

PRINCIPIOS DE CUIDADO: ENVEJECIMIENTO Y DISCAPACIDADES FÍSICAS

CAPÍTULO 7 – PLANEANDO ACTIVIDADES

CONTENIDO

- A. Principios Para Planear Actividades
- B. Problemas Culturales y Religiosos
- C. Actividades Especificas a Varias Discapacidades y Habilidades de Funcionar
- D. Ejercicio para Planear Actividades
- E. Recursos

OBJECTIVOS

1. Identifique y explique a los clientes los principios básicos y el propósito de las actividades.
 2. Describir la importancia de los derechos del cliente y los problemas culturales o religiosos en cuanto a planear actividades.
 3. Identificar ejemplos de actividades apropiadas para los clientes con discapacidades específicas.
-
-

TÉRMINOS CLAVE

Ejercicio

Lociones para Aromaterapia

Estimulación Sensorial

Recordar el Pasado

Funcionalmente específico

Socialización

A. PRINCIPIOS PARA PLANEAR ACTIVIDADES

Las actividades deben de ser funcionalmente específicas (designadas para las habilidades de cada persona) para:

- Reducir la depresión, el estrés y la ansiedad.
- Ayudar a la persona recuperar los movimientos básicos del cuerpo y las habilidades para razonar.
- Fortalecer la confianza en sí mismo.
- Promover socialización e interacción.
- Quitar el aburrimiento.

Antes de comenzar cualquier programa de ejercicio, el cliente debe de consultar con un proveedor de cuidado de salud para un plan individualizado.

Encontrar actividades que interesen al cliente, no solo las que le interesen a usted. Recuerde la importancia de los *derechos del cliente*. Los clientes tienen el derecho de rechazar actividades.

- En vez de pensar en las actividades como manera de hacer algo con el cliente en ocasiones específicas, el DCW debe de incorporar actividades de refuerzo y estimulantes sensoriales en sus actividades cotidianas de cuidado personal. Por ejemplo, el ayudar con el baño es una *actividad*. El DCW puede poner música y cantar/cantar con la persona durante el baño. No solo es una buena distracción, sino que también es una oportunidad para relacionarse con el cliente. Otro ejemplo es un masaje para los pies con lociones aroma terapéuticas. Esto logra una actividad sensorial estimulante y permite que el DCW examine los pies del cliente buscando cambios en la piel.
- Toque música según la preferencia del cliente (practique las “Viejas pero buenas” tales como “Daisy” y “How Much is that Doggie in the Window?”). Algunos clientes prefieren viejos clásicos evangélicos como “Rock of Ages” o “This Little Light of Mine.” Al cliente no le molestará si usted no tiene una voz perfecta y los dos se pueden reír al olvidar las palabras o que el cliente ponga las palabras que usted olvide.
- Considere actividades tales como caminar, ejercicios en el agua o en la silla de ruedas. El hacer ejercicio aunque sea con el menor peso, aumenta la fuerza del hueso. Tales actividades reducen el riesgo de caídas mejorando la fuerza en los músculos, balance, coordinación y flexibilidad. El evitar hacer ejercicio por temor a caerse, en hecho, aumenta el riesgo de caídas.



B. ASUNTOS CULTURALES Y RELIGIOSOS

Procure conocer el antecedente cultural y étnico del cliente para posibles actividades. Pregunte a la familia que es lo que le ha gustado al cliente o en que se ha involucrado en el pasado. La música es un componente importante en la mayoría de las culturas. Pregunte al cliente y a la familia que tipo de música prefiere el cliente.

Las actividades religiosas y espirituales forman un papel significativo para darle razón y propósito a la vida de muchas personas. El DCW debe de ser muy sensible a las creencias religiosas del cliente y no tratar de convertirlo a las maneras de pensar del DCW. La música religiosa puede ser un punto importante en la vida del cliente.

C. ACTIVIDADES ESPECIFICAS PARA VARIAS DISCAPACIDADES Y HABILIDADES FUNCIONALES

Actividades en General	Demencia, Apoplejía, Lesión del Cerebro	Usuarios de Sillas de Ruedas con Movilidad de Brazos	COPD, Problemas para Respirar
Intente recurrir a pasa tiempos e intereses	Recurra a los sentidos – color, forma, textura, aroma	Ejercicios para lograr fuerza en la parte superior de los brazos	Comience despacio y gradualmente – tome descanso según sea necesario
Juegue a los checkers o algún otro juego de mesa	Lea una historia o un periódico	Curl de biceps	Caminatas cortas
Juegue a la baraja	Veán fotos familiares	Lagartijas sentado	Yoga
Escriba una historia personal	Valla a caminar	Levante pesas	Bailar
Valla a caminar	Escuche música	Ponga una cinta de Yoya/Tai Chi	Bicicleta Estática
Escriba una carta	Cante himnos de Navidad o espirituales	Haga ejercicios para las extremidades inferiores con bandas elásticas	Haga ejercicios en las extremidades superiores e inferiores usando bandas elásticas
Haga artesanías/decoraciones para los días de fiesta	Dele un manicure/pedicure		
Nadar	Dele masaje con loción aromaterapeuta		
Vea/discutan una película	Recuerde el pasado		
Planeen una comida, hagan la lista del mandado, corten cupones	Hagan una lista del mandado y hablen de los precios de antes y ahora		
Cocinar	Doblen toallas		



D. EJERCICIOS PARA PLANEAR ACTIVIDADES

Implementando un plan para ejercicio

Escenario: A usted le han asignado un cliente quien tiene una forma de artritis severa. El fisioterapeuta ha desarrollado un plan de servicio para el cliente. Sin embargo, al preguntarle a ella acerca del plan, ella le dice, “duele demasiado hacer ejercicios.” ¿Cuales tres pasos puede usted tomar para asegurar que la cliente complete el plan de ejercicio?

