



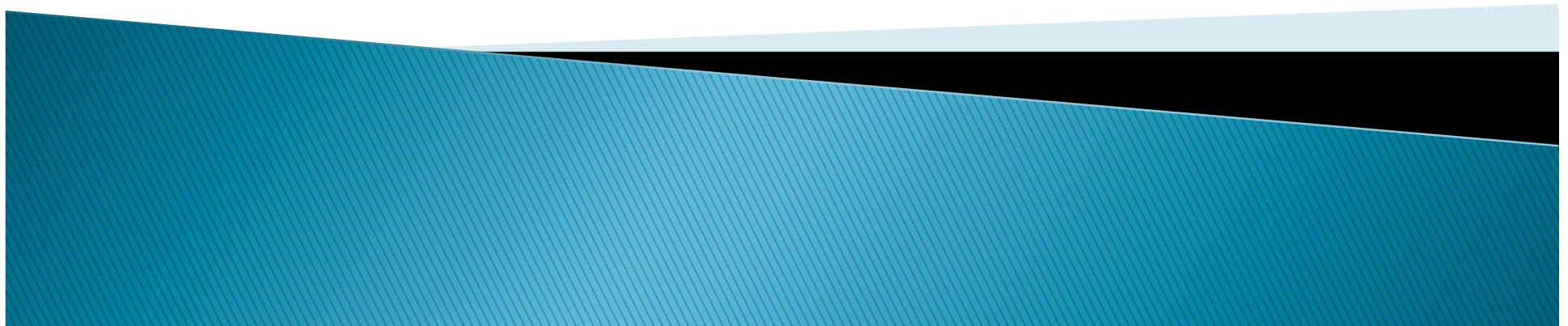
Una Sociedad de Mayores

Sala Liguori, Madrid 17 y 18 de febrero de 2012

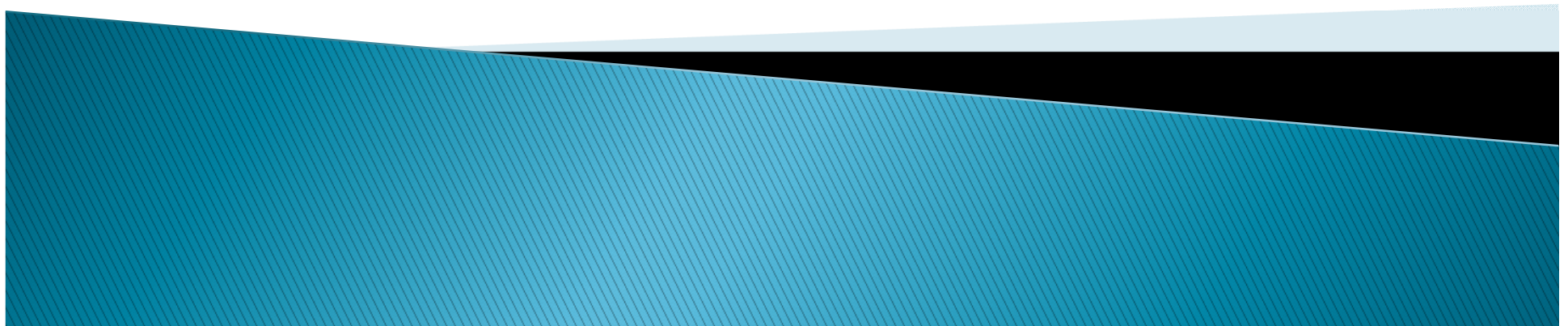
solidaridad sencillez san alfonso valores redención misión
Perpetuo Socorro evangelio teología moral familia

ACTIVIDADES BÁSICAS DE LA VIDA DIARIA

Silvia López Rodríguez. Terapeuta Ocupacional
del C. R. de Ntra. Sra. del Perpetuo Socorro.



- ▶ INTRODUCCIÓN
- ▶ CLASIFICACIÓN DE LAS ACTIVIDADES DE LA VIDA DIARIA
- ▶ VALORACIÓN DE LAS ACTIVIDADES BÁSICAS DE LA VIDA DIARIA
- ▶ INTERVENCIÓN EN LAS ACTIVIDADES BÁSICAS DE LA VIDA DIARIA



INTRODUCCIÓN

- ▶ El envejecimiento es un proceso individual de progresivas y múltiples modificaciones (físicas, sensoriales, funcionales, psicológicas, sociales y ocupacionales) que generan en la persona la *pérdida de capacidad de adaptación* y de *respuesta al entorno*. Con lo cual el entorno debe adaptarse a él.

