

- a) *Relacionadas con la higiene personal*
 - 1. Planificación y educación en hábitos de higiene.
 - 2. Aseo e higiene personal.
 - 3. Ayuda en el vestir.
- b) *Relacionadas con la alimentación*
 - 1. Ayuda o dar de comer o beber.
 - 2. Control de la alimentación y educación sobre hábitos alimenticios.
- c) *Relacionadas con la movilidad*
 - 1. Ayuda para levantarse y acostarse.
 - 2. Ayuda para realizar cambios posturales.
 - 3. Apoyo para la movilidad dentro del hogar.
- d) *Relacionadas con cuidados especiales*
 - 1. Apoyo en situaciones de incontinencia.
 - 2. Orientación temporo-espacial.
 - 3. Control de la administración del tratamiento médico en coordinación con los equipos de salud.
- e) *De ayuda en la vida familiar y social*
 - 1. Acompañamiento dentro y fuera del domicilio.
 - 2. Apoyo a su organización doméstica.
 - 3. Actividades de ocio dentro del domicilio.
 - 4. Actividades dirigidas a fomentar la participación en su comunidad y en actividades de ocio y tiempo libre.
 - 5. Ayuda a la adquisición y desarrollo de habilidades, capacidades y hábitos personales y de convivencia.

En este ámbito de actuaciones debemos de prestar especial atención a la colaboración de familiares, vecinos, amigos...e incluso otras redes de apoyo social (voluntariado, grupos de ayuda mutua).

En las tareas de carácter más personal, tales como el aseo, la ayuda en el vestir o el comer o el servicio de vela, el anciano/a se sentirá más cómodo y estimado, si durante su realización colaboran personas cercanas al asistido. De esta forma la familia y el propio individuo también aprenderán de forma progresiva a realizar aquellas tareas para las que antes se sentían incapacitados.

En casos de personas mayores con escaso apoyo sociofamiliar, el movimiento voluntario individualizado o a través de grupos de autoayuda, puede suponer un importante refuerzo, sobretodo para aquellas tareas que requieren de acompañamiento (paseos, actividades de ocio, visitas al médico o gestiones), ayudando también a mejorar las relaciones interpersonales que el asistido mantiene con su comunidad.