



SERVICIOS DE CUIDADOS DOMICILIARIOS PROGRAMA CHILE CUIDA

Código | I-C-0000

Revisión | 00

Vigencia | Agosto 2016

Página | Página 1 de 1

Tips para la buena Práctica del Cuidador(a) Formal:

1. Salude a la persona mayor y pregunte como se ha sentido.
2. Menciónele las actividades que se le propondrán llevar a cabo.
3. Evaluar qué actividades puede realizar la persona mayor.
4. Pregunte a la persona mayor qué actividades son de su agrado, lo importante es no obligar a su realización.
5. Siempre fortalecer la autonomía y su independencia.
6. Potencie y respete su derecho a elegir.
7. Resguarde la dignidad, privacidad e intimidad de la persona mayor.
8. Incluya a la persona mayor en la conversación. No hable de ella como si no estuviera presente.
9. Háblele como una persona adulta, incluso cuando no esté seguro de cuanto entiende.
10. Estimular su autocuidado.



COLOCACIÓN DEL PAÑAL EN LA CAMA

OBJETIVO: Proporcionar a la persona mayor el aseo necesario para satisfacer las necesidades de higiene y comodidad.

IMPORTANTE:

Una de las necesidades humanas más importante es la dignidad. El respeto a la privacidad física y emocional, el derecho a elegir o a ser escuchado esto no debe cambiar cuando una persona está enferma o con dependencia.

MATERIAL:

- ✓ Pañal
- ✓ Guantes
- ✓ Crema
- ✓ Jabón Líquido
- ✓ Mascarilla clínica
- ✓ Bolsa de desecho

RECOMENDACIONES:

Usar Pañales solo si son necesarios. Si mantiene el control de esfínteres se usará la chata.

PASO 1: Preparación

- Preparar el material que se utilizará.
- Mantener un clima de respeto, transmitir tranquilidad y solicitar su colaboración.
- Evite demoras innecesarias o dejar desnuda a la persona mayor.

PASO 2: Retiro y eliminación de pañal

- Despegar los elásticos del pañal puesto.
- Colocar a la persona mayor de lado.
- Retirar el pañal doblándolo sobre sí mismo hacia la espalda.
- Al retirar el pañal "sucio" deséchelo de inmediato en una bolsa plástica.
- Una vez retirado el pañal sucio es conveniente realizar un aseo genital (revisar protocolo de aseo genital I-C-0005).

PASO 3: Colocación del pañal

- Poner el pañal limpio en la cama, la parte posterior a la altura de la cintura.
- Doblar la zona de los elásticos que queda pegada a la cama sobre sí misma.
- Girar a la persona mayor y colocarle boca arriba.
- Colocar el pañal limpio entre las piernas ajustándolo.
- Pegar los adhesivos en la zona de la cintura.
- Terminado el cambio de pañal, lave todos los elementos usados, seque todos los implementos, guárdelos en algún mueble cercano para la próxima muda.
- Acomode a la persona mayor en una posición confortable y agradezca su colaboración.

Elaborado por:

Katherine Martineau Cornejo

Coordinadora Cuidados, Programa Chile Cuida

Fecha Agosto 2016

Fecha de entrada en vigencia: Agosto 2016

Revisado por:

Rosa Neira Wlach

Dirección Sociocultural de la Presidencia

Fecha Agosto 2016

Aprobado por:

Paula Forttes Valdivia

Directora, DSC de la Presidencia

Fecha Agosto 2016

CUIDADO DE BOCA, OJOS Y OREJAS

OBJETIVO: Mantener la cavidad oral de la persona mayor limpia para evitar sequedad, malos olores, grietas en labios y lengua como también proporcionar a la persona mayor el aseo necesario para mantener, los ojos limpios y húmedos, evitando la irritación, infecciones, etc.

IMPORTANTE:

Para establecer hábitos higiénicos correctos.
Es importante transmitir estos procedimientos por el cuidador familiar.

MATERIAL:

- ✓ Vaso con agua
- ✓ Toalla
- ✓ Cepillo dientes
- ✓ Pasta dental
- ✓ Tórula de algodón

RECOMENDACIONES:

Siempre que se pueda, realizar las acciones de limpieza en el baño.

Boca

Personas conscientes:

- Cepillar los dientes desde las encías a la corona.
- Limpiar la cara externa, interna, superior e inferior.
- Enjuague con agua

Personas no consciente:

- Colocarle la cabeza de lado.
- Con un paño limpio humedecer con aguay pasarlo por toda la boca con mucho cuidado.
- Secar los labios.

Si la persona mayor lleva prótesis dental:

- Retirar prótesis y cepillarla con pasta dental.

Ojos

- Debe utilizar siempre una tórula diferente para cada ojo, así se evitara n infecciones.
- Humedecer una tórula con agua tibia, deslizándola desde dentro hacia el área externa del ojo (solo si no existe infección ocular).
- Usar siempre guantes.
- No presione.
- Si ve alguna secreción, informar al cuidador familiar y registre en Bitácora.

Orejas

- Limpiar las orejas con una tórula húmeda, nunca introducir cotonos de algodón en el conducto auditivo.
- Si se ven tapones de cera o alguna anomalía en el conducto auditivo, informar al cuidador familiar y registre en la Bitácora.

Elaborado por:

Katherine Martineau Cornejo

Coordinadora Cuidados, Programa Chile Cuida

Fecha Agosto 2016

Fecha de entrada en vigencia: Agosto 2016

Revisado por:

Rosa Neira Wlach

Dirección Sociocultural de la Presidencia

Fecha Agosto 2016

Aprobado por:

Paula Forttes Valdivia

Directora, DSC de la Presidencia

Fecha Agosto 2016

CUIDADO DE MANOS Y PIES

OBJETIVO: Mantener higiene y buen aspecto de las uñas y evitar infecciones, ulceraciones y deformidades.

IMPORTANTE:

- ✓ El corte de uñas solo se realizará a personas que **NO presenten DIABETES.**
- ✓ Observe con cuidado la aparición de úlceras y heridas.

MATERIAL:

- ✓ Recipiente para agua
- ✓ Toallas
- ✓ Lima de uñas.
- ✓ Jabón de glicerina
- ✓ Guantes desechables.
- ✓ Crema

RECOMENDACIONES:

- ✓ Revisar las uñas como mínimo una vez a la semana.
- ✓ Los pies deben ser cuidados especialmente (riesgo de úlceras).

PASO 1

- Recuerde la necesidad de mantener limpios: manos y pies.
- Preparare un recipiente con agua tibia, jabón y toallas.
- Invite al baño a la persona mayor si es posible; si no, puede hacerlo en la cama.

“Le han crecido mucho las uñas y si no las cortamos va a estar incómodo. ¿Le parece que lo realicemos ahora?”.

PASO 2

- Chequee que el agua se encuentre a una temperatura apropiada (preferentemente tibia).
- Introduzca manos y/o pies en el agua durante unos minutos.
- Retire manos y/o pies del recipiente, secando perfectamente y poniendo mucho cuidado en las zonas de entre los dedos.
- Si se realiza algún tipo de corte de uña en manos o pies, siempre se debe ejecutar en línea recta, en caso contrario solo lime los bordes de las uñas con una lima.
- Si observa alguna herida, debe informar al cuidador familiar y registre en la Bitácora.

PASO 3

- Aplique crema mediante masaje hasta que se absorba por completa.
- Recoja el material empleado y deje limpio el lugar de trabajo.

Elaborado por:

Katherine Martineau Cornejo

Coordinadora Cuidados, Programa Chile Cuida

Fecha Agosto 2016

Fecha de entrada en vigencia: Agosto 2016

Revisado por:

Rosa Neira Wlach

Dirección Sociocultural de la Presidencia

Fecha Agosto 2016

Aprobado por:

Paula Forttes Valdivia

Directora, DSC de la Presidencia

Fecha Agosto 2016

BAÑO EN CAMA

OBJETIVO: Proporcionar a la persona mayor el aseo necesario para satisfacer las necesidades de higiene y comodidad.

IMPORTANTE:

Es habitual iniciar nuestra higiene con el baño, es un ritual de aseo en donde facilita la estimulación del cuerpo y sus órganos, es necesario tener presente la temperatura del agua y la privacidad de la persona mayor al momento de ejecutar esta labor.

MATERIALES:

- ✓ Crema
- ✓ Jabón Líquido
- ✓ Shampoo
- ✓ Acondicionador
- ✓ Guantes
- ✓ Mascarilla clínica
- ✓ Tórcula de Algodón
- ✓ Lavatorio
- ✓ Jarro
- ✓ Bolsa de Desecho
- ✓ Toallas

PASO 1

- Buscar el momento del día que nos permita ejecutar sin prisas el baño.
- Preparar la habitación, resguardando la temperatura y evitando corrientes de aire.
- Prepare el material necesario (ropa de cama, ropa de cambio de la persona mayor, toallas, material de aseo, etc.)
- No deje a la persona mayor sola en ningún momento.

DATO: Mejora la circulación y previene las úlceras por presión.

