Colección manuales y guías

Guía de Promoción de la Autonomía y Prevención de la Dependencia de las Personas Mayores en el Medio Rural

Programas de Terapia Ocupacional

Castilla-La Mancha

EDITA

Junta de **C**omunidades de **C**astilla-**L**a **M**ancha
Consejería de **S**alud y **B**ienestar **S**ocial.
Dirección **G**eneral de **A**tención a **P**ersonas **M**ayores, **P**ersonas con **D**iscapacidad y **P**ersonas en situación de **D**ependencia

ACAMTO (Asociación Profesional Castellano-Manchega de Terapeutas Ocupacionales)

COORDINACIÓN Y EQUIPO TÉCNICO

-**Mª Soledad Núñez Jiménez**, Jefa de Servicio de Programas de Atención a Personas Mayores
-**Fernando Almodóvar Pérez**, Jefe de Sección de Atención en Comunidad
-**Luis Antonio García Márquez**, Técnico del Servicio de Programas de Atención a Personas Mayores.

-**Cortes Felguera Unghetti.** Diplomada en Terapia Ocupacional
-**Sonia Delegido Gómez.** Diplomada en Terapia Ocupacional
-**Azucena Terol Sierra.** Diplomada en Terapia Ocupacional.
-**Raquel Pérez Navalón.** Diplomada en Terapia Ocupacional

El recientemente aprobado II Plan de Atención a las Personas Mayores en Castilla-La Mancha (Horizonte 2011) recoge, entre sus principios básicos, los de independencia, autorrealización y cuidados con el propósito de dar un firme impulso a todas aquellas actuaciones dirigidas a mejorar las condiciones de vida de quienes se encuentran en situaciones de dependencia y, particularmente, de las que residen en las áreas rurales.

El segundo eje de este nuevo Plan de Atención, el dedicado a la "Promoción del Envejecimiento Activo y la Participación Social", también pone de relieve la importancia de favorecer la autonomía de las personas mayores a través de programas específicos para el mantenimiento de sus facultades físicas y psíquicas.

Otro de los ejes fundamentales del Plan es el tercero, dedicado a la "Atención a las personas mayores en situación de dependencia y sus familias", en el que, de acuerdo al principio de "envejecer en casa", se recogen numerosas medidas de carácter especializado con el fin de continuar enriqueciendo la calidad de la convivencia de todas las poblaciones de nuestra Región.

La **Guía de Promoción de la Autonomía y Prevención de la Dependencia de las Personas Mayores en el Medio Rural** que tienes en tus manos, constituye una herramienta de apoyo para el conjunto de profesionales que, desde las diferentes redes públicas de servicios y, especialmente, en el ámbito sociosanitario, contribuyen decisivamente al desarrollo de los diversos programas preventivos y asistenciales. De forma más específica, es fruto del esfuerzo realizado por una serie de profesionales de la terapia ocupacional, con amplia experiencia en este ámbito, que condensan sus propuestas en un formato eminentemente práctico.

En este sentido, espero y deseo que esta Guía sirva de ayuda eficaz para dar respuesta a las necesidades de las personas mayores y facilite la puesta en marcha de nuevos proyectos así como el propio trabajo en común entre los diversos colectivos profesionales.

Fernando Lamata Cotanda
Consejero de Salud y Bienestar Social

ÍNDICE

1 PROMOCIÓN DE LA AUTONOMÍA Y ATENCIÓN A LA DEPENDENCIA DE LAS PERSONAS MAYORES EN EL MEDIO RURAL

2 USUARIOS/AS

3 AUTONOMÍA Y OCUPACIÓN

4 INTERVENCIÓN INDIVIDUAL

5 INTERVENCIÓN GRUPAL

6 INTERVENCIÓN COMUNITARIA

1 PROMOCIÓN DE LA AUTONOMÍA Y ATENCIÓN A LA DEPENDENCIA DE LAS PERSONAS MAYORES EN EL MEDIO RURAL

La población de Castilla La Mancha es una de las más envejecidas del territorio nacional. A este hecho se une el que un importante número de personas vive en núcleos rurales lo que, en muchas ocasiones, limita sus posibilidades de acceso a los recursos para la prevención y atención de las situaciones de dependencia.

Quienes se hacen cargo de las tareas de cuidado suelen ser cónyuges de edad avanzada u otros parientes sin la información y formación adecuadas para prestar las atenciones necesarias que, por otra parte, al extenderse en el tiempo, producen diferentes efectos de desgaste psicológico y emocional entre los que destacan las manifestaciones de estrés y depresión. Unos síntomas que, habitualmente, acompañan a sus principales demandas de alternativas de respiro y apoyo a lo largo de los procesos de rehabilitación física y cognitiva.

La aprobación de la Ley de Promoción de la Autonomía Personal y Atención a la Dependencia, además de crear un nuevo derecho para las personas que se encuentran en estas circunstancias, ha supuesto un considerable refuerzo de los mecanismos para garantizar el acceso a los servicios requeridos en cada caso, con un grado óptimo de especialización y calidad desde una perspectiva de atención integral y personalizada.

Paralelamente, el II Plan de Atención a las Personas Mayores de Castilla La Mancha (Horizonte 2011) recoge un amplio abanico de actuaciones para la atención de las situaciones de dependencia, entre las que se incluyen las destinadas a mejorar la condiciones de vida de las personas mayores y sus familias en el medio rural.

En este sentido, con el fin de promover la permanencia en los propios lugares de residencia, no deja de destacarse la necesidad de impulsar las iniciativas dirigidas a fomentar la autonomía de las personas en situación de dependencia, o en riesgo de padecerla; desde las actuaciones preventivas hasta las que, con un carácter más rehabilitador, favorezcan el mantenimiento en su entorno durante el mayor tiempo posible, evitando el internamiento prematuro en centros residenciales y las situaciones de desamparo o desarraigo.

Desde la Asociación Profesional Castellano Manchega de Terapeutas Ocupacionales, (ACAMTO), en colaboración con la Consejería de Salud y Bienestar Social de la Junta de Comunidades de Castilla La Mancha, estamos llevando a cabo un Proyecto de “Terapia Ocupacional en el medio rural” con el fin de contribuir al enriquecimiento del sistema de atención integral de las situaciones de dependencia así como al desarrollo del catálogo de servicios.

Un objetivo esencial que también ha inspirado la elaboración de esta Guía.