CUARTO DE BAÑO
NORMAL



CUARTO DE BAÑO
ADAPTADO



INTRODUCCIÓN

La fragilidad en la vejez se asocia a DEPENDENCIA.
Los profesionales sociosanitarios



mejorar la calidad de vida de las personas mayores.



incorporar tanto nuevos hábitos y actividades

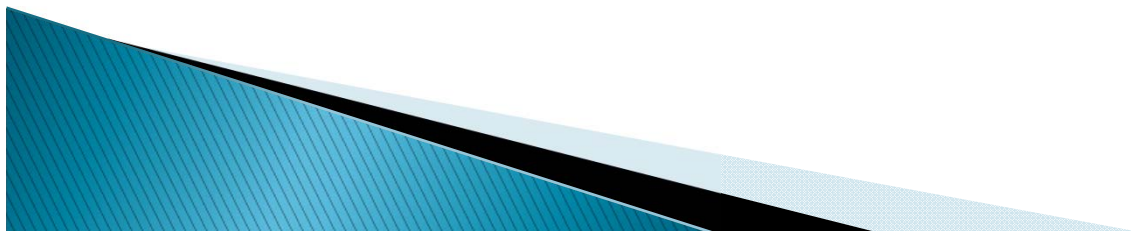


Mejorar la funcionalidad la persona mayor
y/o reducir la sobrecarga del cuidador principal



CLASIFICACIÓN DE LAS ACTIVIDADES DE LA VIDA DIARIA

- ▶ Según el *Marco de Trabajo para la práctica de Terapia Ocupacional publicado por la Asociación Americana de Terapeutas Ocupacionales (AOTA) de 2.008* existen ocho áreas ocupacionales :
 - Área de Actividades básicas de la vida diaria
 - Área de Actividades instrumentales (uso de tecnologías, manejo de finanzas, cuidados a terceros ...)
 - Área de Actividades de descanso y sueño
 - Área de educación
 - Área de trabajo
 - Área de juego
 - Área de ocio
 - Área de participación social



ACTIVIDADES BÁSICAS DE LA VIDA DIARIA (ABVD)

- ▶ *Higiene personal y ducha*
- ▶ *Vestido y desvestido*
- ▶ *Comer y alimentación*
- ▶ *Movilidad funcional*
- ▶ *Continencia de esfínteres y uso del inodoro*
- ▶ *Cuidado de las ayudas técnicas personales*

Otra ABVD muy importante que no se encuentra dentro de esta clasificación es la **COMUNICACIÓN**



ACTIVIDADES BÁSICAS DE LA VIDA DIARIA (ABVD)

Las diversas patologías



la inestabilidad osteomuscular,
el deterioro cognitivo
el estado emocional

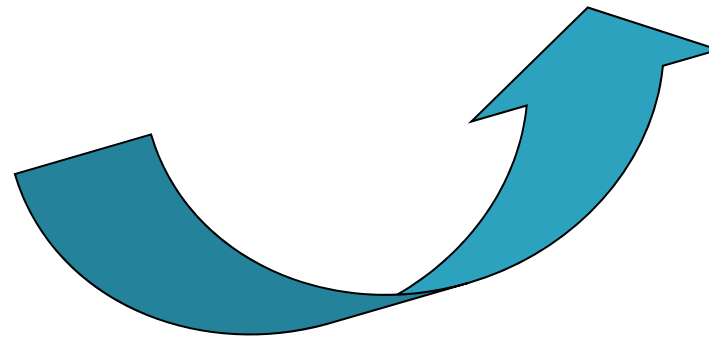
+

entorno inadecuado



déficit ocupacional creciente
dependencia en las ABVD

**ADAPTACIÓN
CONTINUA**



PAPEL DEL TERAPEUTA OCUPACIONAL

- ▶ VALORACIÓN DE LAS ACTIVIDADES BÁSICAS DE LA VIDA DIARIA
 - **Objetivos general**
 - Proporcionar a la persona mayor el uso de conductas sanas y aumentar el cuidado de uno mismo y el uso adecuado del tiempo libre



PAPEL DEL TERAPEUTA OCUPACIONAL

- ▶ **VALORACIÓN DE LAS ACTIVIDADES BÁSICAS DE LA VIDA DIARIA**
 - **Objetivos específicos**
- ▶ Conocer y la capacidad funcional global de la persona mayor
- ▶ Identificar los componentes y factores de riesgo que favorecen el desarrollo dependiente de la actividad (factores físicos, psíquicos, psicológicos, ambientales, etc.)
- ▶ Estimar el grado de ayuda que necesita la persona mayor para realizar las actividades (supervisión, instrucción verbal, mínima ayuda, ayuda total, etc.)
- ▶ Planificar las actividades a lo largo del tiempo