PASO 2

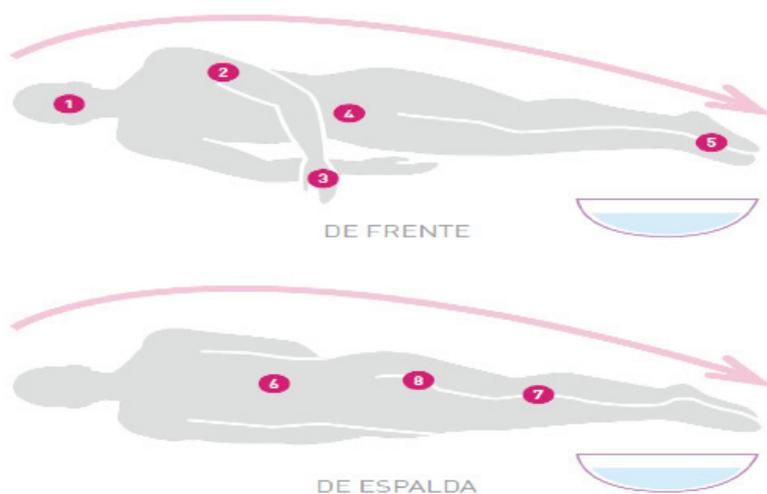
- Es necesario posicionar a la persona mayor de frente.
- No lo deje completamente desnudo para el procedimiento.
- Comience lavando los ojos, seguido de la cara, el cuello y las orejas.
- Después continúe lavando brazos y axila, recuerde siempre secar cada una de las zonas.
- Explique todo lo que hace, ya que así tranquilizará a la persona mayor y conseguirá que colabore.

Ofrecer a la persona mayor la posibilidad de orinar antes del baño

Nota: Este instructivo se debe complementar con las actividades de los instructivos I-C 0005 e I-C 0002.

PASO 3

- Posicione a la persona mayor de frente para lavar el pecho.
- Posteriormente posicionar a la persona mayor de espalda o lado para seguir con la limpieza de espalda y nalgas.
- Volver a posicionar a la persona mayor boca arriba y terminar con la zona genital (aplicando instructivo de aseo genital I-C 0005)



PASO 4

- Para finalizar, hidrate la piel con crema mediante masajes hasta que se absorba por completo la crema (según instructivo del Cuidado de la piel I-C 0006)
- Según Instructivo I-C 0012 vista a la persona mayor según la actividad que vaya a realizar felicite por la ayuda.
- Recoja el material utilizado de la habitación.
- Realice cambio de ropa según instructivo I-C 0001, solo sí es necesario.

Elaborado por:

Katherine Martineau Cornejo

Coordinadora Cuidados, Programa Chile Cuida

Fecha Agosto 2016

Fecha de entrada en vigencia: Agosto 2016

Revisado por:

Rosa Neira Wlach

Dirección Sociocultural de la Presidencia

Fecha Agosto 2016

Aprobado por:

Paula Forttes Valdivia

Directora, DSC de la Presidencia

Fecha Agosto 2016

ASEO GENITAL

OBJETIVO: Mantener limpios los genitales de la persona mayor para prevenir infecciones, contribuir al bienestar y comodidad de la persona mayor.

IMPORTANTE:

Una de las necesidades humanas más importantes es la dignidad. El respeto a la privacidad física y emocional, el derecho a elegir o a ser escuchado, esto no debe cambiar cuando una persona está enferma con dependencia.

MATERIALES:

- ✓ Chata o recipiente.
- ✓ Toallas.
- ✓ Tórula de algodón.
- ✓ Pañal.
- ✓ Guantes.
- ✓ Bolsa ropa sucia.
- ✓ Hule (plástico).

RECOMENDACIÓN:

Usar guantes

PASO 1

- Comenzar colocando la chata pidiendo su colaboración en el proceso, (preguntar si desee orinar).
- En caso de realizar el procedimiento sobre la cama, cubrir zona con plástico para evitar mojar.

PASO 2

- Invite a la persona mayor a flexionar las piernas sobre la cama, esto facilitara el procedimiento de aseo de genitales.
- Arroje agua tibia con una jarra desde el pubis hacia el ano y enjuagar.
- Limpiar y secar perfectamente, sin frotar, se trata de piel muy delicada.
- Observa el estado de la piel, en caso de ver alguna anomalía informe al cuidador familiar y registre en Bitácora.
- Este procedimiento se debe realizar una vez al día

IMPORTANTE:

Aseo en la mujer

- Se deberá hacer aseo en zona de labios mayores, labios menores y en el ano. El lavado se debe realizar siempre de adelante hacia atrás por arrastre.
- Acomodar y agradecer su colaboración.

Aseo en el hombre

- Comenzar en la zona de los pliegues inguinales, escroto. Retraer el prepucio para limpiar el glande, terminar con el ano.
- Acomodar y agradecer su colaboración
- Para realizar recoja el material y lávese las manos.

Elaborado por:

Katherine Martineau Cornejo

Coordinadora Cuidados, Programa Chile Cuida

Fecha Agosto 2016

Fecha de entrada en vigencia: Agosto 2016

Revisado por:

Rosa Neira Wlach

Dirección Sociocultural de la Presidencia

Fecha Agosto 2016

Aprobado por:

Paula Forttes Valdivia

Directora, DSC de la Presidencia

Fecha Agosto 2016

CUIDADO DE LA PIEL

OBJETIVO: Proporcionar a la persona mayor la hidratación necesaria para mantener la piel limpia evitando la irritación e infecciones.

IMPORTANTE:

- ✓ En esta instancia se invita a establecer una conversación con la persona mayor, esta acción podrá proporcionar mayor comunicación.
- ✓ Desarrolle alguna actividad que pueda involucrar ejercicios con movimiento de extremidades.

MATERIALES:

- ✓ Crema
- ✓ Guantes de látex

PASO 1

- Antes de comenzar cierre puertas y ventanas de la pieza.
- No desabrigar a la persona mayor innecesariamente, evite cambios bruscos de temperatura.

PASO 1

- Aplique una pequeña cantidad de crema sobre la palma de su mano, frote ambas manos y cuando sienta que la crema tiene una temperatura adecuada aplique suavemente mediante un masaje o de forma circular sobre la piel.
- Siempre que se realice la aplicación de crema debe ser de forma ascendente realizando movimientos suaves.
- Recuerde que después de cada baño de la persona mayor, siempre debe secar muy bien cada zona y posteriormente hidratar con crema.

PASO 3

- Aproveche esta instancia para conversar con la persona mayor y además de realizar algunos ejercicios con suavidad.
- Acomode a la persona mayor en una posición comfortable.
- Si observa alguna anomalía en la piel, informe al cuidador familiar y registre en la Bitácora.

PASO 4

- Ordene y guarde los materiales utilizados.
- Lave sus manos al final de la hidratación de la piel.

Elaborado por:

Katherine Martineau Cornejo

Coordinadora Cuidados, Programa Chile Cuida

Fecha Agosto 2016

Fecha de entrada en vigencia: Agosto 2016

Revisado por:

Rosa Neira Wlach

Dirección Sociocultural de la Presidencia

Fecha Agosto 2016

Aprobado por:

Paula Forttes Valdivia

Directora, DSC de la Presidencia

Fecha Agosto 2016

LAVADO DE PELO EN LA CAMA

OBJETIVO: Proporcionar a la persona mayor que se encuentra en cama, la mantención del aseo personal necesario para su cabello.

IMPORTANTE:

Contribuir al buen aspecto personal manteniendo los hábitos de aseo como el lavado del cabello, es una tarea fundamental que ayudara a la autoestima e imagen de la persona mayor.

MATERIALES:

- ✓ Toallas.
- ✓ Recipiente para agua.
- ✓ Secador de pelo.
- ✓ Shampoo.
- ✓ Acondicionador.
- ✓ Hule (plástico).
- ✓ Guantes.
- ✓ Peine o cepillo.

RECOMENDACIONES:

Realizar el lavado de cabello mínimo 1 vez por semana.

PASO 1

- Preparar el material que será utilizado.
- Informar a la persona mayor lo que vamos a hacer solicitando su colaboración.
- Proteger la parte superior de la cama con un plástico cuyo extremo introduciremos en un recipiente formando un canal que recoja el agua y así no moje la cama.

“Hoy toca lavar el pelo, tengo todo preparado. He calentado el agua, vamos a empezar antes de que se enfríe ¿qué le parece?”.

PASO 2

- Posicionar a la persona mayor boca arriba próxima al borde de la cama con la cabeza y el cuello sobre el hule o plástico, colocar un recipiente que reciba el agua.
- Enrollar una toalla y colocarla alrededor del cuello.

PASO 3

- Mojar el cabello con agua a temperatura apropiada para la persona mayor.
- Aplicar una pequeña cantidad de shampoo y masajear con la punta de los dedos el cabello.
- Enjuagar muy bien el cabello, teniendo el cuidado que el agua caiga en el recipiente.

“Dígame si el agua está a su gusto”.

PASO 4

- Tape el cabello con una toalla.
- Retire el material y lavarse las manos.
- Cepille, peine y seque con el secador.
- Dejar a la persona mayor acomodada y agradecer su colaboración.

“Ya hemos terminado, con su colaboración ha sido muy fácil. Le dejo descansar un tiempo y luego vengo a verlo, ¿le parece?”.

