PRESENTACIÓN

Desde la comunidad de Cuidados Hogar San José Saramita, se presenta a continuación el protocolo de actividades de la vida diaria que actualmente se encuentra habilitado para el manejo de dichas situaciones cuando así se requieran o se presenten

OBJETIVO

Mantener el nivel de independencia de las personas mayores para la satisfacción de necesidades básicas, permitiendo un desempeño autónomo, de mayor complejidad que involucre su interacción con su medio físico y social, permitiendo mejorar su nivel de interacción en comunidad.

ALCANCE

El presente protocolo aplica para todas las personas mayores en condición de dependencia moderada, que se encuentran institucionalizados. Se inicia desde el momento de levantarse, siendo trasladados al baño, para iniciar todas sus actividades de higiene personal y autocuidado, alimentación, desplazamientos, interacción social, hábitos y rutinas, hasta finalizar el día y regresar nuevamente a su habitación.

TERMINOLOGIA

ACTIVIDADES DE LA VIDA DIARIA (AVD): son las ocupaciones que componen la actividad cotidiana, actividad conformada por las actividades de autocuidado, trabajo y juego / ocio.

ACTIVIDADES BASICAS DE LA VIDA DIARIA (ABVD): son definidas como las actividades orientadas al cuidado del propio cuerpo; por lo que también son conocidas como actividades personales de la vida diaria. Baño, Ducha. Engloba todo lo que ello conlleva desde el poder coger los objetos, como esponja, jabones y demás, hasta la propia acción de enjabonarse y aclararse, así como el mantenimiento de la oportuna postura durante la acción o las trasferencias para entrar o salir de la bañera. Cuidado de la vejiga y los intestinos. Incluye el control completo y el vaciado voluntario de vejiga e intestinos.

- Vestido: Además de incluir la propia acción de vestido – desvestido, incluye la correcta elección de las prendas en función del clima o situación para la que se empleara la ropa.
- Comer: La habilidad de mantener y manipular comida o liquido en la boca y tragarlo.
- Alimentación: Pese a que pueda parecer que comer y alimentarse son lo mismo. Alimentarse en el proceso de llevar la comida o líquidos desde el plato o vaso a la boca.
- Movilidad funcional: Incluye movilidad en la cama, sofá, silla de ruedas o cualquier tipo de trasferencia, cambios funcionales, deambulación y trasporte de objetos.
- Cuidado de ayuda técnica: Engloba el correcto uso de ellas, así como la limpieza y mantenimiento de la misma.
- Higiene personal y aseo: Incluye cualquier actividad de aseo del propio cuerpo, peinado, corte de uñas, limpieza de boca, aplicación de desodorante, pintado de uñas.
- Higiene del baño: incluye la limpieza la trasferencia, mantenimiento de la posición durante el acto, incluyendo la necesidad menstrual o urinaria.

ACTIVIDADES INSTRUMENTALES DE LA VIDA DIARIA (AIVD): Se define como aquellas actividades destinadas a la interacción con el medio, que a menudo son complejas y que generalmente su realización es opcional.

- Cuidado de los otros: incluye supervisar y proveer de cuidados a los otros.
- Cuidado de las mascotas: al igual que la anterior actividad, consiste en supervisar y proveer de cuidados a los animales.
- Cuidado de niños: criar y supervisar a los niños para favorecer su desarrollo natural.
- Uso de los sistemas de comunicación: uso de tecnología para comunicarse, como teléfonos, ordenadores, sistemas especiales de comunicación para sordos e invidente, etc.
- Movilidad en la comunidad: desplazarse, emplear auto bus, tren, taxi. etc.
- Manejo de temas financieros: uso de recursos fiscales, bancos, supermercados, compras, entre otros.
- Cuidado de la salud y manutención: es el mantenimiento de hábitos saludables.
- Mantenimiento del hogar: cuidado de objetos personales y domésticos, preparación de la comida y limpieza del hogar, incluye limpieza de utensilios y dieta equilibrada.
- Conocimiento y desarrollo de estrategias para mantener un entorno seguro: saber actuar y disponer de los medios necesarios, ante situaciones de emergencias.

INDICE DE BARTHEL (IB): El índice de Barthel (IB) es un instrumento que mide la capacidad de una persona para realizar diez actividades de la vida diaria (AVD), consideradas como básicas, obteniéndose una estimación cuantitativa de su grado de independencia, esto en su versión original.

El IB, también conocido como "Índice de Discapacidad de Maryland", se define como: "Medida genérica que valora el nivel de independencia del paciente con respecto a la realización de algunas actividades de la vida diaria (AVD), mediante la cual se asignan diferentes puntuaciones y ponderaciones según la capacidad del sujeto examinado para llevar a cabo estas actividades". Los valores asignados a cada actividad se basan en el tiempo y cantidad de ayuda física requerida si el paciente no puede realizar dicha actividad.