2 USUARIOS/AS

Atendiendo a lo dispuesto por la “Ley 39/2006 de Promoción de la Autonomía Personal y Atención a las Personas en Situación de Dependencia”, puede afirmarse que los servicios de Terapia Ocupacional están dirigidos a todas aquellas personas mayores que presentan una situación de dependencia en cualquiera de sus grados y niveles (grado I: dependencia moderada, grado II: dependencia severa y grado III: gran dependencia), así como a las que se encuentran en riesgo de padecerla:

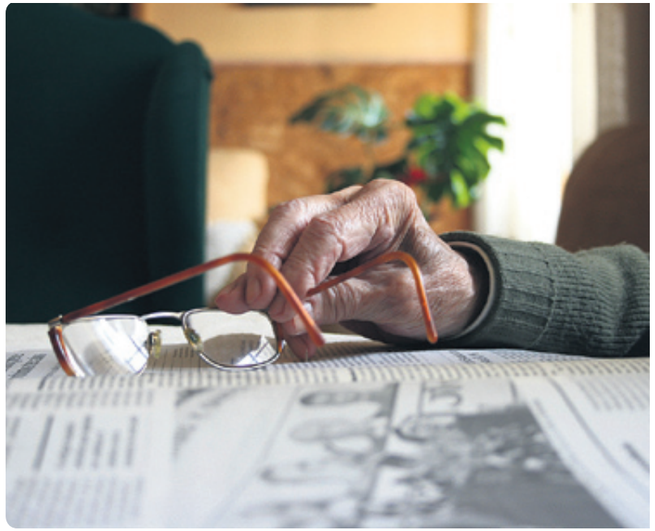
a) PERSONAS EN SITUACIÓN DE DEPENDENCIA:

Engloba a las que reflejan algún tipo de limitación funcional que dificulta el desempeño autónomo de las actividades de la vida diaria.

b) PERSONAS EN RIESGO DE SITUACIÓN DE DEPENDENCIA:

Cuando se constatan alteraciones de carácter físico, cognitivo, emocional o sensorial y se prevea que, en un breve periodo de tiempo, pueden llegar a ver reducida su capacidad para realizar las actividades de la vida diaria.

3 AUTONOMÍA Y OCUPACIÓN



Para desarrollar el trabajo con las personas mayores es importante resaltar dos realidades básicas, especialmente valoradas por ellas, que, además, dotan plenamente de sentido a los objetivos finales de la práctica profesional: La autonomía personal y la ocupación.

El concepto de AUTONOMÍA PERSONAL hace referencia al grado de independencia de una persona en un momento determinado. Una persona es independiente cuando es capaz de disponer libremente de su tiempo y de mantener la vida social y cultural a la que habitualmente esté ligada. La conservación de la autonomía es la situación más valorada por las personas mayores en las encuestas, al mismo tiempo que los aspectos relacionados con la salud son su principal motivo de preocupación (IMSERSO, CIRES, ...). Puede destacarse, sobre todo, el miedo a sufrir un estado de dependencia funcional que les impida vivir con completa autonomía. Este miedo es especialmente acusado entre las personas que viven solas.

Es preciso recalcar que el bienestar psicológico y social inherente a la autonomía disfrutada se pone de relieve, inicialmente, en el propio desarrollo de las actividades de la vida diaria, observándose como los estados de mayor independencia repercuten positivamente en las tres esferas que componen la existencia humana (física, psicológica y social).

Respecto al concepto de OCUPACIÓN, el trabajo y la familia son los dos ejes principales que estructuran y definen la existencia humana. Cualquier cambio sustancial en alguno de estos ejes representa un riesgo más o menos elevado para la aparición de problemas de diversa índole (instrumentales, psicológicos o sociales).

Por este motivo, la jubilación y la viudedad pueden ser calificados como los acontecimientos más proclives al surgimiento de dichos problemas. Estas situaciones desorganizan frecuentemente la vida de las personas, puesto que la administración del tiempo pasa de estar organizada por el trabajo o la dedicación a la familia, a correr a cargo de la iniciativa personal, lo que provoca un giro repentino en la distribución del tiempo. El problema se genera en la medida en que no siempre las personas se encuentran preparadas para asumirlo.

Caer en un estado continuado de inactividad es uno de los principales riesgos que entraña la desvinculación del trabajo o de las tareas familiares. El exceso de tiempo sin ninguna responsabilidad concreta, produce pensamientos negativos en los que se mezcla el aburrimiento, la sensación de poca utilidad, la marginación y la dependencia.

Por todo ello resulta especialmente importante “el uso terapéutico de las actividades de autocuidado, trabajo y juego para incrementar la independencia funcional, aumentar el desarrollo y prevenir la incapacidad”. Estas actuaciones pueden “incluir la adaptación de tareas o del entorno para alcanzar la máxima independencia y para aumentar la calidad de vida” (Definición de Terapia Ocupacional por la Asociación Americana de Terapeutas Ocupacionales; AOTA, 1986).

4 INTERVENCIÓN INDIVIDUAL EN EL DOMICILIO

Orientada a trabajar con todas aquellas personas que, una vez valoradas, puedan ser consideradas personas en situación de dependencia. Todas las actividades de tratamiento y apoyo se llevarán a cabo en su propio domicilio de forma personalizada.

Tiene un carácter rehabilitador y compensador.

OBJETIVOS

- Conseguir la máxima autonomía de las personas mayores en sus actividades de la vida diaria de manera que sean funcionales en sus propios domicilios, pudiendo recurrir al uso de ayudas técnicas que faciliten la realización de dichas actividades, supliendo las limitaciones existentes.

- Asesorar, confeccionar y entrenar en el uso de órtesis y asesorar y entrenar en el manejo de prótesis.

- Adaptar el domicilio de las personas mayores, de modo que permita desenvolverse con la mayor autonomía posible, eliminando cualquier barrera que dificulte o impida la funcionalidad, hasta conseguir un entorno seguro y facilitador.

- Formar a los/as cuidadores/as principales para desarrollar la autonomía en el entorno cotidiano fomentando, al mismo tiempo, la adquisición de hábitos saludables en el cuidado que disminuyan su sobrecarga tanto física como psicológica (“cuidarse para cuidar”).

- Facilitar la adaptación de las personas a los cambios en la ejecución de las tareas y recuperar el equilibrio ocupacional mediante actividades significativas para ellas.

PROGRAMA DE ENTRENAMIENTO EN ACTIVIDADES DE LA VIDA DIARIA (AVD)

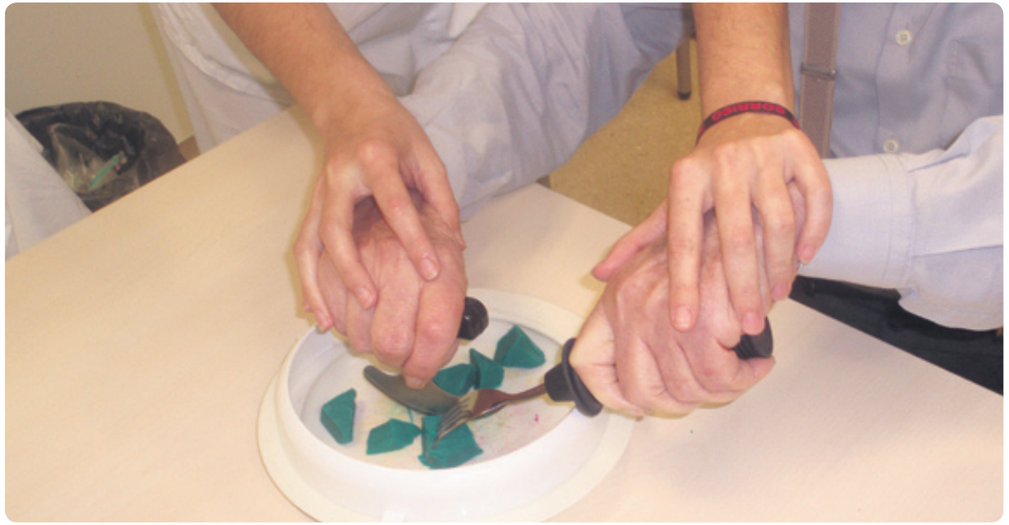
¿Qué son las actividades de la vida diaria y cómo influyen en la persona?