Elaborado por:

Katherine Martineau Cornejo

Coordinadora Cuidados, Programa Chile Cuida

Fecha Agosto 2016

Fecha de entrada en vigencia: Agosto 2016

Revisado por:

Rosa Neira Wlach

Dirección Sociocultural de la Presidencia

Fecha Agosto 2016

Aprobado por:

Paula Forttes Valdivia

Directora, DSC de la Presidencia

Fecha Agosto 2016

BAÑO EN DUCHA

OBJETIVO: Promover el confort y buen estado de salud de la persona mayor apoyando el baño en ducha.

IMPORTANTE:

Es fundamental respetar las decisiones de la persona mayor, por tanto preocúpese de consultarle si está de acuerdo con las labores que se realizarán.

MATERIAL:

- ✓ Jabón
- ✓ Shampoo
- ✓ Acondicionador
- ✓ Secador de pelo
- ✓ Toalla limpia
- ✓ Paño
- ✓ Silla plástica (en caso de ser necesaria)
- ✓ Guantes desechables
- ✓ Crema
- ✓ Papel desechable
- ✓ Ropa de cambio

RECOMENDACIONES:

Preocúpese de la privacidad e intimidad de la persona mayor durante el baño.

PASO 1

- Preparar el material.
- Asegúrese que la zona donde transitará la persona mayor, no cuente con alfombras, ropa tirada y que el piso se encuentre seco, esto evitara caídas.
- Se solicitara ayuda a la cuidadora familiar solo en caso de ser necesario.

PASO 2

- Asegúrese que el piso al interior de la ducha se encuentre seco, para así evitar caídas.
- Consulté a la persona mayor si la temperatura es la apropiada (puede mojar la zona de la muñeca de la persona mayor).
- Asista y Apoye solo si es necesario a la persona mayor en el proceso de desvestirse. Cubra a la persona mayor con una toalla o bata, mientras espera ingresar a la ducha.
- Apoye a la persona mayor en su ingreso a la ducha.
- Provéale un paño y jabón, para la limpieza del cuerpo, apóyelo en el aseo según sea necesario.
- Asegúrese que los pliegues de la piel estén bien lavados y enjuagados cuando haya terminado el baño.

PASO 3

- Apoye a la persona mayor a salir de la ducha.
- En caso de ser necesario apoye a la persona mayor en el proceso de secado corporal, aplicación de crema (según instructivo Cuidado de la Piel), loción y/o desodorante.
- Si presenta alguna anomalía, informe al cuidador familiar (según instructivo de incidencia)

Elaborado por:

Katherine Martineau Cornejo

Coordinadora Cuidados, Programa Chile Cuida

Fecha Agosto 2016

Fecha de entrada en vigencia: Agosto 2016

Revisado por:

Rosa Neira Wlach

Dirección Sociocultural de la Presidencia

Fecha Agosto 2016

Aprobado por:

Paula Forttes Valdivia

Directora, DSC de la Presidencia

Fecha Agosto 2016

USO DE URINAL Y CHATA EN CAMA

OBJETIVO: Facilitar el proceso de micción y defecación en personas mayores en situación de dependencia severa.

IMPORTANTE:

- ✓ Es fundamental respetar las decisiones de la persona mayor, por tanto preocúpese de consultarle si está de acuerdo con la(s) labor(es) que se realizará(n).
- ✓ Propicie que la persona mayor cuente con un momento de intimidad.

MATERIAL:

- ✓ Urinal
- ✓ Chata
- ✓ Papel Higiénico
- ✓ Guantes desechables
- ✓ Jarro
- ✓ Tómulas
- ✓ Bolsa de desecho

Antes y después del procedimiento siempre efectuar lavado de manos.
Trabajar sin joyas (anillos, pulseras, etc.).
Uñas cortas sin esmalte.

PARA USAR EL URINAL

- 1) Si la persona mayor no puede hacer uso urinal solo, ponga el pene dentro del urinal hasta que quede en un ángulo cómodo y manténgalo ahí.
- 2) Pida a la persona mayor si puede, le avise cuando haya terminado.
- 3) Quite el urinal y vacíelo en el WC.
- 4) Limpie, seque y guarde el urinal siempre en el mismo lugar.
- 5) Lávese las manos.

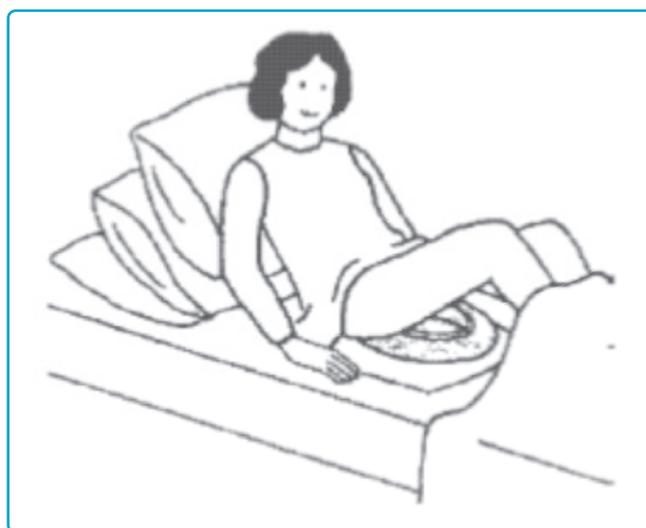
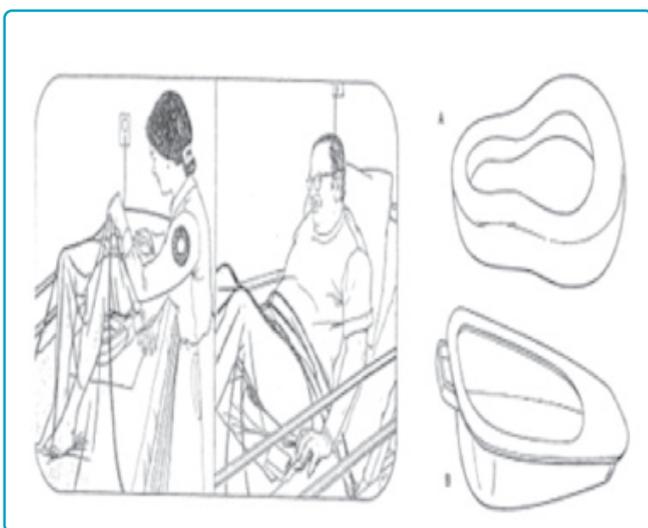
Forma de Colocación Urinal



PARA USAR CHATA

- 1) Caliente la chata con agua tibia y vacíe en WC el agua. Al colocarla, déjela con papel higiénico dentro o con un poco de agua, esto facilitará su posterior limpieza.
- 2) Levante camisa o sáquele el pantalón de pijama.
- 3) Tenga cuidado de no manchar las sábanas. Las sábanas superiores deberán ser dobladas para que no estorben, cubriendo con ellas posteriormente a la persona mayor cuando esté con la chata puesta. Se volverán a retirar cuando la saque.
- 4) Gire de medio lado, hacia el lado opuesto de donde está Ud., antes de poner y quitar la chata. Si la persona mayor se encuentra con algún problema o fractura de cadera, realizar la rotación hacia el lado contrario de la intervención.
- 5) Algunas personas mayores prefieren estar sentados para facilitar la eliminación, preguntar siempre cómo se siente más cómodo.
- 6) Si es necesario, levante la cabeza con ayuda de una almohada.
- 7) Si la persona mayor puede colaborar, pídale que flexione las piernas, que apoye bien los pies y las manos con los brazos extendidos, sobre el colchón, y que levante la cadera para que pueda ayudarse a levantar las nalgas.
- 8) Ud. mientras debe sostener la parte inferior de la espalda de la persona mayor con una mano. Con la otra mano, coloque el borde curvo de la chata debajo de la nalga de la persona.
- 9) Brinde a la persona mayor momento de intimidad. Le pediremos que nos llame cuando termine.
- 10) Observe el contenido de la chata. Si se detecta una deposición anormal, con mucosa, sangre, o de color negro (podría significar hemorragia digestiva), se le informará a la familia, para que realicen el contacto con la respectiva unidad de salud y registre en Bitácora.
- 11) Una vez que la persona mayor haya terminado retire con cuidado la chata.

Formas de Colocación de Chata.



Si no puede levantar los glúteos de la persona mayor

- 1) Acomode a la persona mayor sobre un costado.
- 2) Usando una mano, coloque la chata contra las nalgas de la persona.
- 3) Mientras sostiene la chata en su lugar, lentamente gire a la persona mayor sobre la espalda para que quede sobre la chata.
- 4) Levante un poco la cabecera de la cama con una almohada, **NO REALIZAR SI ESTA CONTRAINDICADO POR EL MEDICO.**
- 5) De ser posible, permita a la persona mayor un momento de intimidad.
- 6) Cuando observe que la persona mayor se encuentra frágil, no lo deje solo. Dígale que al terminar avise.
- 7) Cuando la persona mayor haya terminado, baje la cabecera de la cama.
- 8) Gire a la persona mayor sobre el costado y retire cuidadosamente la chata.



¿Cómo limpiar a un adulto mayor después de usar una chata en la cama?