ACTIVIDADES

Espacio	Actividad	Controles y prevención	Responsable	Anexos
Al Comienzode día	Limpieza de Prendas de Vestir	Se contempla lalimpieza de prendas de vestir(camisa, vestido,gorro, bufanda, falda, vestido, zapatos). Correlación entrela prenda usada con el númerointernos asignado,tallas acordes a la contextura del usuario, estado delas prendas,combinación decolores y tipos de prendas.	ÁreaTerapia Ocupacional. Enfermería	Notas de Enfermería Libro de Remisiones área Terapia Ocupacional

En los 5 momentos de la alimentación	Asistencia enla Alimentación	Se verifica el correcto uso de cubiertos, limpieza del sitio asignado y uso deprotector para conservar una buena presentación personal	Área Terapia Ocupacional. Enfermería. Nutrición	Tabla Instrumento de Evaluación de las Actividades de la Vida Diaria.

RESPONSABLE

La responsabilidad de la aplicación de este protocolo y su adecuada aplicación está a cargo de Terapia Ocupacional.

DESARROLLO

El protocolo se Realiza al momento de ingreso de una persona mayor a la institución, por medio de la observación directa e interacción con las personas mayores. Se verificará el instrumento de la Tabla 2 cada 6 meses. Este instrumento permitirá la asignación de valores cuantitativos y cualitativos representativos para calificar el desempeño de la persona mayor en las actividades de la vida diaria; como también servirán de base para la planeación de la intervención.

APLICACIÓN DE LISTAS DE VERIFICACION DE ACTIVIDADES DE LA VIDA

DIARIA: teniendo como base la lista de chequeo de actividades de autocuidado y según el concepto profesional del terapeuta ocupacional se realiza la revisión de la evolución de condiciones de AVD de cada persona mayor en cuento a los ítems de:

- Vestido: se contempla la limpieza de prendas de vestir (camisa, vestido, gorro, bufanda, falda, zapatos), correlación entre las prendas usadas con su código, tallas, acordes a la contextura del usuario, estado de las prendas (con botones completos, cierres funcionales, sin roturas).
- Higiene: se evalúa la presentación personal y cuidado de la boca, uñas, ojos, cabello, oídos, etc)
- Uso del pañal: se identifica la postura correcta del pañal, capacidad de contención y periodos de cambio.

Al Comienzode día	Higiene	Se evalúa la presentación de las personas mayores, cuidadoboca, uñas, ojos, cabello, oídos, cuerpo, entre otras.	ÁreaTerapia Ocupacional. Enfermería	Notas de Enfermería Libro de Remisiones área Terapia Ocupacional
Durante eldía	Cambio de Pañal	Se identifica la postura correcta del pañal, Capacidad de contención, períodos de cambio.	Área Terapia Ocupacional. Enfermería	Notas de Enfermería
Una vez en el mes y/o a necesidad	Dispositivos de movilizació n	Se revisa elestado de los dispositivos demovilización (bastones, caminadores, sillas de rueda y otros), identificando sí existe deterioro o ausencia de sus partes, limpieza y funcionalidad	Área Terapia Ocupacional. Enfermería Fisioterapia	Formato solicitud de Mantenimiento

- Dispositivos de movilidad: se revisa el estado de los dispositivos de movilidad (bastones, caminadores, sillas de ruedas, etc) identificando si existe deterioro o ausencia de sus partes, limpieza y funcionalidad.
- Ingesta de alimentos: se identifica el uso correcto de cubiertos, limpieza del sitio asignado y uso de protector para conservar una buena presentación personal.
- En la casilla de observaciones se describe las condiciones que presento e ítem de evaluación para obtener la calificación; también se puede incluir las acciones que se deben adelantar desde el área de terapia ocupacional para mejorar las condiciones presentadas con calificación de M.

TALLER DE AUTOCUIDADO.

Teniendo en cuenta las calificaciones obtenidas se realizaría socialización sobre el tema de autocuidado tanto para las personas mayores como cuidadores, mejorando de esta forma la presentación personal de los mismos.

ENTRENAMIENTO EN ACTIVIDADES.