Son aquellas que se realizan habitualmente a lo largo del día. Son universales, aunque diferentes según el contexto cultural, y constituyen la base de la funcionalidad de las personas al ser utilizadas para alcanzar "nuestras metas" en cada una de las etapas de la vida. El objetivo principal de este programa es proporcionar la mayor autonomía e independencia posible en las actividades que la persona realiza en su vida diaria. Estas actividades se dividen en:

ACTIVIDADES BÁSICAS	ACTIVIDADES INSTRUMENTALES	ACTIVIDADES AVANZADAS
ABVD	AIVD	AAVD
Relacionadas con las tareas de autocuidados: - BAÑO - VESTIDO - ALIMENTACIÓN - ARREGLO PERSONAL - DEAMBULACIÓN	Capacidades para vivir de manera autónoma en el entorno personal: - CUIDADO DEL HOGAR - REALIZACIÓN DE COMPRAS - MANEJO DEL DINERO - CONTROL DE MEDICACIÓN - CUIDADO DE OTROS/AS	Más complejas, relacionadas con el tipo de vida de cada persona: - ROLES SOCIALES - OCIO - CONTROL MEDIO FÍSICO - RELACIONES CON OTROS/AS

Cómo influyen las actividades de la vida diaria en la situación de dependencia de las personas

La pérdida de autonomía en la realización de las actividades de la vida diaria aumenta en la misma medida que lo hace la ayuda que se necesita de otra persona. Las actividades más complejas, las llamadas Avanzadas, requieren un mayor compromiso de todas las capacidades y son las primeras que pueden deteriorarse. En este momento la persona se encontraría en riesgo de dependencia al comenzar a precisar apoyos puntuales de otra persona. Cuando, además, se ha perdido la autonomía en las llamadas Instrumentales (AIVD) y han empezado a observarse alteraciones en las actividades relacionadas con el autocuidado (ABVD), que son las últimas en verse afectadas, se considera que se ha pasado a una situación de dependencia en la que se requieren apoyos externos continuos.



¿Cómo intervenir?

La intervención se llevará a cabo en el entorno habitual de las personas mayores, es decir, en sus domicilios, teniendo en cuenta:

1º EL ANÁLISIS DE LA REALIZACIÓN DE LAS ACTIVIDADES DE LA VIDA DIARIA:
Con el fin de evaluar el estado funcional, el análisis ha de incluir, entre otros aspectos: los requerimientos de la actividad y los componentes del desempeño ocupacional (sensoriomotores, cognitivos y psicosociales), los materiales a utilizar y las indicaciones y contraindicaciones de las patologías existentes. El propósito del análisis es detectar el potencial rehabilitador de la persona mayor, identificando las limitaciones que se abordarán en la intervención y las capacidades que conserva.

2º ENTRENAMIENTO:
Se utilizarán las actividades de la vida diaria como medio y como fin terapéutico, ajustándolas al ritmo y a las necesidades de cada persona.
La intervención se centrará en la rehabilitación de los componentes deteriorados implicados en el desempeño de las actividades, aprovechando y fomentando las capacidades de la persona. Se utilizarán técnicas específicas de **TERAPIA FUNCIONAL** (biomecánicas, rehabilitadoras, de neurodesarrollo,...) teniendo en cuenta la patología que origina la dependencia.
Siempre que sea posible, se contará con la participación de quien actúe como cuidador/a principal de la persona mayor con el fin de que supervise su evolución y proporcione la ayuda requerida, evitando el aumento del nivel de dependencia.

3º ADAPTACIÓN DE LA ACTIVIDAD:
Se llevará a cabo cuando se precise modificar el desempeño normal de la actividad en función de las limitaciones y capacidades de las personas. Se incluirá el uso de ayudas técnicas y el entrenamiento para su manejo.

Entrenamiento Actividades de la Vida Diaria

Entrenamiento del baño con ayuda del asiento giratorio

Entrenamiento del vestido con ayuda del ponemedias

Entrenamiento de la alimentación con ayuda de cubiertos adaptados

ENTRENAMIENTO EN AYUDAS TÉCNICAS Y ADAPTACIÓN Y MODIFICACIÓN DEL ENTORNO

¿Qué es una ayuda técnica y para qué se utiliza?

Las ayudas técnicas son aquellos dispositivos que se emplean cuando hay dificultad para la realización de una actividad.

Son **elementos facilitadores** que ayudan a aproximarse lo máximo posible a la "normalidad" partiendo de los límites en sus capacidades. Actúan como un puente entre la dependencia y la independencia.

Según su finalidad, pueden distinguirse ayudas técnicas para:

- la terapia y el entrenamiento.
- el autocuidado
- la movilidad personal
- la comunicación, información y señalización
- el esparcimiento.

¿Cómo intervenir?

En primer lugar se hace una valoración de las actividades en las que las personas encuentran dificultades. Sobre esa base, se ofrece asesoramiento sobre la ayuda técnica que podría facilitar la realización de la actividad, iniciándose el entrenamiento para su uso apropiado hasta conseguir un nivel de manejo que permita compensar los déficits detectados.

Es importante que el entrenamiento se efectúe antes de adquirir la ayuda con el fin de evitar un gasto innecesario en el caso de que no resulte adecuada. También se hará un seguimiento y las valoraciones posteriores que aseguren el ajuste entre la ayuda técnica y los cambios en la situación de las personas al cabo del tiempo.

La Terapia Ocupacional es la profesión especializada en este tipo de intervenciones.

Ayudas Técnicas más utilizadas en mayores:

AYUDAS PARA LA MOVILIDAD

BASTÓN

Facilita la marcha a aquellas personas con problemas de movilidad.

GRÚA

Hace posible las transferencias y traslados de las personas con movilidad muy reducida.

ANDADOR

Sirve de apoyo a la marcha aportando seguridad y estabilidad.

SILLA DE RUEDAS

Permite los desplazamientos de las personas con grandes dificultades en la marcha.

BAÑO Y ASEO

ASIENTO GIRATORIO

Permite el uso de la bañera disminuyendo los riesgos de accidentes y caídas.

TABLA DE BAÑERA

Ofrece mayor seguridad en el acceso a la bañera.

BARRAS O ASIDEROS

Actúan como punto de sujeción dando estabilidad y facilitando el paso a la bañera, ducha o inodoro.

ELEVADOR INODORO

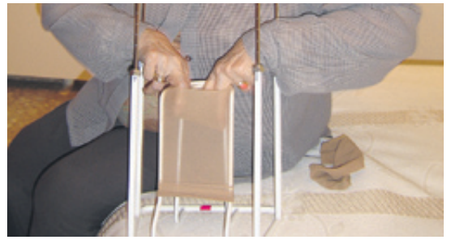
Facilita la actividad de sentarse y levantarse del inodoro.

VESTIDO

ABROCHABOTONES

Favorece la tarea de abrochar los botones a quienes presentan problemas de motricidad fina.

PONEMEDIAS



Ofrece ayuda para ponerse las medias o calcetines a aquellas personas con limitación en la flexión de tronco.

