampes, bastons, caminadors...
- **Aparells per a realitzar transferències:** grues, barres o agafadors en el bany...
- **Articles per a preparar aliments i menjar-los:** utensilis de cuina, sistemes de subjecció de coberts, electrodomèstics adaptats, etc.
- **Productes per a la neteja de la llar:** graneres, poals amb rodes, etc.



# TIPUS DE PRODUCTES DE SUPORT

- Mobiliari i adaptacions per a habitatges.
- Dispositius d'ajuda per a la lectura i l'escriptura.
- Dispositius d'ajuda per a les trucades telefòniques.
- Mecanismes de senyalització.
- Articles per a la manipulació d'altres productes: agafadors, mànecs, pinces, etc.



# SELECCIÓ, ADAPTACIÓ I ENTRENAMENT

**Seleccionar un producte de suport no és una tasca fàcil; a vegades, serà necessària la participació de diferents professionals.** S'hauran de seleccionar els que es consideri que donin una resposta més ajustada a les necessitats de la persona.



# SELECCIÓ, ADAPTACIÓ I ENTRENAMENT

Alguns aspectes que cal considerar són:

- **El tipus i nivell de dependència.**
- **Les limitacions o dèficits** de la persona.
- **L'entorn.** És necessari conèixer el medi en el qual es mourà la persona, especialment pel que fa al suport d'altres persones.
- **La disponibilitat econòmica.** Normalment es tracta de productes cars, per la qual cosa a vegades l'elecció quedarà supeditada al cost.

# SELECCIÓ, ADAPTACIÓ I ENTRENAMENT

Una vegada seleccionat el producte:

- **Es realitzaran les adaptacions o ajustos necessaris** segons les característiques de la persona.
- **S'entrenarà a la persona en el maneig del producte,** utilitzant les tècniques d'aprenentatge més adequades i comptant amb les persones del seu entorn. També es donaran orientacions sobre el seu manteniment.
- **Es durà a terme el seguiment necessari** fins que la persona utilitzi el producte de manera normalitzada.



## ALTRES MATERIALS

Hi ha altres materials que també contribuïran al **manteniment o millora de la capacitat funcional** de la persona i que estan més orientats a **persones amb problemes cognitius**, per exemple les persones amb demències o amb diversitat funcional intel·lectual:

- **Materials d'orientació**
- **L'agenda personal**
- **Altres productes**

# MATERIALS D'ORIENTACIÓ

Són materials que ens ajuden a representar el pas del temps d'una manera pràctica:

- **Taulers d'orientació**
- **Calendaris**
- **Rellotges**

A vegades, aquests materials **poden incorporar sistemes auditius** perquè els puguin interpretar persones amb deficiència visual severa (exemple: rellotge de veu)

# TAULERS D'ORIENTACIÓ

És un **suport en el qual de manera estructurada es presenta la informació bàsica**: dia de la setmana, data, estació de l'any, lloc, etc.

També es pot incorporar un element variable que ens permeti indicar si llueix el sol, si plou, si hi ha vent, etc.

Generalment, **s'utilitza per a iniciar qualsevol tipus d'activitat**, amb l'objectiu de fixar les nocions espacials i temporals del moment.



## CALENDARIS

S'utilitzen **calendaris** per a identificar el dia de la setmana i el número del mes, com a elements d'orientació. També seran útils per a representar les **dates significatives pròximes**.

Ja sigui de manera escrita, o bé acompanyat d'imatges o pictogrames, **serveix per a deixar constància de les activitats programades**: visites mèdiques, visites de familiars, activitats d'oci, etc.

Marzo						
LUN	MAR	MIE	JUE	VIE	SAB	DOM
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31

# RELOTGES

També convé disposar de **relotges situats en llocs estratègics**, prou **grans i de fàcil lectura** per a saber en quin moment del dia ens trobem.

És important que es col·loquin en **llocs fàcilment visibles**, com en el menjador, sala d'activitats i la cuina.








# L'AGENDA PERSONAL

L'**agenda personal** és una **petita llibreta** en la qual la persona usuària apuntarà les notes que precisi.

Tindrà **moltes utilitats**; per exemple, apuntar el dia i l'activitat que es realitza, registrar les seqüències i les rutines diàries, anotar els successos més rellevants del dia, etc.



<p>Avui és dia ___ de ___ de 20__</p> <p>Aquesta nit he dormit:  <input type="checkbox"/> bé <input type="checkbox"/> malament <input type="checkbox"/> regular</p> <p>M'he fet la neteja diària:  <input type="checkbox"/> sí <input type="checkbox"/> no </p> <p><input type="checkbox"/> Tinc cita amb: _____</p> <p> M'he pres la medicació:  <input type="checkbox"/> del matí  <input type="checkbox"/> de l'hora de dinar  <input type="checkbox"/> de la tarda  <input type="checkbox"/> de la nit</p> <p> He esmorzat:  <input type="checkbox"/> sí <input type="checkbox"/> no</p> <p>He menjat a mig matí.  <input type="checkbox"/> sí <input type="checkbox"/> no</p>	<p> Avui he parlat per telèfon amb:  _____  _____</p> <p>Avui m'han visitat:  _____  _____</p> <p>Avui he sortit a fer un passeig a:  _____  _____</p> <p> Altres activitats:  _____  _____</p> <p>He passat el dia:  <input type="checkbox"/> bé <input type="checkbox"/> malament <input type="checkbox"/> regular</p> <p>Abans d'anar a dormir haig de comprovar:  <input type="checkbox"/> El gas i els focs de la cuina estan apagats.  <input type="checkbox"/> La televisió està apagada.  <input type="checkbox"/> Les cistelles estan _____</p>
---	--

## ALTRES PRODUCTES DE SUPORT

- **Productes per a facilitar la identificació personal:** targetes i polseres identificadores, dispositiu de teleassistència.
- **Productes per a la seguretat en la llar:** aparells per a detectar fums o fugites de gas, termòstats per a la dutxa amb limitació d'aigua a 38 °C, llums amb sensors de moviment.
- **Aplicacions mòbils i informàtiques:** Localitzadors GPS, rellotges telèfons intel·ligents, llista de la compra (app), llista de notes (app), Tellmethetime, etc.