

HABILIDADES Y DESTREZAS PARA EL CUIDADO

¿QUÉ SON LOS PROBLEMAS DE CONDUCTA?

“Actividades motoras, verbales o vocales que son inadecuadas bien por exceso de la conducta (p.e: deambulación), bien por defecto de la conducta (p.e: apatía), que puedan suponer una dificultad, riesgo o peligro, tanto para la persona que recibe los cuidados, como para la que cuida. También se incluyen dentro de esta categoría aquellos comportamientos que son socialmente inaceptables” (Izal, Montorio, Losada, Márquez y Alonso, 2000).

TIPOS DE PROBLEMAS DE CONDUCTA

- ✓ Agitación
- ✓ Actividad repetitiva y sin propósito
- ✓ Reacciones catastrofistas
- ✓ Autoestimulación
- ✓ Comportamientos ruidosos
- ✓ Deambulación
- ✓ Agresión verbal y física
- ✓ Conducta sexual inapropiada/desinhibición
- ✓ Otros comportamientos socialmente inapropiados
- ✓ Incontinencia
- ✓ Trastornos del sueño
- ✓ Trastornos del humor (depresión)
- ✓ Conductas psicóticas (paranoia, suspicacia, alucinaciones y delirios)
- ✓ Pérdida de habilidades de autocuidado
- ✓ Trastornos psicomotores: cambios en el nivel de actividad
- ✓ Alteración de la memoria
- ✓ Dificultades de comunicación

PAUTAS ANTE SITUACIONES CONCRETAS

1. En qué consiste el problema
2. A qué puede deberse
3. Cómo prevenir o reducir la gravedad
4. Cómo actuar si se produce la situación

LA COMUNICACIÓN

¿Por qué es necesaria una buena comunicación?

- ✓ Mantiene un buen clima
- ✓ Hace sentirse mejor tanto al cuidador como a la persona a la que se cuida
- ✓ Fomenta la autonomía de la persona cuidada
- ✓ Facilita la resolución de conflictos
- ✓ Ayuda a que la persona cuidada entienda mejor lo que se le pide
- ✓ Reduce la irritación o agitación que pueda sufrir la persona con demencia y le ayuda a calmarse

¿Cómo mantener una buena comunicación?

- ✓ Elegir un **lugar adecuado** para hablar: lugar cómodo, tranquilo y poco ruidoso, sentarse al lado o enfrente y si es posible a la misma altura
- ✓ Escuchar atentamente: lo que el otro dice y **cómo lo dice**
- ✓ **Observar** a la persona cuidada: puede ayudarnos a interpretar adecuadamente cuál es su estado emocional o qué necesidades tiene
- ✓ Buscar temas de conversación que le resulten agradables, música o películas antiguas, ver fotografías. No centrarse sólo en temas del pasado
- ✓ Utilizar un lenguaje sencillo, con frases cortas. Usar el tono de voz y los gestos y movimientos adecuados
- ✓ **Dejar tiempo para responder**
- ✓ Evitar generalizar: “siempre”, “nunca”, “todo”, “nada”
- ✓ Aceptar un “no” por respuesta
- ✓ Buscar el **momento oportuno** para hablar

ASPECTOS LEGALES ASOCIADOS AL CUIDADO

¿QUÉ ES UN TESTAMENTO?

Es un acto o negocio jurídico por el que una persona dispone para después de su muerte de todos o de parte de sus bienes y derechos (según artículo 667).

¿POR QUÉ HACER UN TESTAMENTO?

- ✓ Dejar tus bienes como tú quieras (dentro de la ley)
- ✓ Facilitar el proceso a los herederos
- ✓ Elegir la ley del territorio que quieres que se te aplique.
- ✓ Puedes dejar un legatario (dejarle algo concreto)
- ✓ Designar un albacea (encargado de ver si se cumple tu última voluntad)
- ✓ Designar un contador partidor (para que los herederos no se peleen)
- ✓ Designar un tutor o administrador de bienes si hay menores incapacitados
- ✓ Reconocer un hijo no reconocido

SI NO HAY TESTAMENTO...

- ✓ Más gastos
- ✓ Recopilar mucho papeleo y llevarlo ante notario con 2 testigos
- ✓ 20 días en hacer la declaración de herederos

¿CÓMO AVERIGUAR SI HAY TESTAMENTO O NO?