ALIMENTACIÓN

CUBIERTOS ADAPTADOS

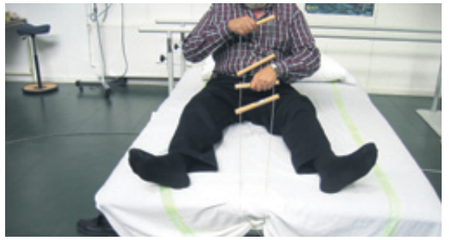
Facilita la actividad de comer a personas con problemas de motricidad fina o limitación en los miembros superiores.

ABREBOTES

Permite la apertura de botes a personas con fuerza reducida. Ideal para personas con problemas osteoarticulares.

TRANSFERENCIAS

ESCALERILLA



Proporciona apoyo para incorporarse de la cama.

ACCESORIOS

PINZA DE PRENSIÓN

Permite alcanzar objetos de difícil acceso o sin necesidad de agacharse. Puede incluir un imán para coger pequeños objetos metálicos.

COMUNICACIÓN

TELÉFONO ADAPTADO

Facilita su uso por las personas con visión reducida o con deterioro cognitivo.

TOMA DE MEDICACIÓN

PASTILLERO SEMANAL

Organiza la medicación evitando los olvidos de tomas en personas con plurifarmacología.

¿Y si fuera necesaria la utilización de órtesis y/o de prótesis?

Las **órtesis** son dispositivos que se agregan al cuerpo para compensar la falta de fuerza motora, restablecer la función, apoyar a los músculos más débiles, dar posición, inmovilizar alguna parte o corregir deformidades.

La valoración sobre la necesidad de su aplicación en cada caso concreto irá seguida del asesoramiento sobre el tipo de dispositivo más adecuado. Finalmente se procederá a su adquisición y/o confección si fuera posible, instruyendo a la persona en la forma de utilizarla.

Las **prótesis** sustituyen artificialmente la carencia de una parte del cuerpo y se emplean, por razones funcionales y/o estéticas, para reemplazar la función de un órgano o estructura anatómica lesionada.

Las actuaciones profesionales se centran en el entrenamiento sobre su manejo a la vez que en conseguir una completa adaptación de la persona, tanto en términos psicológicos como funcionales.

No debemos olvidar la importancia de adaptar el entorno a las características de las personas mayores…

A veces puede ser necesario hacer cambios en el entorno donde vive una persona mayor para acomodarlo a sus condiciones y mejorar su autonomía y funcionalidad.

Cuando hablamos de un domicilio **“no accesible”** nos referimos a aquel que no responde a las demandas de las personas mayores, bien por la presencia de barreras arquitectónicas, anomalías en las condiciones o equipamiento de la vivienda o un mobiliario mal situado y/o excesivo. Estos aspectos caracterizan lo que puede calificarse como un domicilio “no facilitador”, donde se acumulan los obstáculos para realizar las actividades de la vida diaria.

En estos casos la intervención técnica tendrá un carácter compensador/ facilitador tras la valoración previa de las necesidades de adaptación y/o modificación en el domicilio que, a su vez, también puede considerar las barreras situadas fuera del mismo.

En las modificaciones del hogar el papel del/a terapeuta ocupacional se centra en el asesoramiento para la eliminación de las barreras arquitectónicas existentes, incluyendo los cambios en el mobiliario (quitar o fijar alfombras, adaptar sillas, mesas y camas, mejorar la iluminación…), de manera que se consigan unas condiciones cómodas, seguras y plenamente accesibles (en los itinerarios en el mismo o a distinto nivel, al sustituir las bañeras por platos de ducha, etc.).

Ante cualquier cambio deben tenerse en cuenta las preferencias, estado y “limitaciones” de las personas interesadas, sin olvidar que se trata de su propio hogar, procurando que se sientan seguras y que adquieran o mejoren su independencia en las actividades de la vida diaria.

PROGRAMA DE ORIENTACIÓN DE INTERESES

¿Qué es el ocio y por qué es importante?

El ocio representa una forma de expresión de aspectos de la personalidad que no pueden desarrollarse al desempeñar otras actividades. Tiene funciones de descanso, diversión, crecimiento personal y cultivo de la sociabilidad. A través del ocio las personas sostienen sus lazos con la comunidad en la que viven, evitan el aislamiento y "rompen" con las rutinas habituales mejorando su capacidad para la comunicación, las habilidades sociales, la resolución de problemas y el afrontamiento de nuevas situaciones.

La llegada de la jubilación y la salida de los/as hijos/as del hogar, hace que disminuyan o desaparezcan los roles ligados al ámbito laboral, doméstico y social con lo que las personas mayores se encuentran con una gran cantidad de tiempo libre al día. Es entonces cuando es hora de buscar nuevos intereses o volver a retomar aquellos que se abandonaron por motivos profesionales y/o familiares.

¿Cómo intervenir?

El programa se encuadra en un marco **rehabilitador-ocupacional** en el que se aplicarán técnicas de orientación a la realidad, habilidades sociales, resolución de problemas o afrontamiento del estrés. Deben buscarse los recursos más apropiados a partir de los intereses de cada persona mayor, en coordinación con los/as profesionales de las áreas social y sanitaria, hasta diseñar un programa individualizado de actividades proyectado en el tiempo. Es importante que las actividades tengan propiedades rehabilitadoras-ocupacionales y no sean meramente recreativas.

Para obtener buenos resultados será imprescindible emplear técnicas de motivación y de orientación de intereses al mismo tiempo que se gradúan y adaptan las actividades para hacerlas accesibles a cada persona participante. Además, en todo momento, es preciso proporcionar estímulos que despierten el interés por la actividad a la vez que se ofrecen otras posibilidades que fomenten la iniciativa y la toma de decisiones.

PROGRAMA DE FORMACIÓN A CUIDADORAS/ES PRINCIPALES

¿Quién se encarga del cuidado de las personas mayores en situación de dependencia?

A consecuencia del aumento de la esperanza de vida, los apoyos requeridos por las personas mayores se canalizan a través de los cuidados familiares, asumidos mayoritariamente por la esposa, hijas y nueras, o el ingreso en un recurso asistencial. En el medio rural suele prevalecer la primera opción a cargo de mujeres que, en muchas ocasiones, también presentan una avanzada edad y falta de preparación para responder ante las tareas, tensiones y esfuerzos que conllevan esta multiplicidad de "responsabilidades". Esta compleja situación se encuentra directamente ligada a la aparición de la "sobrecarga" física y/o psicológica de las personas "cuidadoras principales".

¿Cómo intervenir para evitar la sobrecarga de las cuidadoras y cuidadores?

La intervención debe ir dirigida a la formación de la persona cuidadora principal, con el objetivo de evitar la sobrecarga que siempre produce situaciones inadecuadas y repercusiones negativas en ambas partes (en "quien da" y en "quien recibe" las atenciones).
Algunos ejemplos de cómo formar a las cuidadoras y cuidadores son:

- Entrenamiento de las actividades de la vida diaria; En los casos de personas diagnosticadas de demencia, se incide en la preparación ordenada de la ropa para facilitar la tarea de "vestirse".

- Entrenamiento en el uso de ayudas técnicas; Al emplear, por ejemplo, una grúa para levantar y trasladar a la persona cuando se encuentra inmovilizada.

- Adaptación/modificación del entorno; Ofrecer asesoramiento sobre cómo crear un ambiente seguro y facilitador, teniendo en cuenta las necesidades y características de la persona mayor.

- Entrenamiento en movilizaciones pasivas y activas; Preparación para la realización de volteos en la posición de decúbito con el fin de facilitar la tarea y evitar posibles lesiones o secuelas físicas.