- 1) Suavemente gire a la persona mayor sobre el costado.
- 2) Limpie el ano primero con papel higiénico y luego con papel húmedo para mantener el área limpia.
- 3) Limpie entre las piernas de la persona mayor usando primero papel higiénico.
- 4) Cuando la persona mayor sea mujer, asegúrese de limpiar de adelante hacia atrás.
- 5) Luego vierta agua tibia sobre los genitales y seque con toalla.
- 6) Seque entre las piernas de la persona mayor.
- 7) Observe si alguna zona presenta enrojecimiento o alguna anomalía en la piel informe al Cuidador Familiar y registre en la Bitácora.
- 8) Limpie, ordene y guarde todo el material en el mismo lugar
- 9) Lave sus manos.

Elaborado por:

Katherine Martineau Cornejo

Coordinadora Cuidados, Programa Chile Cuida

Fecha Agosto 2016

Fecha de entrada en vigencia: Agosto 2016

Revisado por:

Rosa Neira Wlach

Dirección Sociocultural de la Presidencia

Fecha Agosto 2016

Aprobado por:

Paula Forttes Valdivia

Directora, DSC de la Presidencia

Fecha Agosto 2016

APOYO EN LA MICCIÓN Y DEFECACIÓN

OBJETIVO: Facilitar el proceso de micción y defecación en personas mayores en situación de dependencia

IMPORTANTE:

- ✓ La cuidadora formal no está autorizada para efectuar ningún procedimiento sanitario. Ni realizar ningún tipo de maniobras con el catéter.
- ✓ Si observa que por la sonda aparece sangre, debe comunicar de inmediato a la cuidadora/or familiar, para activar red de salud.

RECOMENDACIONES:

Respetar las decisiones de la persona mayor es fundamental, por tanto preocúpese de consultar si está de acuerdo con las labores que se realizarán.

Uso de catéter urinario permanente

- a. El catéter urinario permanente debe ser instalado por una enfermera. Este dispositivo se sitúa en la vejiga por la uretra.
- b. Es de uso permanente, este dispositivo es un tubo delgado de drenaje que transporta la orina desde la vejiga hacia afuera del cuerpo para sacar la orina y pasa a una bolsa recolectora de orina instalada en una costado de la cama.

¿Qué hacer cuando la persona mayor tiene un catéter urinario permanente?

- a. Asegúrese que la sonda esté recta, sin dobleces, para que la orina pase libremente.
- b. La bolsa recolectora no debe tocar el suelo.
- c. Mida la cantidad de orina que se ha almacenado en la bolsa. Se debe vaciar la bolsa recolectora entre 3 a 5 veces durante el día, y no se debe llenar más allá de $\frac{3}{4}$ de su capacidad máxima.
- d. **LA BOLSA QUE ALMACENA LA ORINA DEBE ESTAR SIEMPRE A UN NIVEL MÁS BAJO QUE LA VEJIGA**, con esto impedirá que la orina vuelva a la vejiga o pueda ser pasada a llevar.
- f. Si ve sangre o sedimento de algún tipo en la bolsa **RECOLECTORA**. Avisar a cuidadora familiar y registre en la Bitácora.
- g. El catéter urinario aumenta el riesgo de infección, por ello es importante mantener la limpieza. Este es el último recurso para el problema de OBSTRUCCION DE LA VIA URINARIA, es indicada por personal del servicio de atención de salud.



Ministerio del Trabajo y Previsión Social
Gobierno de Chile



SERVICIOS DE CUIDADOS DOMICILIARIOS
PROGRAMA CHILE CUIDA

Código	I-0010
Revisión	00
Vigencia	Agosto 2016
Página	Página 2 de 2

RECOMENDACIONES:

- ✓ Dieta alta en fibra (alimentos)
- ✓ Promover el acostumbramiento a un horario definido de ida al baño o uso de chata (bacinica).
- ✓ Consumo de abundante líquido.
- ✓ En caso que la persona mayor presente un periodo largo de estreñimiento y dolores, será necesario informar al cuidador familiar para que se contacte con el profesional del servicio de salud o consultorio.

Estreñimiento e impactación fecal

- a. El estreñimiento es la disminución de la frecuencia de las deposiciones sin dificultad. Se considera como frecuencia normal de deposiciones un mínimo de tres veces por semana y un máximo de tres veces al día.
- b. En las personas mayores que se encuentran postrado o sin movilidad presentan con frecuencia estreñimiento, además tienden a reprimir el reflejo natural de defecación, lo que puede generar en una acumulación de heces al final del intestino grueso y cerca del ano.
- c. **La impactación fecal:** Es una complicación seria del estreñimiento, las heces retenidas se resecan y se endurecen, no pudiendo ser eliminadas espontáneamente, se presenta con frecuencia en **personas mayores postrados**, pudiendo llegar a una obstrucción intestinal o infección urinaria.

¿Qué hacer cuando una persona mayor tiene impactación fecal?

- a. Oriente a la cuidadora/or familiar que la dieta debe tener alto contenido en fibra, además, de abundante líquido: entre uno y medio a dos litros diarios.
- b. Se recomienda hacer un horario de ida al baño o uso de chata u bacinica.
- c. Se puede lograr que la persona mayor pueda acostumbrarse a un horario de eliminación, lo que facilitará enormemente la evacuación diaria, la higiene y el confort.
- d. Se recomienda invitar a la persona mayor a sentarse en la chata u bacinica después del desayuno o después de haber ingerido alguna fruta.
- e. Esta acción ayudará a la evacuación diaria y proporciona enormes beneficios a la persona mayor.
- f. Si hay impactación fecal se debe avisar rápidamente al cuidador familiar para que informe y gestione visita por parte del consultorio, este realizara el procedimiento acorde al caso.

Elaborado por:

Katherine Martineau Cornejo

**Coordinadora Cuidados, Programa Chile Cuida
Fecha Agosto 2016**

Fecha de entrada en vigencia: Agosto 2016

Revisado por:

Rosa Neira Wlach

**Dirección Sociocultural de la Presidencia
Fecha Agosto 2016**

Aprobado por:

Paula Forttes Valdivia

**Directora, DSC de la Presidencia
Fecha Agosto 2016**

CÓMO FACILITAR EL VESTIR DE UNA PERSONA CON HEMIPLEJIA

OBJETIVO: Apoyar a la persona mayor en el proceso de vestirse.

IMPORTANTE:

- ✓ Al **VESTIR** a la persona mayor se debe comenzar por la extremidad afectada con hemiplejia.
- ✓ Al **DESVESTIR** a la persona mayor se debe comenzar por la extremidad **SANA**.

RECOMENDACIONES:

- ✓ Estimular que use ropa normal y no abuse del pijama.
- ✓ Prendas en orden de colocación y al alcance de la mano. Transmitir calma, evitar las prisas
- ✓ Fomentar en todo momento la independencia y el aprendizaje.

PASO 1

PARTE SUPERIOR

- Colocar el brazo afectado sobre la manga e introducirlo.
- Pasar la prenda por detrás de la espalda.
- Buscar con el brazo sano la otra manga e introducirlo.
- Recolocar la prenda y abrochar. Si tiene botones comenzar por el último.



PASO 2

PARTE INFERIOR

- Colocar la pierna afectada sobre la sana
- Meter la pierna afectada dentro pantalón hasta las rodillas y repetir esta misma acción con la otra pierna sana.
- De pie o sentado, con la mano sana, subir el pantalón y abrochar.



Elaborado por:

Katherine Martineau Cornejo

Coordinadora Cuidados, Programa Chile Cuida
Fecha Agosto 2016

Fecha de entrada en vigencia: Agosto 2016

Revisado por:

Rosa Neira Wlach

Dirección Sociocultural de la Presidencia
Fecha Agosto 2016

Aprobado por:

Paula Forttes Valdivia

Directora, DSC de la Presidencia
Fecha Agosto 2016

APOYO EN VESTIMENTA

OBJETIVO: Propiciar el confort de la persona mayor, apoyando el cambio de ropa.

IMPORTANTE:

- ✓ Brinde privacidad e intimidad durante el proceso de cambio de ropa a la persona mayor.
- ✓ Mantenga cerradas ventanas y puertas para evitar cambios de temperatura.
- ✓ Pregunte siempre lo que se quiere poner la persona mayor; dele tiempo para decidir.
- ✓ Conozca las sugerencias del cuidador familiar.

RECOMENDACIONES

- ✓ Tome siempre en cuenta la opinión de la persona mayor.
- ✓ Si la persona mayor presenta molestias o heridas, retirar la ropa por el lado sano.

Recomendaciones generales para vestir a la persona mayor en situación de dependencia

1. Tenga la ropa cerca, lista y en el orden en que se va a vestir a la persona mayor.
2. Incentive a la persona mayor a vestirse de manera autónoma, en el caso que sea posible.
3. Evite la sobreprotección e infantilismo.
4. Evite las demoras innecesarias o dejar desnuda a la persona mayor después del baño.
5. Recuerde comentar con el cuidador familiar los tipos de ayudas que pueden facilitar el vestir (velcros, botones grandes) evitando aquello que puede ser de mayor dificultad (cordones, aperturas posteriores etc.)
6. Las pequeñas adaptaciones en la ropa (ej.: velcro, cintas, botones grandes) facilitarán la independencia y autonomía de la persona mayor, esto servirá para incentivar su participación en las actividades de su vida diaria.
7. En los casos de dependencia severa, las aperturas posteriores facilitarán su trabajo y de la familia.
8. Si debe ayudar, recuerde lavar sus manos antes y después.