VALORACIÓN DE LOS ELEMENTOS IMPLICADOS EN EL DESEMPEÑO DE LAS AVBD

PERSONA MAYOR

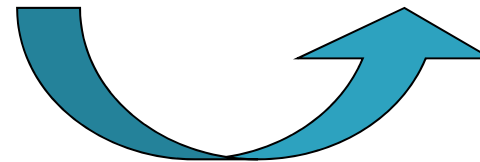
ACTIVIDADES BÁSICAS DE LA VIDA DIARIA

Capacidades físicas, cognitivas, perceptivas...

Motivación
Hábitos
Roles
Valores
Creencias

Higiene personal y ducha
Vestido y desvestido
Comer y Alimentación
Movilidad funcional
Continencia de esfínteres y uso del inodoro
Cuidado de las ayudas técnicas personales
Comunicación

Entorno



FORMAS DE VALORACIÓN ABVD

▶ Test Específicos Estandarizados

Indice de Barthel, Indice de Katz, Escala de Incapacidades de la Cruz Roja...

▶ Otras formas:

- Información de los cuidadores directos y/o personas mayores
- Observación directa durante la realización de la AVD



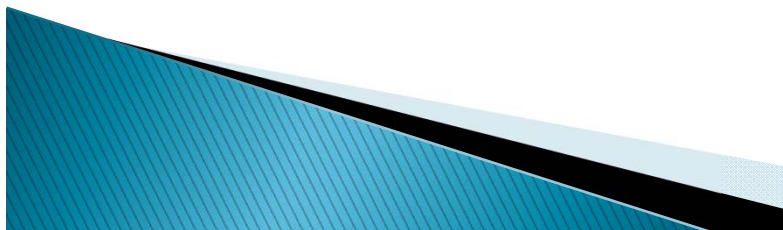
VALORACIÓN: BAÑO E HIGIENE PERSONAL

Información previa:

frecuencia, forma de realización, necesidad de ayuda previa y el tiempo de dedicación

◦ Aspectos a valorar:

- *Sensibilidad*
- *Aptitud física* (transferencias, equilibrio, amplitud articular ...)
- *Nivel cognitivo* (reconocimiento de esquema corporal, secuenciación de tareas, forma de uso de objetos ...)



VALORACIÓN: VESTIDO Y DESVESTIDO

- ▶ Información previa del tipo de ropa que usa y si le gusta, además si porta dispositivos para la incontinencia.
- ▶ La valoración de los siguientes componentes:
 - *Secuencias* de vestido y desvestido
 - *Posición* en las que realiza la actividad
 - *Amplitud articular, coordinación y fuerza de miembros superiores e inferiores*
 - Habilidad para ponerse órtesis o prótesis



VALORACIÓN: MOVILIDAD FUNCIONAL



▶ *En cama*

- Movilidad en la misma, acceso a los objetos (teléfono, timbre ...).

▶ *En sedestación*

- Silla de Ruedas: control de la postura, capacidad de corregir la postura, alcances funcionales, propulsión...

▶ *Deambulación*

- Escalas estandarizadas (Escala Tinetti...) y el uso de ayudas técnicas o de terceras personas. Importante conocer el riesgo de caída.



VALORACIÓN: MOVILIDAD FUNCIONAL



▶ *Subir y bajar escaleras*

- Se valora la necesidad de uso de la mismas, la capacidad de realización y la ayuda que necesita por parte de terceros.

▶ *Transferencias*

- Se evaluará la técnica empleada, el equilibrio en sedestación, intentos que realiza para levantarse, fuerza en miembros superiores e inferiores, presencia de dolor, factores ambientales...



VALORACIÓN: COMER Y ALIMENTACIÓN

▶ *COMER*

- Aspectos físicos: postura, amplitud articular, coordinación y fuerza de miembros superiores, recorrido articular, habilidades funcionales para pelar, cortar, untar...
- Valoración de estado cognitivo (atención, reconocimiento, secuenciación...)
- Percepción: capacidades visuales
- Utilización previa de ayudas técnicas
- Necesidad de otras personas
- Capacidad de deglución

▶ *ALIMENTACIÓN*

- *Gustos y preferencias*
- *Horarios*
- *Apetito*
- *Dietas establecidas*



VALORACIÓN: CONTINENCIA DE ESFÍNTERES Y USO DEL INODORO

- ▶ Información previa: el tipo de incontinencia y a través del médico y del equipo de enfermería.
- ▶ Desde terapia ocupacional valoramos:
 - la capacidad de desplazamiento hasta el cuarto de baño
 - distribución del cuarto baño
 - capacidad de vestirse y desvestirse la parte inferior de la ropa
 - colocarse cualquier dispositivo de incontinencia (compresas..)



