

Qué áreas trabajamos en Terapia Ocupacional

Las **Actividades de la Vida Diaria (AVD)**, son todas aquellas tareas que el ser humano realiza de forma cotidiana, y cuya no realización genera en mayor o menor medida un grado de dependencia. Estas actividades se clasifican en 3 grandes grupos:

- **AVD Básicas (ABVD):** son las relacionadas con el autocuidado y la movilidad. Aquí se incluyen el baño, la higiene y el aseo personal, la continencia (control de esfínteres), el vestido, la alimentación, la movilidad funcional (transferencias, transporte de objetos, deambulación/andar), y uso de productos de apoyo.
- **AVD Instrumentales (AIVD):** son las que realizamos para interactuar con nuestro entorno más inmediato: uso del transporte público, manejo de dinero, limpieza y cuidado del hogar, preparación de comida, control de medicación o ir de compras.
- **AVD Avanzadas o Volitivas (AAVD):** relacionadas con el trabajo y el tiempo libre.

Cómo trabajamos las AVD

En las sesiones que realizamos con los pacientes en la sala de terapia ocupacional, se trabajan determinadas actividades dirigidas a reentrenar las actividades de la vida diaria o aprender a realizarlas de una forma diferente. Para ello, trabajamos directamente:

- sobre el lado afecto y las capacidades perdidas, para intentar recuperarlas.
- sobre capacidades residuales, para potenciarlas lo máximo posible.
- generando compensaciones a través del aprendizaje de nuevas estrategias que compense la pérdida, como por ejemplo, el cambio de dominancia.

Tras la actividad en sala, buscamos que el paciente generalice el aprendizaje y sea capaz de reproducir lo aprendido en su habitación. Es muy importante permitir y promover que el paciente practique, dándole el tiempo necesario para que pueda realizar la actividad propuesta, siempre en condiciones de seguridad y por consejo terapéutico, con el objetivo de conseguir la máxima independencia.

Dentro de la independencia y autonomía de cada paciente, podremos contar con facilitadores y ayudas técnicas de las que poder hacer uso para promover dicha independencia en las diferentes actividades a trabajar.



VESTIDO

Durante el ingreso del paciente, si sus capacidades lo permiten, su terapeuta ocupacional entrenará el vestido para promover su independencia. Es importante que practique también en su habitación para un mejor desempeño.

Como norma general las prendas:

- Se quitan comenzando por el lado sano y terminando por el afecto.
- Se colocan empezando por el lado afecto para terminar por el lado sano.

En ocasiones la secuencia se puede o debe alterar, por características propias del paciente, por sus habilidades o por sus dificultades en la tarea, creando una manera personalizada. En estos casos y si el paciente no es capaz de expresarse, se comunicará la forma de realizarlo a través de otros canales alternativos: lenguaje escrito, comunicación con el familiar de referencia, comunicación con el equipo interdisciplinar, etc.

Recomendaciones:

- Uso de ropa holgada o no muy ajustada
- Ropa no elástica
- Evitar pantalones y chaquetas con puño elástico para evitar edema
- Uso de zapatillas/zapatos sin cordones, con velcros.
- Calcetines cortos, más fáciles de colocar.
- Utilización de calzadores o taburetes para colocar el pie más elevado.



CUIDADOS E HIGIENE PERSONAL

En este área se encuentran algunas de las tareas más sencillas a realizar. Si acompaña al paciente frente al espejo del baño, es probable que pueda lavarse la cara y las manos y peinarse.

Este área incluye también tareas más complejas como la higiene de uñas, higiene bucodental, afeitado, depilación, maquillaje, incluso el cambio de compresa o absorbente. Son actividades que requieren más capacidades pero que se pueden entrenar, siempre según las habilidades del paciente.

Recomendaciones:

- Uso de máquina eléctrica en el afeitado en lugar de cuchilla y jabón.
- Poner a disposición del paciente un espejo de aumento para: el afeitado, el maquillaje y la depilación.
- Utilizar dosificadores para cremas, jabones, geles, pasta dental...
- Tener en cuenta el largo de las uñas en el miembro afecto, y su higiene y cuidado.
- Si es necesario, realizar estas actividades sentado/a.

Algunas de estas actividades pueden ser complicadas de ejecutar de manera independiente si el paciente no puede mover alguno de sus miembros superiores. En estos casos, es importante promover el uso de ayudas técnicas como dosificador de pasta dental, tablero de cortaúñas, etc., o en su defecto, mantener una supervisión y/o mínima ayuda por parte del familiar/cuidador.

ASEO Y UTILIZACIÓN DEL INODORO

Durante el ingreso, la habitación del hospital cuenta con un baño con suelo geriátrico, sin plato de ducha y con opción de uso de silla de ruedas de baño. Esto nos sirve de punto de partida para comenzar a dirigir la actividad hacia las habilidades del paciente y compararlo con las características reales de su domicilio. Si es preciso y según la evolución del paciente, el terapeuta ocupacional asesorará a la familia sobre las adaptaciones domiciliarias o modificación del entorno, de cara a la vuelta a casa.

Recomendaciones:

- Uso de asiento en ducha o bañera (Ayuda Técnica recomendada)
- Disponer de dispensadores de jabón, gel, champú, etc.
- Uso de alfombrillas antideslizantes tanto dentro como fuera de la ducha, en caso de ser necesario.
- Disponer de elementos a mano (toalla, albornoz, etc.)
- Colocación de barras y asideros (Ayuda Técnica recomendada)
- Uso de alzas para inodoro
- Disponer de elementos a mano para higiene íntima.



Nuevamente, para estas actividades encontramos facilitadores o ayudas técnicas, que promoverán una adecuada ejecución de dicha actividad. Su uso es positivo siempre y cuando el paciente necesite dicha ayuda técnica por ausencia o disminución de funcionalidad.

ALIMENTACIÓN

En primer lugar, más allá de la parte más física que compone la tarea, es muy importante tener claro la consistencia que deben tener los alimentos. Esta información y todo lo relacionado con ello, se puede y debe consultar con su logopeda.

Desde terapia ocupacional, nos centraremos más en la realización adecuada de la actividad de alimentación, a partir de una buena colocación del paciente en la silla frente a la mesa, manteniendo la supervisión en caso de ser necesario, permitiéndole mantener un nivel de alerta y de independencia adecuados.

Realizaremos entrenamiento de la tarea y/o cambio de dominancia, en caso de ser necesario.

Recomendaciones:

- Colocar todos los elementos al alcance del paciente y en su campo visual
- Atender a las indicaciones de logopedia
- Usar de la manera adecuada los productos de apoyo recomendados
- Dar el tiempo suficiente para la actividad
- Promover una correcta postura en sedestación incluyendo el miembro superior afecto
- Mantener una adecuada postura de miembros superiores.
- Hacer uso de un antideslizante debajo del plato para evitar accidentes.



Si lo necesita, solicite las fichas de PRODUCTOS DE APOYO a su terapeuta ocupacional