Elaborado por:

Katherine Martineau Cornejo

Coordinadora Cuidados, Programa Chile Cuida

Fecha Agosto 2016

Fecha de entrada en vigencia: Agosto 2016

Revisado por:

Rosa Neira Wlach

Dirección Sociocultural de la Presidencia

Fecha Agosto 2016

Aprobado por:

Paula Forttes Valdivia

Directora, DSC de la Presidencia

Fecha Agosto 2016

PEINADO Y MAQUILLAJE

OBJETIVO: Proporcionar a la persona mayor apoyo en cuidados personales, de tal manera de promover Confort.

IMPORTANTE:

- ✓ Fomente la participación de la persona mayor en el peinado y maquillaje.
- ✓ Promueva el refuerzo positivo del cuidado de su higiene personal.

MATERIALES:

- ✓ Guantes desechables.
- ✓ Cepillo o peine.
- ✓ Espejo.
- ✓ Secador de pelo.
- ✓ Crema
- ✓ Maquillaje.

OBSERVE Y EVALÚE:

Cambios en el color del cuero cabelludo.
Cambios en el color de la piel.

Peinado

1. Peine el pelo según la preferencia de la persona mayor.
2. Cepille suavemente el pelo para desenredar. Si el cabello es largo, comience desde abajo hacia arriba.
3. Solo si es necesario, utilice secador y tubos.
4. Cuento con un espejo para que la persona mayor pueda mirarse.
5. Terminado el peinado, consulte a la persona mayor si ha quedado satisfecha. De ser así, elogie la apariencia de la persona mayor.
6. Limpie y guarde todos los utensilios.
7. Lave y seque sus manos.

Maquillaje

1. Realice el maquillaje de acuerdo a las preferencias de la persona mayor.
2. Una vez lavada la cara de la persona mayor, aplique en la yema de sus dedos crema en pequeña cantidad. Aplíquela desde el centro de la cara hacia los extremos con movimientos suaves.
3. Mientras la crema absorbe, con una pinza, puede retirar los vellos sobre los labios, en zonas del mentón y/o cejas (siempre debe consultar a la persona mayor).
4. Cuento con un espejo para que la persona mayor pueda mirarse.
5. Terminado el maquillaje, consulte a la persona mayor si ha quedado satisfecha. De ser así, elogie la apariencia de la persona.
6. Limpie y guarde todos los utensilios.
7. Lave y seque sus manos.

Elaborado por:

Katherine Martineau Cornejo

Coordinadora Cuidados, Programa Chile Cuida

Fecha Agosto 2016

Fecha de entrada en vigencia: Agosto 2016

Revisado por:

Rosa Neira Wlach

Dirección Sociocultural de la Presidencia

Fecha Agosto 2016

Aprobado por:

Paula Forttes Valdivia

Directora, DSC de la Presidencia

Fecha Agosto 2016

APOYO EN LA INGESTA DE ALIMENTOS Y BEBESTIBLES.

OBJETIVO: Incentivar a que la persona mayor pueda acceder a una nutrición completa y adecuada.

IMPORTANTE:

Es fundamental respetar las decisiones de la persona mayor, por lo tanto, preocúpese de consultarle si está de acuerdo con la labor que se realizará.

RECOMENDACIONES:

- ✓ Considere las recomendaciones médicas que pudiesen existir en relación a la dieta de la persona mayor.
- ✓ Intente ofrecer alimentos que sean del gusto de la persona mayor.
- ✓ No fuerce a la persona mayor a comer si ésta no lo desea.

PASO 1

- Colóquese pechera para evitar ensuciarse en caso de derrame de comida, tanto la cuidadora formal como la persona mayor.

PASO 2

- La alimentación de la persona mayor no puede ser si ésta se encuentra en posición horizontal (acostada), debido al riesgo de aspiración.
- Ayude a la persona mayor a sentarse en una posición cómoda. En caso de estar en cama, coloque una almohada detrás de la espalda.
- En caso que la persona mayor no pueda lavar sus propias manos, ayúdela.
- Siéntese en una silla cerca de la cama para que la persona mayor pueda verlo y oírlo.

PASO 3

- Si la persona mayor ha tenido un accidente cerebral, posicione la cuchara al lado de la boca que tenga sensibilidad. Preocúpese que la temperatura de la comida sea la adecuada (tome resguardos necesarios para no provocar una quemadura).
- Coloque la comida sólida en la punta de la cuchara. Debe darle bocados pequeños. En caso que la persona mayor tienda a agotarse, puede darle agua; esto ayudará a pasar los alimentos.

PASO 4

- No apure a la persona mayor en el proceso de comer o beber. Espere entre bocado y bocado, y observe la zona de la garganta, asegurándose que la persona mayor ya tragó la comida.
- Limpia la boca de la persona mayor cuantas veces sea necesario.
- No obligue a la persona mayor a seguir comiendo, si ésta no lo desea.

PASO 5

- Después de la alimentación, ayudar a la persona mayor a lavar boca y dientes.
- Limpie y guarde el material utilizado, y lávese las manos.



SERVICIOS DE CUIDADOS DOMICILIARIOS PROGRAMA CHILE CUIDA

Código | I-C-0014

Revisión | 00

Vigencia | Agosto 2016

Página | Página 2 de 2

Sugerencias

1. Arregle los alimentos en el plato de forma que parezcan apetitosos.
2. Fomente que el tiempo de comer sea un momento agradable.
3. Pregunte a la persona mayor si desea escuchar música o ver televisión mientras come.
4. Ofrezca cinco o seis comidas pequeñas, en vez de tres comidas grandes.
5. Si la persona mayor siente hambre fuera de los horarios de comida, propicie ofrecerle fruta (en caso que pueda comerla).
6. Si la persona mayor puede caminar, propicie que lo haga antes de comer. Esto estimula el apetito.
7. Líquidos deben administrarse con la persona mayor sentada.
8. La cantidad de líquido ingerido recomendable debe fluctuar entre un litro y medio y dos litros diarios. Se recomienda restringir el consumo de líquidos después de cenar, para disminuir la orina durante la noche.
9. En caso de altas temperaturas, la persona mayor se puede deshidratar. Preocuparse de brindar abundante líquido.
10. Suele ocurrir que la persona mayor pierda la sensación de sed. En este sentido se deberá realizar esfuerzos para que la persona mayor ingiera abundante líquido, con la finalidad de mantenerla bien hidratada.

Elaborado por:

Katherine Martineau Cornejo

Coordinadora Cuidados, Programa Chile Cuida

Fecha Agosto 2016

Fecha de entrada en vigencia: Agosto 2016

Revisado por:

Rosa Neira Wlach

Dirección Sociocultural de la Presidencia

Fecha Agosto 2016

Aprobado por:

Paula Forttes Valdivia

Directora, DSC de la Presidencia

Fecha Agosto 2016

SUMINISTRO Y ADMINISTRACIÓN DE MEDICAMENTOS

OBJETIVO: Proporcionar a la persona mayor la administración de medicamentos de forma segura, oportuna e informada.

IMPORTANTE:

- ✓ Siempre debe respetarse la prescripción del médico tratante.
- ✓ Lavado de manos estricto antes de preparar y administrar un medicamento

LOS 5 CORRECTOS:

1. Persona mayor correcta.
2. Medicamento correcto.
3. Dosis correcta.
4. Hora correcta.
5. Vía de administración correcta.

La correcta administración de medicamentos:

1. Los medicamentos pueden curar enfermedades o aliviar sus síntomas.
2. **Deben ser indicados por un médico.**
3. **Son sustancias químicas que se debe usar o administrar correctamente según indicaciones médicas.**
4. Deben conservarse en sus envases originales y en las condiciones que se señalan.
5. La correcta administración de medicamentos en una persona mayor ayudará en su cuidado y evolución.
6. La correcta conformación del pastillero es de responsabilidad del **cuidador familiar. La cuidadora Formal solo puede administrar medicamentos vía oral.**
7. Debe existir una minuta informativa que señale el nombre del medicamento, dosis, horario y duración del tratamiento que se administran a la persona mayor, para un buen manejo y procedimiento.

EN CASO DE EMERGENCIA MÉDICA, COMUNICARSE INMEDIATAMENTE CON SERVICIO DE URGENCIAS RESPECTIVO Y SUS SUPERVISOR/A.

Elaborado por:

Katherine Martineau Cornejo

Coordinadora Cuidados, Programa Chile Cuida

Fecha Agosto 2016

Fecha de entrada en vigencia: Agosto 2016

Revisado por:

Rosa Neira Wlach

Dirección Sociocultural de la Presidencia

Fecha Agosto 2016

Aprobado por:

Paula Forttes Valdivia

Directora, DSC de la Presidencia

Fecha Agosto 2016

ULCERAS POR PRESIÓN

OBJETIVO: Prevenir la aparición de úlceras por presión en pacientes que se encuentran largos periodos en cama.

¿QUÉ ES UNA ULCERA POR PRESIÓN?

Es el daño lento y progresivo de la piel por falta de circulación, lo que lleva a la muerte del tejido. Comienza con un enrojecimiento de una zona de la piel, pudiendo llegar a transformarse en heridas o úlceras.