Las respuestas pueden incluir:

- Hable con el terapeuta para ver si los ejercicios se pueden separar en partes que se puedan manejar más fácilmente. Comience despacio y tome descansos.
- Vea si hay actividades que le gusta hacer al cliente y que se puedan usar como parte del plan. Pregunte al terapeuta para ver si se pueden usar como parte del plan. Hágalo divertido.
- Pregunte al cliente a ver si hay medicina que pueda tomar antes de los ejercicios. Se prefiere que no sean narcóticos, mejor algo como la ibuprofeno o acetaminofen.

Planificación de actividad para los clientes

- Divida en grupos a los participantes en la clase.
- Cada grupo escoge dos clientes con una discapacidad o un trastorno. Enseguida hay una lista de ejemplos. El instructor puede dar más ejemplos.
- Cada grupo debe de decidir en una actividad apropiada y tener los suministros que se necesiten para cada cliente basándose en sus necesidades, estatus de función y antecedente cultural/étnico.
- Cada grupo puede compartir las actividades que han escogido con toda la clase hablando de otras actividades que pueden ser buenas y cuales actividades simplemente no funcionarían.

Ejemplos de posibles clientes:

- Una persona que tenga la enfermedad Alzheimer avanzado y sea judío.
- Un adulto joven que use silla de ruedas y participaba en maratones.
- Una persona que haya tenido una apoplejía recientemente y está teniendo dificultad para hablar.
- Un niño con parálisis cerebral.



El Trabajo que Casi no Acepté

Me llamo Anthony y he sido trabajador de cuidados por casi cinco años. Quiero compartir una experiencia gratificante que tuve con un cliente, o que casi me perdí. Al momento de la entrevista con mi cliente y la familia, por poco y decido no tomar el puesto porque, cuando entre a la casa, la casa estaba extremadamente tirada. Casi no podía ver la cómoda o la superficie de la estufa en la cocina. Continué con la entrevista e intenté enfocarme en el cliente y sus necesidades. Entre más platicaba con el cliente y su esposa, más conectado me comenzaba a sentir. Llegue al punto en que el énfasis era Travis, el cliente, y no el estado de la casa. La esposa de Travis dijo que él tenía un aneurisma y apoplejía y estaba batallando con los desafíos de la enfermedad Parkinson. Después me di cuenta que Travis alguna vez fue un músico de folklore muy bien conocido, quien rascaba la guitarra y cantaba, pero ahora, lo abrumaba el haber perdido el don de expresarse por medio del talento de su música. Al principio, cuando comencé a cuidar a Travis, él parecía estar en un estado extremo de depresión. Parte de mi responsabilidad en el plan para Travis era el animarlo a hacer sus ejercicios de respiración. Tengo que decir que era un ejercicio aburrido. Travis luchaba seguido por hacer las repeticiones en el aparato de respiración. Recuerdo haber leído un reportaje donde otro cliente usaba la harmónica, la cual ayudaba a reforzar los pulmones. Bueno, hable con Travis acerca de la idea de usar la harmónica y el estuvo de acuerdo. Cuán fue mi admiración al ver las puertas que se abrieron a raíz de mi sugerencia. La respiración de Travis aumentó de usar la harmónica solamente durante unos dos segundos al principio, hasta ahora tocar duets durante minutos a la vez. Volvió a encenderse su pasión por la música. En hecho, hasta tocamos en un banquete de premios. He estado cuidando a Travis durante seis meses. Me alegro de haber visto más allá del tiradero aquel día que entrevisté a Travis. ¿Ha cambiado el tiradero? ¡No! Sigo teniendo discusiones en cuanto a que yo pueda brindarle a Travis un cuidado eficiente en el tiempo que se me da y no siempre tener que andar de casería queriendo encontrar los suministros para tratar sus necesidades. A veces batallo con el estilo de vida, pero hablo internamente conmigo mismo. Como trabajadores de cuidado, seguido enfrentamos estilos de vida diferentes a los de nosotros mismos, pero necesitamos enfocarnos en la tarea a la mano, las necesidades del cliente. Habiendo comunicación con el cliente y la familia, ¡todos salimos ganando!

Anthony Lelli, Trabajador de Cuidados



E. RECURSOS

Sitios en el Internet

- The Therapeutic Recreation Directory (El Directorio de Recreación Terapéutica), www.recreationtherapy.com/tractv.htm
- *Activities for Caregivers (Actividades para Trabajadores de Cuidado): 101 Things to Do*, Alzheimer's Association website (*101 Cosas que Hacer*, Sitio de la Asociación de Alzheimer) www.alz.org/alzwa/documents/alzwa_Resource_CTP_101_Things_To_Do.pdf

Agencias

- Centros de la tercera edad patrocinados por parques y recreación local y sitios de comida subsidiados.
- The Alzheimer's Association, www.alz.org.