De acuerdo a los resultados de la valoración de las AVD y el plan de intervención del área de terapia ocupacional se realizarán acciones tendientes a mejorar la autonomía y funcionamiento de las personas mayores en actividades de cuidado personal; para ello se desarrollarán acciones que tengan en cuenta lo siguiente:

a) Utilización de indicación o refuerzos verbales que sean claras, cortas, concisas y repetitivas.
b) Las acciones deben tener continuidad en el tiempo de realización y frecuencia.
c) Utilización de ayudas visuales (dibujos, fotos, videos, etc).
d) Desarrollo de las AVD en pasos o etapas que le permita la comprensión y ejecución; para esto es importante principios de apoyo en estos procesos como:
e) Evitar ayuda física externa: Es importante que ellos realicen directa e independiente mente esta actividad.
f) En la medida que la persona mayor progresa es conveniente disminuir la ayuda verbal y visual.
g) Brindar el tiempo necesario para realizar la actividad, trabajando en periodos cortos.
h) Tener en cuenta las sugerencias ofrecidas por la persona mayor teniendo en cuenta un desempeño más sencillo y eficaz para el mismo.

i) Brindar frases que estimulen y que sean de aliento para la persona mayor que tiene miedo a desarrollar la actividad.
j) Los materiales deben estar al alcance de las personas mayores.
k) Los instrumentos adaptados para realizar las AVD deben permitir la máxima participación del usuario en la actividad.
l) El equipo adaptado debe ser utilizado siempre y cuando sea realmente necesario.
m) Se debe tener precaución de seguridad en personas mayores que tengan alteraciones sensoriales.
n) Los aprendizajes tienden a ser más estables cuando se dan en el contexto de situaciones reales de vida.
o) Establecer una rutina diaria donde se ejecute nuestras actividades.
p) Enseñar paso a paso la tarea.

3 ANEXOS:

INDICE DE BARTHEL (IB). TABLA 1

Índice Barthel		
Actividad	**Descripción**	**Puntaje**
Comer	1. Incapaz 2. Necesita ayuda para cortar, extender mantequilla, usar condimentos, etc. 3. Independiente (la comida está al alcance de la mano)	0 5 10
Trasladarse entre la silla y la cama	1. Incapaz, no se mantiene sentado 2. Necesita ayuda importante (1 persona entrenada o 2 personas), puede estar sentado 3. Necesita algo de ayuda (una pequeña ayuda física o ayuda verbal) 4. Independiente	0 5 10 15
Aseo personal	1. Necesita ayuda con el aseo personal 2. Independiente para lavarse la cara, las manos y los dientes, peinarse y afeitarse	0 5
Uso del retrete	1. Dependiente 2. Necesita alguna ayuda, pero puede hacer algo solo 3. Independiente (entrar y salir, limpiarse y vestirse)	0 5 10
Bañarse o Ducharse	1. Dependiente 2. Independiente para bañarse o ducharse	0 5
Desplazarse	1. Inmóvil 2. Independiente en silla de ruedas en 50 m 3. Anda con pequeña ayuda de una persona (física o verbal) 4. Independiente al menos 50 m, con cualquier tipo de muleta, excepto andador	0 5 10 15
Subir y bajar escaleras	1. Incapaz 2. Necesita ayuda física o verbal, puede llevar cualquier tipo de muleta 3. Independiente para subir y bajar	0 5 10
Vestirse y desvestirse	1. Dependiente 2. Necesita ayuda, pero puede hacer la mitad aproximadamente, sin ayuda 3. Independiente, incluyendo botones, cremalleras, cordones, etc.	0 5 10
Control de heces	1. Incontinente (o necesita que le suministren enema) 2. Accidente excepcional (uno/semana) 3. Continente	0 5 10
Control de orina	1. Incontinente, o sondado incapaz de cambiarse la bolsa 2. Accidente excepcional (máximo uno/24 horas) 3. Continente, durante al menos 7 días	0 5 10

TABLA 1: INSTRUMENTO DE EVALUACION DE LAS ACTIVIDADES DE LA VIDA DIARIA

ACTIVIDAD	BUENO	REGULAR	MALO
Uso de sanitario (sonda, pañal, papel higiénico)			
Uso de ducha (esponja, jabones, toalla)			
Afeitada			
Cepillado de dientes			
Cepillado de cabello			
Corte de uñas			
Aplicación de desodorante y talcos			
Vestido y desvestido (elección de prendas, colores, combinaciones).			
Alimentación (patrón mano boca)			
Verter líquidos			
Manipular solidos			
Utilización de cubiertos			
Movilidad funcional (cama, sofá, silla de ruedas, caminador, bastón)			

CONTROL DE CAMBIOS DEL PROTOCOLO

ELABORÓ	REVISÓ	APROBÓ
Fernando Salcedo	Hna. Claudia Salgado Directora. HSJ. Fusagasugá	Hna. Lucia Gaona Representante Legal
12/ 03/2017	14/03/2017	30/03/2017

VERSIÓN N°	FECHA DE VIGENCIA	CARACTERÍSTICAS DE LOS CAMBIOS Y/O ACTUALIZACIONES	RESPONSABLES
1	05/05/2014	Creación del Documento	Líderes de SGC
2	30/09/2021	Actualización de Contenido	Equipo Profesional Saramita

Hna Elia Edit Mendoza Avilez
Coordinadora

Nilsa Rocio Cabrera Castillo
Terapeuta Ocupacional