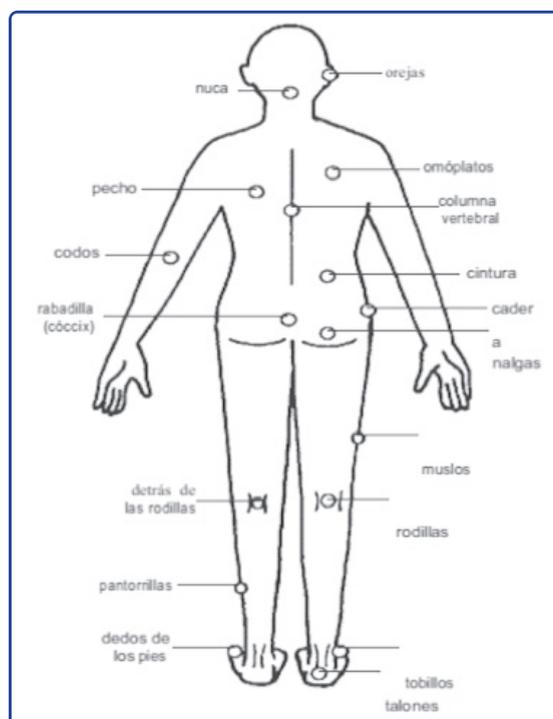
IMPORTANTE:

- ✓ La prevención es la principal medida contra las úlceras por presión.
- ✓ Se debe complementar con instructivos I-C 0006 cuidados de la piel y I-C 0017
- ✓ Posturas correctas en personas con dependencia severa.
- ✓ Este es uno de los principales riesgos que enfrenta una persona mayor que debe permanecer un largo período en cama por falta de movilidad.

FACTORES DE RIESGO PARA LA APARICIÓN DE ULCERAS

- Inmovilizaciones prolongadas
- Alteración de la sensibilidad
- Edad avanzada
- Diabetes
- Problemas de circulación
- Lesiones o enfermedades en la piel
- Bajo peso o deficiencias nutricionales
- Incontinencias urinarias

¿Dónde aparecen las úlceras por presión?



- Las úlceras pueden aparecer en cualquier lugar del cuerpo sometido a presión prolongada. Los tejidos más vulnerables son los que se encuentran sobre salientes óseos (por ejemplo codos, nalgas etc.).
- Dependiendo de la postura más frecuente de la persona mayor inmovilizada, habrá zonas sobre las que se deberá prestar más atención.

Ante la aparición de una úlcera debido a una infección de una herida y presencia de dolor, avise de inmediato al cuidador familiar para que se contacte con el consultorio correspondiente y registre en su Bitácora e informe a su Supervisor/a.



Ministerio del Trabajo y Previsión Social
Gobierno de Chile



SERVICIOS DE CUIDADOS DOMICILIARIOS
PROGRAMA CHILE CUIDA

Código	I-C-0016
Revisión	00
Vigencia	Agosto 2016
Página	Página 2 de 2

RECOMENDACIONES PARA LA FAMILIA DE LA PERSONA MAYOR.

- ✓ Realización de Aseo prolijo y diario de la piel.
- ✓ Mantener la piel limpia y seca.
- ✓ Masajear suavemente la piel para estimular circulación.
- ✓ Cambiar de posición periódicamente (respetando horas de sueño).
- ✓ Mantener Higiene de la ropa de cama.
- ✓ Movilización y manejo postural.

CUIDADOS DE LA PIEL

- Examine la piel de la persona mayor.
- **Mantenga la piel limpia y seca en todo momento.**
- En caso de incontinencia presente especial atención a las zonas expuestas a la humedad o suciedad.
- Vigile que la ropa no le apriete ni presione a la persona mayor.
- Evite pliegues en las sábanas que puedan presionar o marcarse.

CAMBIOS POSTURALES

- **Si la persona mayor puede moverse de forma autónoma**, debes enseñarle a cambiar de postura cada **15 minutos**. Ejemplo Levantarse del sillón durante unos segundos (Si, habitualmente permanece mucho tiempo sentada).
- Si la persona está en cama, **cada 2-3 horas** debes hacer un cambio de postura siguiendo una rotación programada e individualizada. Enseña a la cuidadora familiar de acuerdo al instructivo (I-C 0017) de cambio postural para realizar esta maniobra.

Elaborado por:

Katherine Martineau Cornejo

Coordinadora Cuidados, Programa Chile Cuida

Fecha Agosto 2016

Fecha de entrada en vigencia: Agosto 2016

Revisado por:

Rosa Neira Wlach

Dirección Sociocultural de la Presidencia

Fecha Agosto 2016

Aprobado por:

Paula Forttes Valdivia

Directora, DSC de la Presidencia

Fecha Agosto 2016

POSTURAS CORRECTAS EN PERSONAS POSTRADAS

OBJETIVO: Conocer posturas correctas en personas encamadas.

IMPORTANTE:

Es fundamental respetar las decisiones de la persona mayor, por tanto preocúpese de consultarle si está de acuerdo con la(s) labor(es) que se realizará(n).

BOCA ABAJO:

Solo se coloca en esta postura bajo indicación médica.

DE LADO:

No elevar la cabecera.
Evitar riesgo de caída.

PASO 1: Boca arriba

- Brazos paralelos al cuerpo un poco separados.
- Piernas separadas evitando que giren a los lados.
- Descansar tobillos y talones con apoyo bajo las pantorrillas y colocar almohadas entre las plantas y el final de la cama.



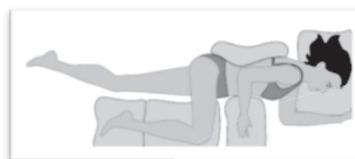
PASO 2: Boca abajo

- La cabeza de lado, apoyada sobre la cama o una almohada pequeña.
- Relajar la zona lumbar colocando debajo una almohada pequeña.
- Colocar bajo las piernas un cojín para que los pies queden en ángulo recto.



PASO 3: De lado

- Cabeza y cuello sobre almohada.
- Brazo ligeramente flexionados. Apoyar el de arriba en un cojín.
- Sacar el hombro de debajo hacia delante.
- Apoyar la espalda con una almohada. Otra entre las piernas semiflexionadas.



Elaborado por:

Katherine Martineau Cornejo

Coordinadora Cuidados, Programa Chile Cuida

Fecha Agosto 2016

Fecha de entrada en vigencia: Agosto 2016

Revisado por:

Rosa Neira Wlach

Dirección Sociocultural de la Presidencia

Fecha Agosto 2016

Aprobado por:

Paula Forttes Valdivia

Directora, DSC de la Presidencia

Fecha Agosto 2016

TECNICAS DE MOVILIZACIONES

OBJETIVO: Desplazar al persona mayor con dependencia severa a una posición adecuada para favorecer su bienestar y comodidad.

IMPORTANTE:

- ✓ Uno de los aspectos más delicados del día a día de las personas dependientes es la movilidad o movimiento.
- ✓ Es fundamental para su salud, por el importante riesgo que supone la inmovilidad a nivel de articulaciones, la circulación e incluso la digestión y respiración.

TÉCNICA PARA LEVANTAR DE LA CAMA

Con esta maniobra lograremos incorporar a la persona encamada, manteniéndola sentada al borde de la cama.

60

Pasos:

- Flexionar las piernas de la persona que estará tumbada boca arriba.
- Girar todo el cuerpo en bloque de la persona inmovilizada y ponerlo de lado, en dirección al borde de la cama.
- Colocarle las piernas fuera de la cama.
- Abraze a la persona dependiente bajo los brazos.
- Haga que la persona dependiente le abraze por la cintura.
- Por último incorpore a la persona de lado, agarrándola por los omó- platos, con las palmas de las manos abiertas.



TÉCNICA PARA SENTAR EN LA CAMA

Con Esta técnica lograremos sentar en la cabecera de la cama a la persona mayor para brindarle comodidad a la hora de alimentarlo.

PASOS:

- Flexionar las piernas de la persona mayor que se encontrara boca arriba.
- Pedir que el mayor de afirme de la cabecera de la cama y de no poder realizarlo que apoye en el impulso flexionando los brazos con las palmas de las manos apoyadas en la cama.
- Coloque sus manos bajo la espala y bajo las nalgas del mayor para deslizarlo hacia la cabecera de la cama.
- Coloque una almohada en la cabecera de la cama para brindar mayor comodidad a la persona mayor.

A la hora de movilizar a una persona mayor evita la sobre carga, que pueden afectar tu salud.

Pies:

Pies separados, uno detrás en dirección al movimiento.

Rodillas:

Rodillas flexionadas, para evitar la sobrecarga y adquirir posición correcta.

Espalda:

Espalda recta, con el vientre apretado, colocando bien la pelvis.

Barbilla:

La barbilla debe estar metida, colocando así bien la zona cervical con respecto al tronco.

Palma de Mano:

Debemos agarrar bien con toda la palma de la mano. Las zonas de mayor agarre son: glúteos, omoplatos y rodillas.

TÉCNICA PARA MOVILIZAR DE LA CAMA A LA SILLA

Esta técnica nos ayudara a desplazar a la persona mayor a una silla, esta puede ser de ruedas o fija.

Pasos:

- Colóquese delante de la persona mayor con las piernas flexionadas y la espalda recta.
- Proteja las piernas del mayor con las suyas, así tendrá más soporte.
- Abraze al mayor bajo los brazos y que le abraze por la cintura.
- Sujete bien al mayor y junto a el inclina tu cuerpo hacia atrás.
- Una vez que las nalgas del mayor se han levantado, gire sobre la punta de sus pies para orientar hacia la silla.