- ✓ Certificado de Defunción (Registro civil).
- ✓ Acudir al Registro de Últimas Voluntades (carta u online).
- ✓ SI HAY TESTAMENTO
- ✓ Acudir al Notario para solicitar copia
- ✓ SI NO HAY TESTAMENTO
- ✓ Declaración herederos ab intestato

¿QUÉ ES UN DOCUMENTO DE VOLUNTADES ANTICIPADAS?

- ✓ Documento dirigido al médico.
- ✓ Expresa instrucciones (para cuando no pueda expresar personalmente su voluntad).
- ✓ Designación representante (opcional).

REQUISITOS PARA REALIZARLO:

- 1.- Mayor de edad (no incapacitada)
- 2.- Formalizado por escrito. 3 modos:
 - A. 3 testigos (no familia hasta 2º grado). Inscribir en el registro de últimas voluntades (posible vía online)
 - B. Notario
 - C. Funcionario del registro vasco de voluntades (Vitoria-Gasteiz)

INCAPACIDAD JUDICIAL

- ✓ Se trata de un proceso judicial ante la percepción de incapacidad de una persona, a través del cual se asigna un/a tutor/a. El proceso implica una valoración externa de sus capacidades, donde se determinará las dimensiones de la incapacidad, pudiendo la persona mantener la responsabilidad de algunas capacidades y ser tutelada solo en otras específicas. Finalmente, en la sentencia judicial se determina quién es el/la tutor/a y las incapacidades específicas sobre las que realiza la guarda y protección.
- ✓ En previsión de ser incapacitada judicialmente, una persona puede realizar la **autotutela** para designar quien desea que sea su futuro tutor/a o excluir a quienes no quiere que sean sus tutores/as.
- ✓ Existen diferentes fórmulas de guarda y protección de la persona: tutela, curatela, prorroga de patria protestad...
- ✓ Dentro de los servicios de **Fundación Hurkoa** está el asesoramiento a familias en la tramitación de un procedimiento de modificación de la capacidad y en el ejercicio de los cargos tutelares de sus familiares.

COMPETENCIAS Y HABILIDADES BÁSICAS PARA EL CUIDADO

PROMOVER AUTONOMIA, INDEPENDENCIA Y BIENESTAR

- ✓ Propiciar oportunidades y apoyos para posibilitar la autopercepción de capacidad y control sobre el medio:
- ✓ Identificar las capacidades de la persona y centrarse en lo que puede hacer por sí mismo/a
- ✓ Propiciar oportunidades para hacer cosas por sí mismo/a
- ✓ Establecer orden y rutinas diarias
- ✓ Evitar sorpresas e introducir los cambios poco a poco

TRANSMITIR RECONOCIMIENTO, ÁNIMO, REFORZAR

- ✓ Animar y alabar los comportamientos independientes
- ✓ Estimular la toma de decisiones
- ✓ Responder con frases que transmitan confianza

TENER EN CUENTA EL FACTOR EMOCIONAL Y LA MOTIVACIÓN EN LO COTIDIANO

- ✓ Hacerle partícipe de la vida diaria
- ✓ Ofrecer oportunidades de decisión en la vida cotidiana dando a elegir
- ✓ Tener en cuenta las preferencias de la persona y priorizar las actividades que más le agraden.
- ✓ Ser paciente y explicar las ventajas de seguir haciendo las cosas por uno mismo, evitando la interpretación de la actitud de insistencia del cuidador como distancia o incomprensión de sus limitaciones.

EQUILIBRAR SEGURIDAD-AUTONOMÍA-INDEPENDENCIA

- ✓ Asumir ciertos riesgos (calculados y aceptables)
- ✓ No pensar que si algo ocurrió una vez, esto se vaya a repetir siempre.

NECESIDADES DE HIGIENE

LA PIEL: Cuando hacemos la higiene es un buen momento para valorar la piel.

¿QUÉ ASPECTOS DEBEMOS TENER EN CUENTA?

- ✓ **Color:** piel amarilla (indica problemas hepáticos), rubor, uñas moradas (falta de oxigenación)
- ✓ **Textura:** seca, arrugada, escamas...
- ✓ **Manchas:** vigilar modificaciones
- ✓ **Temperatura:** valorar que no esté muy caliente..
- ✓ **Lesiones:** verrugas, tumores, ampollas
- ✓ **Dermatitis seborreica**

FACTORES QUE INFLUYEN SOBRE EL ESTADO DE LA PIEL

- ✓ Estado nutricional
- ✓ Inmovilización
- ✓ Hidratación alterada
- ✓ Humedad
- ✓ Secreciones
- ✓ Sensibilidad alterada

ULCERAS POR PRESIÓN

- ✓ Alteración observable en la piel íntegra, relacionada con la presión, que se manifiesta por un eritema cutáneo que no palidece al presionar. La inmovilización es uno de los factores que más influyen en su aparición y mantenimiento.
- ✓ Es importante la prevención a través de la movilización o cambio postural, dado su impacto en la calidad de vida de las personas.

