

CLASE 15 /

AUXILIAR EN CUIDADO DE PERSONAS MAYORES NIVEL I



TEMA

Cómo mejorar la vida cotidiana

OBJETIVOS

- ✓ Comprender el concepto de actividades de la vida diaria.
- ✓ Diferenciar entre independencia y autonomía.
- ✓ Adquirir estrategias para mejorar el hábitat de la persona cuidada.



DESARROLLO DE LA CLASE

Las ocupaciones dan sentido a nuestra vida, ordenan nuestra vida cotidiana. Todos los seres humanos somos seres ocupacionales, por lo que tendemos naturalmente a explorar y dominar el ambiente. Esto es lo que hace que nos pongamos en movimiento y que desarrollemos actividades.

La capacidad de desempeñarnos en la vida es la resultante del funcionamiento de varias áreas: la salud física y mental y los factores socioeconómicos y ambientales.

Se denomina **salud funcional** a la capacidad de cada persona para desempeñarse en la vida diaria, independientemente de la presencia o no de una patología.

Debemos tener presente que mejorar la vida cotidiana de las personas mayores implica trabajar para:

- favorecer la independencia y la autonomía personal,
- prevenir disfunciones,
- promover y mantener la salud, apuntando al logro de una mejor calidad de vida.

Existen tres variables que interjuegan y determinan la capacidad funcional:

1. Personal mayor
2. Esfera ocupacional
3. Entorno

1. Persona Mayor:

Debemos poner atención a sus intereses e inquietudes, sus valores, su historia. Es importante relevar la mayor cantidad de información acerca de sus hábitos y costumbres, tener en cuenta sus patrones de desempeño.

Es necesario identificar cuáles son sus actividades significativas, a las que le da especial importancia, las que jerarquiza. Además de su estilo de vida, es importante conocer las expectativas y necesidades que identifica él mismo en la organización de la vida diaria.

2. La esfera ocupacional

Este punto se divide en tres grandes áreas ocupacionales: actividades de la vida diaria, de producción, y esparcimiento o tiempo libre.

Comencemos por definir las actividades de la vida diaria (AVD), ellas se clasifican en:

- Actividades básicas (ABVD).
- Actividades instrumentales (AIVD).
- Actividades avanzadas.

Las **actividades básicas** (ABVD) son todas las actividades funcionales esenciales para el autocuidado: vestirse, bañarse o ducharse, asearse, deambular y alimentarse y la continencia de esfínteres.



Las **actividades instrumentales** de la vida diaria (AIVD), son las que una persona necesita desempeñar, más allá de las destrezas básicas en los cuidados personales, para funcionar independientemente en el hogar y la comunidad como por ejemplo usar el teléfono, el transporte, manejar el dinero, administrar la medicación, realizar las tareas de la casa, lavar la ropa, hacer las compras, preparar los alimentos. Estas actividades son complejas porque contienen numerosas sub tareas, es decir, pasos necesarios para desempeñar la tarea final.

Veamos un ejemplo de sub tareas de una AIVD preparar una comida: 1. Planificar la comida. 2. Abrir y cerrar frascos, alacenas y cajones. 3. Utilizar los utensilios y productos de cocina. 4. Preparar los alimentos. 5. Limpiarlos si es necesario. 6. Cocinarlos. 7. Almacenar comida.

Las **actividades avanzadas** de la vida diaria son las que presentan un mayor grado de complejidad y están relacionadas a la participación social, como organizar una fiesta realizar salidas, viajes.

El fracaso en una subtarea muchas veces determina una disfunción ocupacional, ya que el adulto mayor deja de llevar a cabo esa actividad. Por ejemplo, si no puede abrir y cerrar frascos, evitará la preparación de una tarea que contenga esta subtarea.

Es importante entonces detectar en qué subtarea necesita asistencia o supervisión, y en cuáles se puede desempeñar de modo independiente.