TECNICA PARA MOVILIZAR DE SILLA A POSICION DE PIE

El objeto de esta técnica es apoyar al mayor a ponerse de pie cundo está sentado, esto solo se puede realizar con mayores que pueden mantener la posición y no pierden el equilibrio.

PASOS

Colóquese delante de a persona mayor con las piernas flexionadas y la espalda recta

- Acerque las piernas del mayor a las suyas, para tener más soporte.
- Abraze al mayor bajo los brazos y que le la abraze por la cintura.
- Finalmente levante a la persona mayor.



IMPORTANTE:

Cuando la persona mayor dependiente, cuenta con cierta movilidad, es recomendable la realización de movilizaciones pasivas, (mover partes del cuerpo), así mejoramos la flexibilidad de sus articulaciones y la circulación.

PARA REALIZAR LAS MOVILIZACIONES PASIVAS:

- ✓ Movilizaremos las articulaciones mediante giros asistidos.
- ✓ Se recomienda hacer 10 movilizaciones por cada parte del cuerpo.
- ✓ Los movimientos siempre se realizarán sin forzar, solo hasta donde la persona mayor pueda.

TÉCNICA PARA TRASLADAR DE LA SILLA DE RUEDAS AL ASIENTO HABITUAL

PASOS:

- Acerque la silla de ruedas y colocarla paralelamente a la silla fija.
- Frene la silla y retire los pies y reposabrazos del lado cercano al sillón.
- Colóquese frente a la persona mayor.
- Fije sus piernas con las nuestras.
- Abrácelo por la cintura.

“Invitarlo a la cuenta de 3, a pararse del sillón y hacer fuerza en las piernas”

- Desplace su cuerpo hacia atrás y apoye a levantar a la persona mayor de la silla.
- Gire en bloque.
- Mover hacia adelante y sentar en el sillón.

TÉCNICA DE APOYO AL CAMINAR

PASOS:

- Párese al lado de la persona mayor. Si usa bastón póngase al lado contrario.
- Agarre la mano más cercana de la persona mayor con la suya más alejada.
- Pasamos la otra mano por su espalda agarrando su hombro o su cintura.

“Solo debemos acompañar. El impulso de andar debe hacerlo la persona mayor dependiente”

Elaborado por:

Katherine Martineau Cornejo

Coordinadora Cuidados, Programa Chile Cuida

Fecha Agosto 2016

Fecha de entrada en vigencia: Agosto 2016

Revisado por:

Rosa Neira Wlach

Dirección Sociocultural de la Presidencia

Fecha Agosto 2016

Aprobado por:

Paula Forttes Valdivia

Directora, DSC de la Presidencia

Fecha Agosto 2016

COMO PROCEDER ANTE PROBLEMAS DE CONDUCTA EN PERSONAS CON DEMENCIA

OBJETIVO: Pautas de cómo proceder con las personas que padecen demencia. Recomendaciones ante algunas alteraciones de conducta.

- 1. NO INTENTAR QUE RAZONE COMO UD.:** La capacidad de razonar se ve afectada en la persona con demencia, por lo tanto resultará inútil y sólo conseguiremos frustrar o provocar una reacción más negativa en la persona mayor.
- 2. NO RECRIMINAR:** Cuando realice alguna actividad de forma incorrecta o tiene una reacción no adecuada, nunca dar importancia de forma negativa, reaccionar con tranquilidad.
- 3. NO TOMAR DE MANERA PERSONAL:** Nunca debe personalizar los comentarios de la persona mayor, no se sienta afectada por ellos. Recuerde que la persona mayor que padece demencia actúa sin intencionalidad, en muchas ocasiones la alteración de conducta se manifiesta en el modo que se expresa o dando una respuesta inadecuada ante una situación que no logra comprender del todo.
Un ejemplo son las acusaciones: "me quiere envenenar", o que de pronto no la reconozca: "suélteme no sé quién es Ud."
- 4. SI A LA COMUNICACIÓN:** Con la persona mayor con demencia, en algunos casos la capacidad de comunicación verbal se ve limitada. Al deteriorarse su estado cognitivo, se pierde la capacidad de comprensión y razonamiento, por lo que captarán más la comunicación no verbal que todo lo demás, es decir; el tono de voz, la expresión facial, más que las palabras o argumentos. Algo tan simple como es la entonación de una frase puede dar lugar a diferentes tipos de reacción por su parte.
Simplifique su mensaje, dé mensajes cortos, con significados simples y comprensibles para la persona mayor. Dele tiempo para que ordene sus ideas y las exprese, aunque Ud. sepa lo que quiere decir deje que termine sus frases, esto ayuda a que trabaje su inteligencia, memoria y construcción verbal.
- 5. SON PERSONAS CON UNA ENFERMEDAD:** En fase avanzadas no está demostrado cómo reciben la información, por tanto nunca debemos presumir que no van a comprender y en su presencia hablar como si no estuvieran, practicando erróneamente una invalidación de la persona por su condición actual.
- 6. SI AL REFUERZO POSITIVO:** Resaltar lo que la persona mayor realiza bien, aunque lo haga parcialmente, para ellos supone un gran esfuerzo. Entusiasme su disposición felicitando sus intentos.
- 7. MANTENER HABITOS Y RUTINAS:** Se deben realizar todas las actividades cotidianas de forma ordenada, siguiendo siempre la misma rutina, de la misma forma, sin introducir cambios que le desajustan y le generen inseguridad, esto le ayudará a la persona mayor a estar tranquila.
- 8. APOYAR Y NO SOBREPOTEGER:** Comprobar siempre qué cosas puede realizar por sí misma la persona mayor. Dejar que lo haga aunque no lo realice de forma perfecta, solamente ayudarlo o hacerlo cuando vea que realmente no puede y se pudiera frustrar. Si se adelanta en apoyar antes de tiempo estará propiciando en su mayor dependencia y no mantener su autonomía.
- 9. FORMAR AL CUIDADOR FAMILIAR:** El cuidador/a principal es la persona que más información aporta sobre la persona mayor y quien mejor la conoce, debe hacerla participe de los cuidados y de los resultados positivos, ya que aprenderá de Ud. sobre las técnicas adecuadas y así evitará provocarle sentimientos de culpa al cuidador/a familiar.

10. EVITAR ACCIDENTES: Retire los objetos con los que la persona mayor pueda hacerse daño, o hacer daño a otra persona.

11. NOCTAMBULISMO: La desorientación que viven las personas con demencias se refleja en sus ritmos del día y noche. La persona mayor frecuentemente deja de dormir en las noches y esto impacta en el funcionamiento de toda la familia. Evite que duerma en el día, realice actividades que gasten energía como caminatas fuera del domicilio intentando mantener a la persona entusiasmada en cada actividad.

12. FRUSTRACIÓN POR NO PODER VESTIRSE: Simplifique la ropa de la persona mayor con prendas cómodas y sencillas. Evite prendas con muchos botones pequeños, cordones o ganchos pequeños. Evalúe con el cuidador/a familiar cambio a sistemas de elásticos o velcros, eso favorece la autonomía de la persona mayor. Reduzca las opciones de selección del vestuario, y ordene en secuencia las prendas (primero ropa interior, después camisa, después pantalón y zapatos, etc.), para que pueda ponérselas correctamente. Vaya dando las indicaciones verbales oportunamente sin apresurar a la persona mayor.

- Si baña a la persona mayor, controle los riesgos de caídas, en especial a la entrada y salida del baño o ducha, use como antideslizante una toalla o sábana en el fondo de la bañera.
- Tempere adecuadamente la habitación donde se va a desvestir la persona mayor.
- Controle el nivel de agua, llene la tina en exceso y que sea a temperatura ambiente.
- Entregue indicaciones verbales concretas y claras "levante el pie, métalo a la tina", etc.
- No olvide resguardar la privacidad y dignidad de la persona mayor en todo momento.

13. PERDIDA DE INTERÉS POR LA HIGIENE PERSONAL: Para mejorar los hábitos de higiene de la persona mayor, facilite el momento del aseo personal:

- Nunca obligue a la persona a bañarse, y sugiera que la cuidadora familiar no insista si la persona mayor no lo desea. Vuelva a preguntarle a la persona mayor pasado unas horas o al día siguiente. El baño diario puede ser innecesario y detonante de conductas defensivas de la persona mayor.
- Si el baño no es posible, optar por lavar parcialmente a la persona mayor con toallas humedecidas.
- Junto a la familia, indague acerca de fórmulas que pudieran resultar para propiciar un baño necesario. Pej. Coordinar la visita de un ser querido por la persona mayor y que hay que estar presentable para su visita.
- No existe una fórmula única, utilice la información proporcionada por la familia para idear una solución viable al problema del aseo.

14. PROBLEMAS EN ALIMENTACIÓN: Para mantener buena nutrición de la persona mayor, facilite el momento de la alimentación:

- Establezca un horario o rutina de alimentación, y no de alimentos fuera del horario.
- Realice una rutina para la comida en secuencias de uno a la vez en la mesa con su servicio Ej.: plato de sopa con cuchara, para que mantenga autonomía.
- Elimine progresivamente alimentos con huesos o espinas.
- Cuando presente dificultad para discriminar entre alimentos y objetos no comestibles (por la tendencia a llevarse todo a la boca) elimine el exceso de objetos pequeños que puedan interesarle.