UÑAS

- ✓ Es importante cortar bien las uñas
- ✓ Después de la ducha
- ✓ No utilizar tijeras para cortar las uñas de los pies, se astillan. Con alicates es lo adecuado, las uñas de los pies son más gruesas.
- ✓ Tijeras de punta redondeada para las uñas de la mano.
- ✓ ¿Cómo se deben cortar las uñas? se corta recto en paralelo a la curvatura natural del dedo, sin acentuar las esquinas.

LA BOCA

- ✓ Labios: mirar el color, la textura...
- ✓ Los dientes
- ✓ La lengua: lengua saburral. Existen diferentes cepillos para limpiar la lengua. Hoy en día todos los cepillos de dientes llevan una parte que está dirigida a limpiar la lengua.
- ✓ En casos de deterioro cognitivo, la limpieza por imitación.

PROTESIS DENTAL

- ✓ La mejor forma es limpiarlo con cepillo y jabón. Desaconsejado utilizar dentífricos.
- ✓ La prótesis hay que quitar para dormir.

LOS OIDOS

- ✓ No usar bastoncillos
- ✓ Con gasas o toallas limpiar los oídos

AFEITADOS

- ✓ Al salir de la ducha
- ✓ Hidratar la piel, con bálsamos sin alcohol
- ✓ Mecánica o manual: según gustos

SISTEMA REPRODUCTOR

- ✓ Utilizar jabones neutros
- ✓ Cremas hidratantes
- ✓ Importante aclarar y secar bien

NECESIDADES DE ELIMINACIÓN

- ✓ Es una **necesidad fisiológica** y su función es la eliminación de desechos y toxinas resultantes del metabolismo celular.
- ✓
La salud de una persona dependerá en gran medida de la capacidad de su organismo para **eliminar residuos** tóxicos tanto internos como externos.

NECESIDADES DE ALIMENTACIÓN

- ✓ No dar de comer a una persona dormida
- ✓ Comer sentada, barbilla hacia abajo...
- ✓ Evitar extender el cuello hacia atrás
- ✓ Dar de comer a su altura, no de pie
- ✓ Que no hay sobrestimulación...
- ✓ No jeringuillas, ni pajitas..
- ✓ Después de comer se recomienda estar 30min 1 hora antes de ir a comer
- ✓ Los espesantes entran por la seguridad social con orden médica

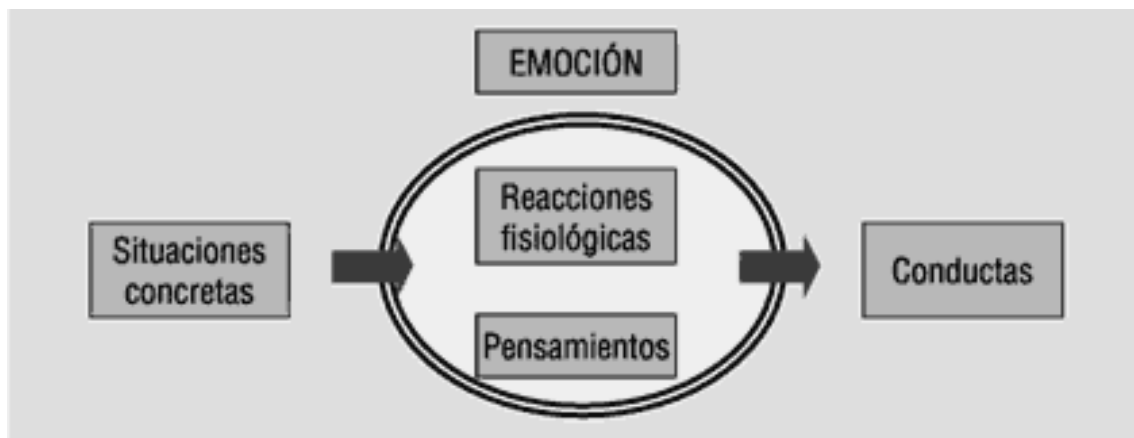


LA SALUD PSICOSOCIAL EN EL PROCESO DE CUIDADO

¿QUÉ SON LAS EMOCIONES?