- Entrenamiento en transferencias; Ejercitar la forma correcta de pasar de la silla de ruedas al sillón, de la cama a la silla…, etc., utilizando los principios de economía de energía y de higiene postural.

- Asesoramiento para conseguir una comunicación fluida y productiva con la persona atendida; Entre otros casos, la relación con las personas diagnosticadas de demencia requiere la utilización de frases concretas, no ambiguas, con posibilidad de dar pocas respuestas; hablar mirando a los ojos y a la misma altura …

- Concienciar sobre la importancia de mantener conservadas las actividades de la vida diaria durante el mayor tiempo posible; Procurando hacer ver los beneficios, principalmente psicológicos, del mantenimiento del máximo nivel de autonomía en las actividades de la vida diaria a pesar de que, en determinados momentos, al cuidador o cuidadora le resulte menos costoso encargarse de realizar la actividad.

5 INTERVENCIÓN GRUPAL

Orientada a aquellas personas que se encuentren en riesgo o en situación de dependencia. Si se considera adecuado, participarán en los programas grupales además de recibir el tratamiento necesario en su domicilio, de forma puntual, en lo referente a adaptaciones del hogar, prescripción, asesoramiento y entrenamiento en ayudas técnicas y actividades de la vida diaria que puedan estar alteradas.

OBJETIVOS

- Evitar el progresivo deterioro físico y la inmovilidad que van asociadas a la edad, mejorando la coordinación y el equilibrio y aumentando la resistencia cardiovascular. Introducir un patrón de respiración que fomente la economía de energía.

- Entrenar en estrategias y técnicas de memoria para aplicarlas en la resolución de fallos de memoria de la vida diaria (cuando no se deban a una enfermedad orgánica diagnosticada).

- Mejorar y/o mantener las capacidades cognitivas el mayor tiempo posible en aquellas personas que hayan iniciado su proceso de deterioro.

- Mejorar el estado de ánimo y la autoestima fomentando un ambiente adecuado de vivencias compartidas que favorezcan el trabajo en grupo y las relaciones interpersonales.

- Promover la “transferencia de aprendizaje” del entrenamiento a la vida diaria.

PROGRAMA DE EJERCICIO FISICO Y SALUD

¿Qué pueden hacer las personas mayores para prevenir las situaciones de dependencia?

El envejecimiento fisiológico es un proceso inevitable e irreversible que afecta a todas las capacidades de las personas, incluyendo las de carácter físico y sensorial tan necesarias para la realización de las actividades de la vida diaria. Este proceso puede retrasarse y/o enlentecerse con unos hábitos de vida que supongan un envejecimiento saludable que, así mismo, eviten o atenúen los efectos de las patologías más comunes entre las personas mayores, como son las de tipo osteoarticular (artrosis, artritis, osteoporosis…), fracturas, enfermedades cardíacas, enfermedades respiratorias, diabetes, enfermedades neurológicas (Parkinson, accidente cerebrovascular…), etc.

Por todo ello resulta imprescindible el trabajo de prevención que, al minimizar la sintomatología o retrasar la instauración de situaciones de mayor dependencia, producen una mejora considerable en la calidad de vida de las personas mayores y sus familias.

¿Cómo se interviene?

A través de un programa en grupos, con carácter preventivo, que recurre al ejercicio físico como un área potencial de ocupación que repercute positivamente en las tres áreas de desempeño: autocuidados, productividad y ocio.

La intervención está compuesta por sesiones centradas en el ejercicio físico como tal y en su aplicación a las necesidades y demandas de la vida diaria.

El ejercicio físico sirve de ayuda para mejorar la marcha, el equilibrio estático y dinámico, la amplitud articular, la fuerza, el tono muscular, evitando y disminuyendo la rigidez y las retracciones tendinosas, aumentando la resistencia y la tolerancia a la actividad, mejorando la coordinación, la motricidad fina y gruesa, y consiguiendo la disociación y fluidez de movimientos para lograr la máxima funcionalidad.

La metodología se diseñará con el fin de que las personas mayores consigan integrar, progresivamente, los conocimientos y habilidades de las funciones relacionadas con las áreas trabajadas. Se trata de que las personas tomen conciencia de la importancia de adquirir hábitos saludables y de la relación entre estos hábitos y el estilo de vida para obtener mejoras en su calidad. Por ello se procurará que los contenidos y organización de las sesiones cumplan el principio de transferencia; es decir, que las personas mayores puedan aplicarlos en sus actividades de la vida diaria.

LOS ASPECTOS A DESARROLLAR SERAN:

- Higiene postural.
- Economización de energía.
- Prevención de caídas.
- Relajación.
- Respiración diafragmática.
- Hábitos saludables: higiene, alimentación, sueño y descanso.
- Cuidados básicos en las patologías más comunes en los/as mayores.

Aplicaciones en la vida diaria.

- Subir escaleras, realizar la limpieza del hogar, salir a caminar, realizar compras de peso y todas aquellas actividades que supongan un esfuerzo evitando la fatiga o, cuando se presente, sabiendo cómo controlarla y disminuirla.
- Realizar las tareas del hogar economizando energía.
- Realizar las tareas del hogar con un control postural adecuado, especialmente en los casos de patología osteoarticular y de aparato circulatorio (coger peso, trasladar peso, llevar el carrito de la compra, distribuir los utensilios de la cocina, fregar platos, hacer la cama, coger objetos elevados, sentarse y levantarse de la silla o sillón, barrer y fregar el suelo…)
- Medidas para controlar problemas circulatorios, evitar la aparición de edemas, disminuir los síntomas de varices, favorecer el retorno venoso y evitar la retención de líquidos (dormir con almohada en los pies, duchas de contraste, automasajes circulatorios, piernas en alto, ejercicios de estimulación de extremidades…).

· Aumentar la seguridad en el desarrollo de la higiene personal mejorando la estabilidad, principalmente en las actividades del baño, del vestido y de la marcha.

· Conciliar el sueño con mayor facilidad y/o relajarse en situaciones de ansiedad o estrés.

PROGRAMA DE INTERVENCIÓN PSICOMOTRIZ

¿Qué es la psicomotricidad?

Es una técnica de intervención, que a través del cuerpo y el movimiento, desarrolla la potencialidad de la persona en toda su globalidad, tanto en sus aspectos motores, cognitivos y emocionales, estableciendo así relaciones consigo mismo, con el mundo que le rodea (espacio, tiempo y objetos) y con los demás, para así lograr la mayor conciencia de sí mismo e integración social posible.
Psicomotricidad; la misma palabra lo indica, cuerpo y mente son una totalidad absoluta.

¿Cómo se interviene mediante la terapia psicomotriz?

La intervención se llevará a cabo en grupos y tendrá un carácter rehabilitador.
Se dirigirá a quienes, tras su valoración, reflejen riesgo o situación de dependencia y manifiesten alteraciones psicomotrices que influyan en la ejecución autónoma de las actividades de la vida diaria, o se considere que pueden llegar a influir en ellas en un futuro próximo.
Se utilizará la técnica para favorecer el diálogo corporal, implicando todo el cuerpo para conseguir los objetivos terapéuticos en el esquema corporal funcional (aspectos motores), el concepto corporal (aspectos cognitivos) y la imagen corporal (aspectos afectivo-relacionales).