3. El ambiente

Un ambiente seguro y confiable posibilita llevar a cabo las actividades de la vida diaria en forma independiente. Debemos tener en cuenta que la distribución de los objetos en el espacio estimula o no a la acción. Si queremos estimular a una adulta mayor a que teja, por ejemplo, no guardemos su tejido en un lugar inalcanzable y poco visible. Recordemos que la presencia de los objetos nos invita a llevar a cabo la actividad. Es importante considerar que cualquier intervención ambiental debe ser consensuada con “el dueño de casa”.

El ambiente debe proveer una situación segura, lo que exige minimizar los factores de riesgo, dar seguridad tanto desde lo psicológico como desde lo físico.

También hay que contemplar la accesibilidad, o sea la no existencia de barreras arquitectónicas, que el ambiente sea accesible y transitable.

Y, por último, que el ambiente sea comprensible y previsible para el individuo. Estos atributos del entorno guardan directa relación con la posibilidad de desempeñarse en él.

Para favorecer **la seguridad en el ambiente** debemos tener en cuenta:

- Disponer una buena iluminación que evite contrastes lumínicos.
- Retirar obstáculos de los recorridos habituales en la casa, por ejemplo cables u objetos.
- Ubicar los objetos que se utilizan habitualmente a una altura fácilmente accesible.
- El suelo debe ser antideslizante, evitando pisos encerados. Es ideal evitar desniveles. Si hay alfombras, asegurarse de que estén adheridas o clavadas al suelo para evitar caídas.
- Las sillas deben ser firmes, con apoyabrazos y soporte para la espalda. Los sillones deben ser altos para que la persona pueda sentarse y levantarse sin mayores esfuerzos.



En el baño

- Usar alfombras antideslizantes, tanto dentro de la bañera como afuera. Si es necesario incorporar una silla de baño y duchador.

En la cocina

- Las alacenas deben estar colocadas a menor altura. O colocar los utensilios y vajillas que se utilizan frecuentemente en la parte más accesible de la cocina. En el dormitorio
- Aumentar la altura de la cama si es necesario.
- Incorporar una luz vigía, es decir una luz tenue que permita orientarse si despierta en medio de la noche.

La **calidad de vida de las personas mayores**, está altamente relacionada con su capacidad funcional y con el conjunto de condiciones que le permite cuidar de sí misma y participar en la vida familiar y social en forma independiente. Tener en cuentas estas condiciones contribuirá a mejorarla.

Llamamos **adaptación** a toda modificación del medio ambiente y del modo de realizar una actividad para permitir desarrollarla del modo más independiente y seguro posible y con menor gasto de energía.

Podemos adaptar el hábitat (intervenciones ambientales), el modo de desarrollar una tarea, o implementar modificaciones en los utensilios utilizados para una actividad.

Algunas adaptaciones son simples, como engrosar el mango de los cubiertos cuando aparecen limitaciones en la prensión para facilitar la alimentación, o usar un teléfono con numeración grande para usarlo en forma independiente. En ocasiones es necesaria la consulta con un profesional, ya que algunas adaptaciones requieren de la prescripción y entrenamiento de un terapeuta ocupacional.

Estrategias para el cuidador:

En el vestido

- Las prendas que se abren por delante son más fáciles de colocar. Reemplazando botones por cierres o “velcro” se facilita la tarea de cerrar una prenda de vestir.
- Los botones de los puños pueden ser reemplazados por elásticos lo que permitirá atravesar la manga sin necesidad de abotonar.
- Los cordones de los zapatos se pueden reemplazar por cordones elásticos. En la higiene personal
- Utilizar una esponja en forma de guante facilita la presión. Se le puede agregar un bolsillo para la pastilla de jabón.
- La pastilla de jabón puede estar sujeta al grifo con un cordón para evitar que se caiga.
- Engrosar el mango del cepillo de dientes o alargar el mango del cepillo para el cabello.