Las emociones son **respuestas** a **estímulos** especialmente **significativos** o relevantes para el organismo

COMPONENTES DE LAS EMOCIONES



RELACIÓN ENTRE LAS EMOCIONES Y LA SALUD: Las emociones participan decisivamente ...

- ✓ En el inicio y/o curso de un gran número de trastornos cardiovasculares, respiratorios, gastrointestinales, endocrinos, dermatológicos, musculares y alteraciones del sistema inmunológico.
- ✓ Hay que destacar que la relación entre la emoción y la salud no es unidireccional

ACTIVIDADES GRATIFICANTES

Ser cuidador exige emplear mucho tiempo en el cuidado del ser querido. Sin embargo, es importante que el cuidador encuentre tiempo para hacer actividades gratificantes.

ASPECTOS A TENER EN CUENTA A LA HORA DE PLANIFICAR LAS ACTIVIDADES GRATIFICANTES.

- ✓ Tienen que ser realistas
- ✓ Escoger actividades que podemos aumentar su frecuencia
- ✓ Escoger actividades significativas e importantes para cada uno

REGULACION EMOCIONAL: se utiliza en psicología para designar los diversos procesos que tienen la función de modificar en algún sentido –atenuar, fortalecer o transformar– tanto la expresión exterior como la experiencia subjetiva de cualquier emoción, positiva o negativa. Las estrategias pueden ser internas o externas:

1. INTERNAS

a) CENTRADAS EN EL PENSAMIENTO

- ✓ Distanciamiento temporal
- ✓ Distracción conductual y cognitiva
- ✓ Actitud positiva
- ✓ Optimismo
- ✓ Reestructuración cognitiva
- ✓ Reencuadramiento y solución de problemas

b) CENTRADAS EN LA REGULACIÓN FÍSICA Y CORPORAL

- ✓ Respiración
- ✓ Relajación
- ✓ Visualización
- ✓ Masaje
- ✓ Expresión corporal

2. EXTERNAS

- ✓ Buscar soporte social: buscar ayuda en las instituciones, en las asociaciones, etc.
- ✓ Compartir el problema con otras personas
- ✓ Buscar ayuda profesional

- ✓ **TÉCNICAS DE SALUD E HIGIENE POSTURAL DIRIGIDAS A LA PERSONA CUIDADORA**
- ✓ **HIGIENE POSTURAL:** postura correcta que debemos adoptar, ya sea en una posición estática, como en la realización de actividades, realización de tareas, ejercicio, etc. Por tanto cuando hablamos en Fisioterapia de este modelo de trabajo nos referimos a aprender cómo adoptar posturas y realizar movimientos o esfuerzos de forma que la carga para la columna vertebral y miembros, sea la menor posible.
- ✓ **POSTURA CORRECTA** que debemos adoptar, ya sea en una posición estática, como en la realización de actividades, realización de tareas, ejercicio, etc. Por tanto cuando hablamos en Fisioterapia de este modelo de trabajo nos referimos a aprender cómo adoptar posturas y realizar movimientos o esfuerzos de forma que la carga para la columna vertebral y miembros, sea la menor posible.

CAUSAS DE LESIONES MUSCULOESQUELETICAS

- ✓ Carga física
- ✓ Posturas forzadas
- ✓ Movimientos repetidos
- ✓ Manipulación de cargas
- ✓ Organización del trabajo
- ✓ Ritmo de trabajo
- ✓ Tiempo de reposo
- ✓ Estrés

LESIONES MÁS FRECUENTES

- ✓ Carga Física: lesiones de espalda, lesiones musculares y tendinosas en miembros superiores
- ✓ Carga mental

TAREAS DE MAYOR LESIÓN

- ✓ Hacer las camas
- ✓ Asear a las personas que atendemos
- ✓ Dar de comer
- ✓ Desvestir y vestir a las personas con algún tipo de dependencia
- ✓ Paseos

MOVILIZACIONES: Los 5 principios básicos son:

- ✓ Mantener siempre la espalda recta para poder usar al máximo los elementos protectores de la espalda
- ✓ Flexionar las rodillas para que sean los músculos de las piernas los que hagan el trabajo, correcta base de sustentación
- ✓ Utilizar la inercia del cuerpo
- ✓ Sujetar a la persona lo más cerca posible de nuestro cuerpo pues así se hace menos fuerza
- ✓ Pedir ayuda cuando sea necesario

CONCEPTOS BÁSICOS DE LA MOVILIZACIÓN:

- ✓ No producir dolor
- ✓ Respetar los arcos de movilidad
- ✓ Movilizar todas las articulaciones del cuerpo de manera global
- ✓ Realizar cambios posturales
- ✓ Evitar tirar y empujar

RECURSOS SOCIO SANITARIOS LIGADOS AL CUIDADO

En 2006 se aprobó la Ley de Promoción de la Autonomía Personal y la Atención de las Personas en Situación de Dependencia, conocida como Ley de Dependencia. La ley reconoce el derecho de los ciudadanos a la atención de las necesidades derivadas de una situación de dependencia.