¿Cómo ayuda a mejorar el estado de salud?

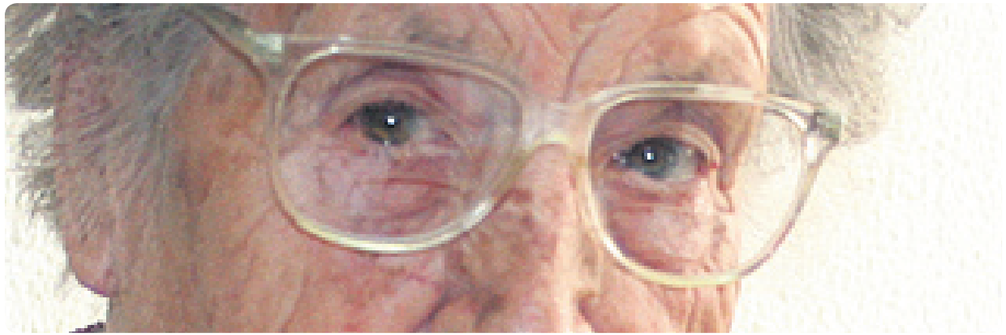
- Proporcionando una visión y aceptación más ajustada del propio cuerpo, con la finalidad de que este vuelva a ser operativo y competente.
- Facilitando la expresión de emociones tanto positivas como negativas y la canalización adecuada de las mismas.
- Favoreciendo las relaciones sociales y la creación de vínculos afectivos, evolucionando a través de una relación adecuada consigo mismo.
- Activando los procesos cognitivos: las sensaciones, internas y externas, las percepciones y representaciones mentales.
- Reforzando el autoconcepto y la autoestima.

PROGRAMA DE ENTRENAMIENTO DE MEMORIA

¿El envejecimiento está asociado a la pérdida de memoria?

Aunque el proceso de envejecimiento no deteriora el funcionamiento de la memoria, sí existe un declive o deterioro cognitivo relacionado con la edad en la adquisición, almacenamiento y recuperación de la información. Con el paso de los años las personas mayores suelen perder interés por aprender cosas nuevas a causa de factores psicológicos como la soledad, la depresión o el abandono del hogar.

Las pérdidas de memoria asociadas a la edad están ocasionadas por alteraciones en la atención-concentración y en la percepción de la información, lo que daría lugar a los conocidos como “olvidos benignos”. Esta calificación no significa que debamos restarles importancia por lo que es necesario empezar a intervenir preventivamente con el fin de evitar que estos olvidos pasen a formar parte de un cuadro clínico más profundo que repercuta notablemente en la autonomía de las personas mayores.



¿Cómo intervenir?

El programa de entrenamiento de la memoria se realizará en grupos con una orientación preventiva. Su objetivo es estimular los procesos cognitivos implicados en la memoria, como son la atención y concentración, la percepción, el lenguaje o la organización lógica.

Además es necesario utilizar estrategias específicas para activar la memoria, entre las que se encuentran la visualización, la asociación, la organización, la categorización, la repetición o la elaboración semántica. A través de estas estrategias las personas mayores lograrán mejorar su rendimiento en las actividades de la vida diaria reduciendo al mínimo la aparición de “olvidos benignos” y, en consecuencia, las quejas sobre su memoria.

El programa se completaría aportando otros conocimientos que ayuden a tomar conciencia sobre el funcionamiento de la memoria (metamemoria) y faciliten su aplicación a las experiencias cotidianas. Entre ellos pueden destacarse los aspectos relacionados con:

- Los tipos y fases de la memoria.
- La desmitificación de ciertos prejuicios sobre los fallos de memoria durante el envejecimiento.
- La influencia de los estados de ánimo (ansiedad y depresión).
- La repercusión de las perturbaciones del sueño.
- Las ayudas técnicas disponibles.

Aplicaciones a la vida diaria:

La familiarización con las nociones teóricas propuestas y la práctica en el uso de estrategias para "gestionar" su mecánica y contenidos, permitirá a las personas mayores identificar con mayor claridad sus fallos de memoria y aumentar su capacidad para resolver los olvidos que con mayor frecuencia se manifiestan en:

- Las acciones automáticas (tomar la medicación, apagar el gas, coger las llaves, cocinar…).
- El recuerdo de nombres (de personas conocidas, de nuevos contactos, de famosos/as…).
- La comprensión y retención de textos (periódicos, libros de lectura, recetas de cocina, informes médicos…).
- La memoria prospectiva (dar mensajes y realizar acciones nuevas).
- El olvido de objetos cotidianos (llaves, bolso, bastón,…).
- La escucha atenta (noticias y debates en radio y televisión, recados, pautas médicas, relatos de amistades…).
- La dificultad para encontrar palabras (el olvido de "lo tengo en la punta de la lengua").
- El recuerdo de listas de compras, de tareas a realizar, de citas pendientes...

PROGRAMA DE PSICOESTIMULACIÓN

¿Podemos trabajar la memoria cuando ya se ha iniciado un proceso de deterioro?

Si bien, como se ha señalado, el paso del tiempo no conlleva, necesariamente, un deterioro en el funcionamiento de la memoria no puede ignorarse la posible presencia de trastornos neurológicos y psiquiátricos que, con una base orgánica constatada, producen trastornos significativos en las capacidades cognitivas.

Estos casos corresponderían con la existencia de alteraciones irreversibles de las funciones superiores, del razonamiento lógico, de las praxias, de la memoria, de la atención-concentración y/o de la orientación con un grave impacto en la autonomía personal y el grado de dependencia.

¿Cómo intervenir?

Desarrollando un programa grupal de estimulación cognitiva, con carácter rehabilitador y compensador, dirigido a mantener y mejorar las capacidades cognitivas que todavía se posean e intentar restablecer o compensar las pérdidas en la medida de lo posible.

Este programa, destinado a personas en riesgo o situación de dependencia, se fundamenta en la evidencia de que mientras el entrenamiento apropiado de las capacidades cognitivas produce una mejora o conservación de sus condiciones, su ausencia conduce a un paulatino deterioro en el que pueden llegar a extinguirse. Las personas que reciban pocos estímulos de su entorno sufrirán más rápidamente el declive de sus facultades mentales que aquellas otras que cuenten con un flujo de estimulación continua y suficiente.

El tratamiento se centra en la estimulación de las siguientes áreas cognitivas:

- Orientación espacio-temporal: Pueden utilizarse recursos facilitadores (calendarios, relojes ...) y potenciar la utilización de ayudas externas (agendas, diagramas de planificación de actividades de la vida diaria, notas, recordatorios...).

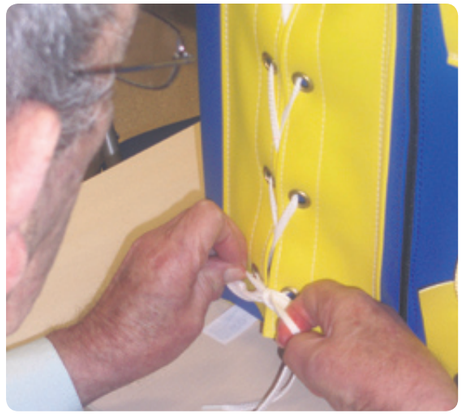
EJEMPLO: Ayuda externa para la preparación de la comida.
Objetivo: Recordar a la persona mayor que tiene que apagar el gas, favoreciendo la independencia en esta actividad.
Aplicación en la vida diaria: Planificación de la actividad de cocinar evitando accidentes domésticos.