VALORACIÓN: LA COMUNICACIÓN

- ▶ Es importante conocer el estilo de vida previa, la personalidad...
- ▶ Valoración de aspectos específicos del lenguaje:
 - Denominación de objetos, Personas, lugares...
 - Formación de frases
 - Comprensión del lenguaje oral
 - Lectura comprensiva
 - Escritura
- ▶ Conocimiento de aspectos sensoriales: audición, visión...



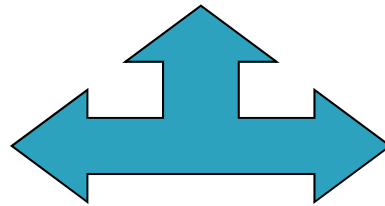
INTERVENCIÓN ESPECÍFICAS EN LAS ABVD

valoración previa

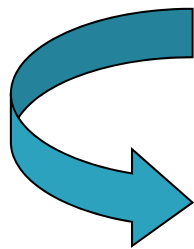


expectativas de los cuidadores y de la propia persona mayor

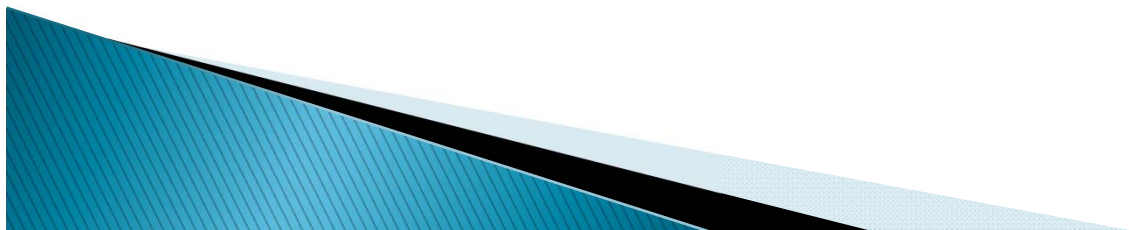
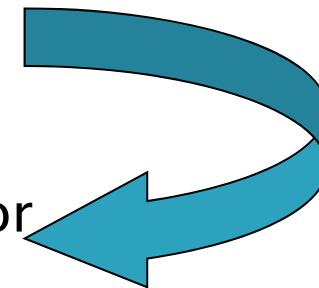
intervención directa



Información de instrumentos de apoyo



independencia de la persona mayor y/o
Disminuir sobrecarga del cuidador



INTERVENCIÓN: BAÑO E HIGIENE PERSONAL

- ▶ **IMPORTANTE:** preparación con antelación de los productos necesarios.



INTERVENCIÓN: BAÑO E HIGIENE PERSONAL

▶ Productos de apoyo:

- De acceso al lugar por reducción de movilidad:

- Bañera: tablas de transferencia y asideros



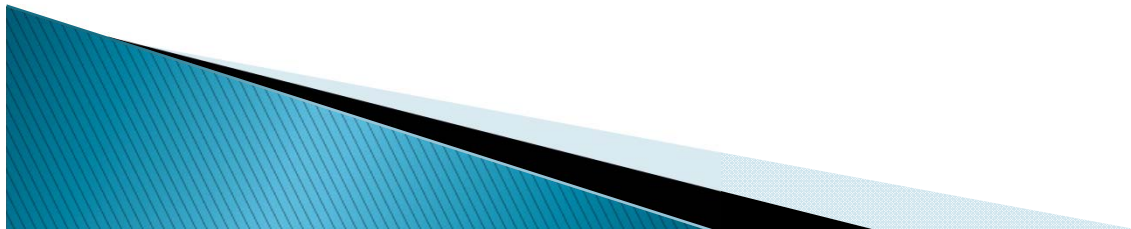
- Ducha: asideros, asiento estable o silla geriátrica



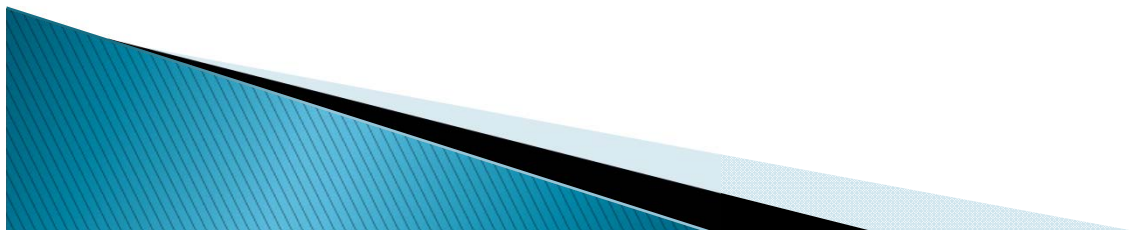
- Suelo antideslizante.