15. INCONTINENCIA: Cuando se presenten síntomas de incontinencia diurna, realice rutina cada 2 horas para que vaya al baño y evacúe. A mayor etapa de la demencia, se requerirá uso de pañal.

Recomendaciones ante algunas alteraciones de conducta:

Guarda objetos: En etapas iniciales pueden darse la acumulación de objetos generalmente inútiles en grandes cantidades, la persona mayor además tiende a cambiar los objetos de sitios o a colocarlos en lugares inadecuados.

1. Distinguir cuando se trate de objetos que ha coleccionado durante años y pueden ser importantes para él.
2. Hablarlo con el familiar y recomendar retirar los objetos, poco a poco, siempre sin que la persona mayor lo vea.
3. Si recoge objetos de la calle que pueden provocar insalubridad, informe al coordinador y registre en Bitácora.
4. No contradecir a la persona mayor. Para ella el objeto puede tener valor o un significado, aunque para usted o la familia no lo tenga.
5. El acopio de objetos es una conducta frecuente en personas con demencia, evaluar si la conducta no consiste un peligro para la persona mayor o su familia. Informe al coordinador y registre en la Bitácora.

Sospechas: En etapas iniciales puede tener manifestaciones de desconfianza hacia los que le rodean, llegando a acusar de robo cuando han cambiado algo de lugar.

1. No reaccionar de forma alarmante o negar que lo hayamos tomado, ni molestarnos con la persona mayor.
2. Tratar de buscarlo en el lugar donde suele dejarlo o en otros lugares de la casa.
3. Recuerde evitar cambios en el mobiliario manteniendo siempre sus objetos en el lugar donde la persona mayor los ubica, así no genera angustia ni reacciones negativas.
4. Las sospechas de robo pueden ser el inicio de un delirio persecutorio, conducta frecuente en personas con demencia. El delirio debe ser abordado por el médico tratante.

Agresividad: Las personas con demencia no son agresivas, la agresividad es una manifestación ante una situación, que no comprenden o que les provoca miedo, por lo tanto es una conducta de defensividad ante una situación puntual.

1. No responda jamás ante un brote de agresividad. No tocar a la persona mayor en ese momento, y mantenga una distancia prudente.
2. Si es necesario, salga unos segundos de la habitación y vuelva partiendo de cero. Salude y pregúntele como ha estado.
3. Intente tranquilizar a la persona mayor cambiando el tema hacia algo que le sea de su interés.
4. Salvo en situación de extremo peligro, no forcejear, ni sujeta a la persona mayor, solo conseguiremos alterarle más.
5. Evite a la persona mayor situaciones en que se puede gatillar agresividad.

Intento de fuga del domicilio

1. Control del acceso, para ello mantenga seguridad en puerta de entrada. Use llaves y no las deje en lugar visible.
2. Si salen del domicilio, siempre acompañe y nunca deje solo ni menos a cargo de un tercero que la persona mayor no conozca. En la calle aumenta su desorientación espacial.
3. Haga una tarjeta de identificación escribiendo: NOMBRE DE PERSONA MAYOR. DIRECCION. NUMERO DE TELEFONO. Si me encuentra favor llamar a.... o llevarme al domicilio....
4. QUE LA PERSONA MAYOR LLEVE LA TARJETA CADA VEZ QUE SALGA.
5. Nunca dejar salir sola a la persona mayor, aunque le diga lo contrario, contactarse con familiar o coordinación.
6. La llamada "fuga" en muchas oportunidades tiene que ver con su desorientación y un deseo de la persona mayor de "volver o regresar" a algún lugar conocido por la persona con demencia. Comente que más tarde o mañana le acompañará a ese lugar si desea.

Desinhibición:

1. Algunas demencias van acompañadas de desinhibición conductual e impulsividad, lo cual aparece como inadecuado, sin embargo no lo critique, ni acuse frente a la familia. Las personas mayores no son conscientes de estas conductas y carecen de intencionalidad.
2. Si se trata de conducta sexual inapropiada hacia la Cuidadora Formal, trate de no darle importancia y distraer su atención hacia otra cosa.
3. Cuando se trate de masturbación dejar a la persona mayor a solas unos instantes, si es desinhibición distraer su atención hacia otro objeto.
4. Nunca juzgue a la persona mayor por su conducta.
5. Las demencias son una enfermedad neurológica y no psiquiátrica, aunque existan trastornos Neuro-psiquiátricos asociados a la enfermedad.
6. Si hay conductas de la persona mayor que usted no comprende, no dude en consultar con la Coordinación para mejorar el apoyo a estas personas.

Elaborado por:

Andrés Trujillo Montebruno

Coordinador Respiro, Programa Chile Cuida

Fecha Agosto 2016

Fecha de entrada en vigencia: Agosto 2016

Revisado por:

Jenny Lowick-Russell Avalos

Dirección Sociocultural de la Presidencia

Fecha Agosto 2016

Aprobado por:

Paula Forttes Valdivia

Directora, DSC de la Presidencia

Fecha Agosto 2016

ACTUACIÓN CON PERSONAS CON ENFERMEDAD MENTAL

OBJETIVO: Conocer pautas a seguir para una buena comunicación y relación con personas que presentan algún tipo de enfermedad mental.

PAUTAS A SEGUIR PARA UNA BUENA COMUNICACIÓN:

1. La comunicación siempre debe ser normal con un tono adecuado de voz, normal nunca forzado.
2. Hablar siempre delante de la persona mayor, intentando evitar la comunicación desde posiciones que puedan confundir.
3. Mantener la mirada a los ojos y prestar atención.
4. Respetar el espacio personal, acercarnos gradualmente según la persona mayor se lo permita, dando sensación de proximidad e interés.
5. No poner en duda ni intentar rebatir los argumentos que exponen. Comprender su situación emocional (ansiedad, angustia) y hágale saber que a Ud. le preocupa
6. No incentive ni hable sobre sus posibles delirios.
7. Mostrar interés hacia su persona y hacia su estado físico y emocional.
8. No emitir información ambigua que puedan malinterpretar.
9. No bromear sobre sus delirios y desestimar o minimizar sus opiniones y pensamientos.

PAUTAS A SEGUIR PARA UNA BUENA RELACIÓN:

1. No realice gestos extraños ni movimientos bruscos.
2. Actué siempre de manera calmada y expresando serenidad.
3. No obligue a realizar actividades si no son de su agrado, aunque den explicaciones no válidas para Ud. En aquellos casos en que se trate de actividades básicas, como higiene, alimentación, argumentar positivamente la importancia de hacerlo.
4. Nunca utilizar la fuerza o la imposición salvo en casos extremos.
5. Preste su atención cuando se lo solicite, aunque el contenido del mensaje sea extraño, escuche y demuestre que tiene su completa atención.
6. No ridiculice sus comportamientos ni sus actos.
7. Ante sintomatología delirante intente desviar la atención hacia otro tema de conversación, que sea de su interés o que considere importante, o hacia otra actividad concreta que le guste. Progresivamente después lleve su atención hacia un tema trivial mediante preguntas simples o afirmaciones.

8. Ante conductas que alteren la convivencia en el domicilio:
9. Hablar con la persona mayor intentando que desaparezca dicha conducta.
10. Si discute con un familiar tratar que acuda a otra habitación de la casa.
11. Expresar seguridad y calma.
12. Restar importancia a lo acontecido.
13. No recriminar sus actos.
14. No hable de lo que sucedido ni del por qué, esto empeoraría la situación y lo pondría más nervioso. Cuando la persona mayor se encuentre calmada ponga interés por la causa que provocó su crisis.
15. Intente desviar la atención hacia temas triviales mediante preguntas simples o mediante afirmaciones
16. Haga compañía, manifestando interés y comprensión hasta que haya terminado el estado de agitación.
17. Como prevención es importante que no existen objetos punzantes o cortantes a su alcance.
18. Como prevención es fundamental que la persona mayor tenga sus controles y tratamiento farmacológico en sus horas.
19. **Si observa reiteradas descompensaciones, hable con el cuidador familiar para que solicite hora en CESFAM, ingresar en Bitácora e informar al supervisor.**

¿CÓMO AYUDAR A LA PERSONA MAYOR DEPRIMIDA?

La depresión es una enfermedad en la que el ánimo de la persona mayor se encuentra bajo, y que se requiere contar con diagnóstico.

En la persona mayor deprimida se hace notorio manifestaciones como: **decaimiento, dolor de cabeza, palpitaciones, mareos, poco o excesivo apetito, no duerme o duerme más de lo que acostumbra. Presenta fatiga, sentimiento de culpa y un deseo de abandonarse y morir.**

Si el cuidador ha identificado que la persona mayor presenta en forma persistente, alguna de las manifestaciones antes descritas, debe informar al supervisor, a la familia y registrar en Bitácora.

Elaborado por:

Andrés Trujillo Montebruno

Coordinador Respiro, Programa Chile Cuida

Fecha Agosto 2016

Fecha de entrada en vigencia: Agosto 2016

Revisado por:

Jenny Lowick-Russell Avalos

Dirección Sociocultural de la Presidencia

Fecha Agosto 2016

Aprobado por:

Paula Forttes Valdivia

Directora, DSC de la Presidencia

Fecha Agosto 2016