El sistema comprende un catálogo de servicios y prestaciones que serán provistos a los beneficiarios en función de su situación de dependencia, valorada previamente con el fin de determinar las necesidades de las personas que tienen algún tipo de dependencia.

SERVICIOS DEL SISTEMA PARA LA AUTONOMÍA Y ATENCIÓN A LA DEPENDENCIA

- ✓ **Teleasistencia:** Dirigido a personas con dependencia que viven en su hogar, posibilita la comunicación entre el usuario y profesionales sociales y sanitarios por medio de un comunicador situado en su hogar. Permite movilizar los medios humanos necesarios ante situaciones de emergencia, inseguridad, soledad y aislamiento.
- ✓ **Servicio de Ayuda a domicilio:** Dirigido a personas con dependencia que vive en su hogar, consiste principalmente en cuidados de apoyo a la realización de las actividades de la vida diaria.

PRESTACIONES ECONÓMICAS PARA LA PROMOCIÓN DE LA AUTONOMIA

- ✓ **Prestación económica de Asistencia Personal (PEAP):** Destinada a la contratación de un/a asistente personal que facilite a la persona en situación de dependencia a la realizar las actividades básicas de la vida diaria.
- ✓ **Prestación económica vinculada al servicio (PEVS):** contribuye a financiar el coste de la plaza privada (centros residenciales y centros de día), mientras la persona en situación de dependencia se encuentra a la espera de una plaza pública o concertada.
- ✓ **Prestación económica para cuidados en entorno familiar y apoyo a cuidadores no profesionales (PECE):** cuando la persona en situación de dependencia es atendida por una persona del entorno familiar. Es requisito que la persona cuidadora conviva y esté empadronada con la persona dependiente y que disponga de tiempo suficiente para asumir la atención.

PROGRAMA SENDIAN: Es un programa de la Diputación Foral de Guipúzcoa que tiene como objetivo ofrecer el apoyo a las personas cuidadoras de las personas mayores dependientes, a fin de lograr un mayor grado de bienestar y sentimiento de seguridad en el cuidado de la persona mayor, y por tanto un mayor grado de satisfacción y una mejor atención a la persona mayor con dependencia. En el marco de este programa se ofrece: Sesiones de apoyo psicológico individual y Grupos de apoyo.

¿Dónde se solicita? En los Servicios Sociales de base, previa cita con la trabajadora social.

OTROS RECURSOS DE APOYO

- ✓ **Asociaciones de enfermos y familiares.** Ofrecen información y orientación familiar, actividades como la atención psicosocial, programas educativos, formación y voluntariado.
- ✓ **Jakiten:** Es un servicio gestionado por Bizitzen fundazioa y financiado por el Gobierno Vasco. Es un teléfono gratuito de atención y asesoramiento a personas cuidadoras familiares: 900 100356
- ✓ **El portal de las cuidadoras y cuidadores.** Espacio web destinado principalmente a las personas cuidadoras como instrumento de apoyo y a sus familiares: www.sercuidadora.org
- ✓ **Teléfono de atención a los cuidadores no profesionales.** Cruz Roja ofrece un servicio telefónico gratuito para la atención a cuidadores de personas dependientes. Tel.: 900 365 100.
- ✓ **Servicio de Información y Orientación “Matia Orienta”:** Es un servicio gratuito en el que se intenta resolver las dudas respecto a situaciones de dependencia o a cualquier duda que tengas sobre los servicios. Número de teléfono gratuito: 943 317123
- ✓ **Programa de atención integral a personas con enfermedades avanzadas y a sus familiares:** el objetivo es ofrecer apoyo social, espiritual y emocional, así como soporte a sus familias y a los profesionales de cuidados paliativos, contribuyendo así a mejorar la Calidad de Vida de las personas con enfermedades avanzadas. Para más información llamar al teléfono 943317100 y preguntar por Lori Thompson.