INTERVENCIÓN: BAÑO E HIGIENE PERSONAL

- ▶ Productos de apoyo:
 - Para realización del baño o del arreglo personal por reducción de movilidad:
 - Dispensadores en la pared
 - Esponjas de mango largo
 - Engrosamiento de enseres personales (peine...)
 - Esponjas con jabón incluido
 - Se aconseja el uso de albornoz o toallas con velcro



PRODUCTOS DE APOYO PARA EL BAÑO Y ARREGLO PERSONAL



INTERVENCIÓN: VESTIDO Y DESVESTIDO

- ▶ Una **posición cómoda** se aconseja en **sedestación** y si por el contrario se hace en **bipedestación** siempre se debe tener un punto de apoyo, para evitar riesgo de caída.
- ▶ Es conveniente colocar la **ropa en orden** de colocación para no realizar transferencias innecesarias, se aconseja el uso de ropa cómoda y de fácil cierre, además de calzado sin cordones.
- ▶ Para las personas con limitación de amplitud articular gruesa o fina existen diversos instrumentos de apoyo: pinzas de mango largo, calzadores de mango largo, pasamedias, abrochabotones ...



INTERVENCIÓN: COMER Y ALIMENTACIÓN

- ▶ En el caso de personas con **dificultad** en la motricidad fina se realizan distintas actividades para este fin y si con ello no mejora se pueden facilitar utensilios de bajo peso o adaptados a cada problema (déficit en la pinza digito pulgar, temblor....).





INTERVENCIÓN: COMER Y ALIMENTACIÓN

- ▶ **Problemas de desorganización cognitiva** se reeducará dicho acto motor y se simplificará dicha actividad, retirando en todo momento todos aquellos utensilios que puedan provocar déficit de atención en la actividad.
- ▶ **Problemas en la deglución**, la intervención del terapeuta ocupacional y logopeda irá encaminada a mejorar la disfagia
 - con ejercicios específicos bucolinguales, estimulación y entrenamiento de los movimientos dirigidos al manejo del bolo alimentación en la fase oral preparatoria
 - la utilización correcta de los cubiertos para llevar a la boca la cantidad justa de alimento.
 - Selección de texturas adecuadas

Gimnasia de la boca para hacer en casa



INTERVENCIÓN: MOVILIDAD FUNCIONAL

Tras valoración conjunta fisioterapeuta y terapeuta ocupacional



nivel de movilidad



diversos ejercicios y/o ayudas técnicas que beneficien las claves para alcanzar el máximo dominio posible de su entorno



INTERVENCIÓN: CONTINENCIA DE ESFÍNTERES Y USO DEL INODORO

- ▶ Generalmente en fortalecer las transferencias al inodoro
- ▶ Específicamente en casos de incontinencia de urgencia o agudas programa de reentrenamiento vesical o entrenamiento del hábito miccional.



LA COMUNICACIÓN CON LAS PERSONAS MAYORES



- ▶ Recomendaciones para mejorar la comunicación de los adultos mayores:
 - Hablar lento, claro y pausadamente, con palabras comprensibles.
 - Modular la voz a un volumen normal o ligeramente alto, no gritar.
 - Disminuir los ruidos ambientales o evitar ruidos fuertes.
 - Repetir la oración utilizando las mismas palabras.
 - Utilizar canales de comunicación no verbales (gestos, contacto visual, tacto, entre otros).

- ▶ Cuando existen problemas de orientación y denominación:
 - Señalar los lugares
 - Colocar el nombre escrito de los objetos...



CONCLUSIONES

INTERVENCIÓN EN LAS ABVD: *Estilo de vida saludable*

Es muy necesario que además de una intervención específica, la persona ocupe su tiempo en distintas actividades que beneficien su calidad de vida y mejoren aspectos físicos, cognitivos, sociales y emocionales: pasear, leer, gimnasia...



“La ocupación es el medio no es el fin”



*Muchas gracias por vuestra
atención*