Para adultos mayores con **deterioro cognitivo**. Cuando trabajamos con personas que presentan deterioro cognitivo, para favorecer la competencia en la realización de AVD y evitar accidentes debemos tener en cuenta:

- Mantener las rutinas, proponerle actividades conocidas que pueda seguir realizando.
- Proporcionarle una tarjeta o medalla con su identificación.
- Simplificar los pasos de cada actividad. Mantener el ambiente ordenado y organizado.
- Para favorecer la orientación temporal es necesario que el ambiente cuente con calendario día por día actualizado y reloj visible y en hora. Para evitar accidentes
- Controlar el manejo de la medicación.
- Al momento del baño regular la temperatura del agua.
- Controlar las llaves de las cerraduras, por ejemplo del baño.
- Controlar el uso del gas. Con relación a la alimentación
- Evitar las comidas a deshoras.
- Simplificar la mesa, colocar en ella lo necesario.
- Es muy importante controlar la hidratación. Con relación a la higiene personal
- Releva hábitos de higiene personal.
- Simplificar las decisiones sin privarlo de su independencia.
- Sostener una rutina regular para el baño. Con relación al vestido
- Ordenar el armario de acuerdo a la combinación de colores.
- Sacar lo que no usa o está fuera de temporada.
- Ofrecerle la ropa de acuerdo al orden en el que se viste. Para evitar la incontinencia invitar al adulto mayor al baño en forma regular.

Autonomía e independencia

A los efectos de contribuir a la mejora de la vida cotidiana del adulto mayor, es fundamental distinguir los conceptos de autonomía e independencia.

La **autonomía** es la capacidad de una persona de tomar decisiones por su cuenta. Está relacionado con el control sobre la propia vida.

La **independencia** es la capacidad de una persona de realizar acciones por su propia cuenta, sin necesidad de ayuda de terceros. Por lo tanto, ofrecerle a un sujeto que estamos asistiendo la oportunidad de elegir y decidir será brindarle la oportunidad de ejercer su autonomía. Podemos ayudar a alguien a vestirse, pero debe seguir eligiendo la ropa que se pondrá.



Luego de haber realizado la lectura del texto vamos a pasar a desarrollar la siguiente actividad.

1. Piensa en una persona mayor de tu entorno e identifica y explica cuáles de las Actividades de la vida diaria (básicas, instrumentales y avanzadas) puede realizar y cuáles no.
2. De aquellas que no puede realizar, que estrategias se te ocurren para que pueda ejecutarlas.





Recomendaciones para la resolución de la actividad

- ✓ El texto de la clase. Tomá algunas notas aparte, en tu cuaderno, así tenés tus apuntes ordenados.
- ✓ Si no tenés una persona mayor cerca de tuyo podés mirar una película para analizar sus actividades
- ✓ No dejes de escuchar o leer lo que responden tus compañeros y tus profesores o tutora.
- ✓ No tengas miedo a preguntar. Tu duda puede ser la de todos/as.



CIERRE DE LA CLASE

Los puntos que siguen en esta parte de la clase tienen que ver con lo que sí o sí tenés que saber. Fijate si sentís que aprendiste estos temas. Si crees que te falta para aprenderlos o no te sentís segura de qué hacer con ellos, no avances con la clase que sigue hasta que no consultes con tus profesores.

En esta clase te acercaste al concepto de actividades de la vida diaria. También aprendiste a diferenciar entre independencia y autonomía. Adquiriste algunas estrategias para mejorar el hábitat de la persona cuidada.

En el siguiente link vas a encontrar todos los **materiales de la Escuela de Oficios**. Buscá tu curso y tendrás acceso a todas las fichas que trabajaste hasta ahora. Navegar en la página de la Universidad y descargar los materiales es gratuito: no te consume datos.

Hacé clic aquí: <https://unlp.edu.ar/oficios/fichas-educativas-17882>