- Lenguaje: A través de actividades de asociación de imagen-palabra, ejercicios de evocación de categorías, denominación de objetos, actividades de lecto-escritura…

EJEMPLO: Actividad de agrupar en familias una lista de palabras.
Objetivo: Conseguir que la persona aprenda a clasificar palabras en categorías.
Aplicación en la vida diaria: Organización de la lista de la compra.

- Capacidades práxicas: Practicando la ejecución de tareas aplicables a las actividades de la vida diaria (vestido, aseo, alimentación, manejo de utensilios…..).

EJEMPLO: Hacer una lazada.
Objetivo: Integrar los movimientos finos dirigido a conseguir la actividad.
Aplicación en la vida diaria: Atarse los cordones de los zapatos sin ayuda.



- Memoria: Proponiendo actividades de memoria inmediata (recordar una lista de palabras...), memoria reciente (reproducción de una historia registrada con anterioridad) y memoria remota (en relación con datos personales de cada historia de vida).

EJEMPLO: Actividades de asociación de los nombres de sus familiares a características personales.
Objetivo: Integrar la estrategia de "recuerdo de nombres".
Aplicación en la vida diaria: Recuerdo de los nombres de sus familiares y conocidos sin confusiones.

- Cálculo: Ensayando combinaciones y secuencias de números, procedimientos para estimar el coste de la lista de la compra...

EJEMPLO: Actividades para diferenciar monedas y su valor, y realizar actividades aritméticas con ellas.
Objetivos: Mantener y/o mejorar la capacidad para efectuar operaciones de cálculo.
Aplicación en la vida diaria: Dar seguridad en el manejo del dinero de las compras diarias.

6 INTERVENCIÓN COMUNITARIA

Constituida por programas dirigidos a las personas mayores y sus familias así como a quienes llevan a cabo actividades de cuidado de forma profesional, informal o voluntaria.

PERSONAS MAYORES: Mayores de 60 años interesadas en desarrollar sus conocimientos y habilidades para envejecer saludablemente.

FAMILIARES: Personas que convivan en su entorno más cercano con una persona mayor con objeto de fomentar la sensibilización sobre su problemática así como la motivación por aprender a ofrecer apoyos y cuidados de mayor calidad.

PERSONAS CUIDADORAS, PROFESIONALES Y VOLUNTARIADO: Todas aquellas personas que intervengan, presten sus servicios, mantengan algún tipo de vinculación con las actuaciones en el ámbito de la tercera edad o tengan a su cargo personas mayores en situación de dependencia.

OBJETIVOS

- Proporcionar conocimientos sobre los cambios físicos, psicológicos y sociales que van apareciendo con el paso de los años.

- Dar a conocer o profundizar en los conceptos de autonomía y dependencia, las situaciones que se derivan de ellos y las consecuencias psicológicas en las personas mayores.

- Aportar conocimientos sobre los cuidados básicos para un envejecimiento activo y saludable.

- Facilitar la identificación de posibles situaciones de dependencia y ofrecer información actualizada sobre los recursos de atención sociosanitaria y medidas compensatorias existentes.

- Sensibilizar sobre la importancia de los cambios y pérdida de roles en las personas mayores junto a sus repercusiones en la dinámica comunitaria y el desempeño de funciones y actividades en la vida diaria.

- Incrementar los niveles de empatía entre las personas mayores y sus familiares y otras personas suministradoras de cuidados.

- Desarrollar la “especialización” de quienes se dedican a la atención de las personas mayores en situación de dependencia (conocimientos, actitudes y habilidades).

¿COMO SE DESARROLLARÁN ESTOS PROGRAMAS?

Los contenidos de la sesiones se diseñarán teniendo en cuenta el perfil de las personas participantes, adaptándose a sus características y capacidades. La metodología de trabajo fomentará la integración progresiva de conocimientos favoreciendo la toma de conciencia sobre la importancia de adquirir hábitos saludables para obtener una mayor calidad de vida. Se contará con los/as profesionales especializados/as en función de los contenidos a tratar en cada sesión.

En cuanto a la estructura de cada sesión, habrá una primera parte en la que se expondrán los contenidos teóricos desde una perspectiva práctica y una segunda parte de coloquio más abierta, en la que se promoverá la manifestación de inquietudes, así como la exposición e intercambio de experiencias, con el objetivo de conseguir aportaciones que contribuyan a mejorar la capacidad para la realización de actividades y la resolución de problemas de la vida diaria.

Los contenidos de las sesiones se centrarán en los temas que despiertan más interés entre las personas mayores, familiares y cuidadores/as que, al mismo tiempo, resultan de importancia crucial para un envejecimiento activo y saludable:

- Los cambios fisiológicos, psicológicos y sociales que se producen a lo largo del ciclo vital.
- Las situaciones de autonomía y dependencia.
- Las ayudas técnicas.
- El hogar accesible, confortable y seguro
- Los hábitos saludables.
- El funcionamiento de la memoria.
- Los procesos de cambio de roles.
- Las relaciones familiares.
- Los cuidados para las personas cuidadoras.

PROGRAMA DE FORMACIÓN A PERSONAS MAYORES

Sesión 1

"¿Qué cambios se producen con la edad y cómo nos afectan?".

Con la finalidad de "normalizar" sus creencias y sentimientos, es importante que las personas mayores conozcan los cambios que pueden ir experimentando con el paso de los años así como los comportamientos y actitudes que se derivan de ellos.

Sesión 2

"¿Qué es la autonomía y cómo puedo prevenir la dependencia?".

La comprensión e identificación de los componentes de estos procesos mejorará la capacidad para distinguir cómo pueden influir en las actividades de la vida diaria y reconocer sus consecuencias, principalmente psicológicas y sociales.

Sesión 3

"¿Qué son las ayudas técnicas y cómo pueden mejorar mi vida?".

Es preciso dar a conocer sus cualidades para acrecentar la independencia personal en diversas actividades de la vida diaria, convirtiéndose en un puente entre la dependencia y la autonomía. Dar la oportunidad de aprender qué son, para qué sirven y en qué actividades pueden ofrecer alternativas adecuadas a sus necesidades.

Sesión 4

"¿Cómo tener un hogar accesible, confortable y seguro?".

A veces llegan a consolidarse situaciones de dependencia por no vivir en un entorno apropiado que, además, provoca esfuerzos innecesarios, incomodidades y accidentes. Existen múltiples alternativas para conseguir un hogar accesible, confortable y seguro que no comportan trastornos significativos y pueden evitar muchas situaciones de riesgo.

Sesión 5

"Hábitos saludables para un envejecimiento activo".

Se ofrecerán conocimientos y estrategias prácticas sobre aspectos nutricionales, higiene, consumo de medicamentos, ocupación equilibrada y ocio saludable que permitan configurar un estilo de vida generador de bienestar, estabilidad y seguridad.

Sesión 6

"¿Cómo funciona mi memoria y qué puedo hacer para mantenerla activa?".

Para hacer un trabajo productivo sobre el entrenamiento de la memoria, es necesario que se comprenda su funcionamiento, los tipos de memoria existentes, los procesos cognitivos implicados que deben estimularse y las estrategias que pueden utilizarse para solucionar ciertos fallos de memoria. Estos conocimientos sobre la "metamemoria" harán posible mejorar sus resultados en las actividades cotidianas.

Sesión 7

"¿Cómo he ocupado mi tiempo y cómo lo ocupo ahora?".

Según van transcurriendo las distintas etapas de la vida se producen sucesivos cambios en los roles desempeñados que, en las edades más avanzadas, se caracterizan por una pronunciada transformación acompañada del sentimiento de "no proyección de futuro". Uno de los momentos en los que predominan las vivencias de "pérdida" de las funciones y ocupaciones desempeñadas en el mundo laboral o familiar son la jubilación y la salida de los hijos/as de casa. Resulta especialmente importante que las personas mayores logren identificar, diferenciar y valorar el carácter de los "roles perdidos", así como el de los nuevos papeles y posibilidades que se encuentran a su alcance y pueden disfrutar para restablecer su "equilibrio ocupacional".

Sesión 8

"¿Cuándo y cómo debo pedir ayuda?".

En ocasiones, la falta de empatía entre generaciones provoca situaciones de malestar que dan lugar a relaciones distantes y frías que se distinguen por su esterilidad y pobreza comunicativa. Suele servir de ayuda que las personas mayores puedan analizar sus relaciones familiares y valorar si satisfacen sus expectativas o, por el contrario, si viven una situación de soledad anclada en sus propias vivencias de pérdida. Paralelamente, debe destacarse la necesidad de saber identificar los síntomas de alarma que exigirán pedir ayuda (familiar o externa).

PROGRAMA DE FORMACIÓN A FAMILIARES

Sesión 1

"Los cambios experimentados con la edad".

Es importante que la familia conozca los cambios que se producen a todos los niveles en los seres humanos a lo largo del tiempo, y cómo llegan a interrelacionarse e influirse recíprocamente, para mejorar su comprensión sobre sus consecuencias en el comportamiento y actitudes ante la vida de las personas mayores.

Sesión 2

"¿Qué es la autonomía y cómo puedo ayudar a preservarla?".

También resulta recomendable que la familia tenga en cuenta las consecuencias de la pérdida de autonomía en las diferentes actividades de la vida diaria de una persona y sus secuelas psicológicas y sociales. Todos sus componentes, desde quienes mantienen un mayor compromiso con las tareas de cuidado hasta quienes intervienen de manera más esporádica, deben comprender y asumir su responsabilidad en el fomento de la autonomía de las personas mayores y la evolución de las situaciones de dependencia.

Sesión 3

"¿Cómo influye la pérdida de roles a lo largo del envejecimiento?".

La historia ocupacional está directamente ligada a la identidad de los seres humanos: Somos lo que hacemos. La ocupación, el sentimiento de valía, de utilidad frente a otras personas dan significado a nuestras vidas. Pero, ¿qué ocurre cuando esas personas ya no nos necesitan en la medida que esperamos, o cuando la sociedad parece prescindir de nuestros servicios?. Existe una constante sucesión de cambios y pérdidas de roles que, a su vez, conlleva la necesidad de desempeñar nuevos papeles y dar respuesta a diferentes retos. Es importante revisar el papel que juega la familia en cada uno de esos nuevos estadíos ocupacionales.

Sesión 4

"¿Cómo comunicarme con una persona mayor?".

Cada etapa de la vida tiene unas peculiaridades que hacen que se modifiquen las relaciones con los demás dependiendo del momento en el que nos encontremos. Con las personas mayores no es diferente. Para conseguir una comunicación fluida, sin interferencias, que proporcione pautas para apreciar cuando es necesaria "nuestra" ayuda o cuando sufrimos una "sobrecarga" y necesitamos apoyo, es preciso familiarizarse con las nociones de empatía, comunicación no verbal, escucha atenta o victimización que actuarán como valiosas herramientas para mejorar la calidad de "nuestras" relaciones.

PROGRAMA DE FORMACIÓN A CUIDADORAS/ES, PROFESIONALES Y VOLUNTARIADO

Sesión 1

"¿Por qué se comportan así las personas mayores?".

Los cambios que se producen en las últimas etapas de la vida conllevan la aparición de actitudes y comportamientos que, en muchas ocasiones, no son fáciles de comprender. Por ello es importante conocer el origen y desarrollo de estos cambios incorporando contenidos procedentes de la psicopatología. Es necesario tener en cuenta estos aspectos para favorecer la comunicación con las personas mayores, entender las causas de sus respuestas, saber cuando están pidiendo ayuda, empatizar con su situación, deducir si "estamos haciendo algo mal"…y, en definitiva, procurar hablar su mismo lenguaje.

Sesión 2

"¿Cómo se vive la pérdida de autonomía?".

La pérdida de autonomía no supone simplemente dejar de hacer algo, representa mucho más. En la medida en que esta pérdida se transfiere a todos los ejes de la vida, resulta fundamental conocer su influencia en la ejecución de cada una de las actividades de la vida diaria y, lo más importante, cómo afecta al estado de ánimo y las relaciones con otras personas. Ayudará a entender qué se siente al "depender" de otro/a, al enlazar "nuestra" vida con la de otra persona.

Sesión 3

"Necesito un hogar accesible, cómodo y seguro".

En general todas las personas mayores tienen la necesidad de manejarse en un entorno adaptado a sus capacidades. Esta necesidad se acentúa aún más en el caso de las personas mayores en situación de dependencia. A menudo los cuidadores y cuidadoras manifiestan su desorientación en este aspecto desconociendo, por ejemplo, los beneficios de las ayudas técnicas. En muchas ocasiones es muy sencillo modificar un espacio y convertirlo en accesible y exento de peligros en el que puedan prevenirse numerosos accidentes. Así mismo, las condiciones del entorno también pueden favorecer considerablemente las tareas de las personas cuidadoras, haciéndolas más cómodas y seguras.

Sesión 4

"¿Cómo debo cuidarme para cuidar mejor?".

Mientras no deja de hablarse de las personas enfermas, pacientes o dependientes suele dedicarse escasa atención a quienes se encargan de atenderles: ¿Qué ocurre con las personas que cuidan?, ¿quién se ocupa de sus problemas y necesidades?. Es imprescindible que las personas cuidadoras conozcan cómo evitar sobrecargarse, tanto física como psicológicamente, adquiriendo estrategias útiles para mantener una buena salud mental y manejar con soltura pautas de movilización, con o sin ayudas técnicas, que protegerán su estado físico. Si las personas que cuidan no disfrutan de una buena salud, difícilmente podrán ofrecer las atenciones adecuadas.

Sesión 5

"¿Cómo se sienten las personas mayores al cambiar de roles?".

Ya hemos considerado las importantes consecuencias que se producen en una persona mayor al perder ciertos roles y lo difícil que les resulta adaptarse a otros nuevos. En el caso de las personas mayores en situación de dependencia, estos procesos adquieren una mayor relevancia. No sólo se pierden los roles más importantes que han ocupado su vida, sino que tienen que asumir uno nuevo que, inevitablemente, posee una elevada carga negativa: el de necesitar cuidados y depender de otra persona para realizar las actividades más básicas e íntimas de su existencia.

ACAMTO

Asociación Profesional Castellano Manchega de Terapeutas Ocupacionales

Castilla-La Mancha