

Solucionario Manual

SSCG02:
**Intervención del
empleo doméstico
en el cuidado de
personas mayores**

SOLUCIONES

Actividades

Test de Repaso

Soluciones Actividades

Módulo 1

Servicio doméstico orientado al mayor centrado en la persona

Actividad 1

- Necesidades específicas: control de la diabetes, apoyo en la movilidad y compañía y apoyo emocional.
- Intervenciones: contratar un servicio doméstico para que le ayude con la medicación, la preparación de comidas adecuadas y el seguimiento de la diabetes, así como un servicio de fisioterapia para desarrollar un programa de ejercicios adaptados para mejorar la movilidad y aliviar el dolor de la artritis.

Actividad 2

Plan de cuidados:

- Objetivo 1: facilitar la movilidad y la recuperación de la fractura de cadera.

Intervención 1: coordinar con el fisioterapeuta y asegurar que José siga el plan de ejercicios recomendado.

- Objetivo 2: prevenir futuras caídas.

Intervención 2: evaluar el hogar de José para identificar y eliminar posibles riesgos de caídas (p. ej., alfombras sueltas, cables, etc.).

- Objetivo 3: brindar apoyo emocional y social.

Intervención 3: establecer una rutina diaria de conversación y actividades recreativas para mantener a José involucrado y emocionalmente apoyado.

Actividad 3

Fomentar y mantener el autocuidado en las personas mayores es importante porque:

- Preserva y mejora la independencia y autonomía, lo que permite a las personas mayores tomar decisiones y realizar actividades de la vida diaria por sí mismas. Ejemplo: el personal de servicio doméstico puede enseñar y apoyar a las personas mayores en la preparación de comidas saludables.
- Mejora la autoestima y el bienestar emocional al permitir que las personas mayores se sientan capaces y valiosas. Ejemplo: el personal de servicio doméstico puede animar a las personas mayores a participar en actividades que les gusten y les permitan expresarse creativamente, como la pintura o la jardinería.
- Contribuye a mantener la salud física y mental al promover la actividad y el compromiso con la vida. Ejemplo: el personal de servicio doméstico puede alentar a las personas mayores a establecer y seguir rutinas de ejercicio físico y mental, como caminar o hacer crucigramas.

Módulo 2

Cuidados físicos, activación física y cognitiva

Actividad 1

- Instalar barras de apoyo en el baño. Las barras de apoyo pueden proporcionar estabilidad adicional al adulto mayor al usar el inodoro, la ducha o la bañera, reduciendo el riesgo de caídas en áreas húmedas y resbaladizas.
- Mejorar la iluminación en áreas de paso. Asegurarse de que las áreas de paso estén bien iluminadas puede ayudar a prevenir caídas al mejorar la visibilidad y permitir que el adulto mayor vea claramente cualquier obstáculo en su camino.
- Eliminar obstáculos y alfombras sueltas. Quitar objetos innecesarios y alfombras sueltas del suelo puede ayudar a evitar tropiezos y caídas, especialmente en áreas de alto tráfico como pasillos y alrededor de la cama.

Actividad 2

- Fuerza: levantamiento de piernas en silla. Sentado en una silla con la espalda recta, el adulto mayor levanta una pierna extendida hacia adelante y la mantiene en posición durante unos segundos antes de bajarla lentamente. Se repite con la otra pierna.
- Flexibilidad: estiramiento de pantorrillas en pared. Apoyándose en una pared con un brazo extendido, el adulto mayor coloca un pie detrás del otro y empuja suavemente la pared, manteniendo el talón del pie trasero en el suelo para estirar la pantorrilla.

- Equilibrio: marcha en el lugar. Sosteniendo una silla o barandilla para mantener el equilibrio, el adulto mayor levanta una pierna, llevando la rodilla hacia el pecho, y luego la baja al suelo antes de cambiar a la otra pierna. Repite el proceso alternando las piernas.

Actividad 3

- Lunes. Lectura de un artículo de una revista (mejora la comprensión lectora y la concentración).
- Martes. Realización de un crucigrama (estimula el pensamiento lógico y la memoria a corto plazo).
- Miércoles. Aprendizaje de una nueva receta de cocina (fomenta la planificación, la memoria y la función ejecutiva).
- Jueves. Participación en un grupo de conversación (mejora las habilidades sociales y la memoria a largo plazo).
- Viernes. Jugar a un juego de cartas (estimula la atención, la concentración y el razonamiento lógico).

Módulo 3

Cuidados personales y sanitarios básicos

Actividad 1

- Desayuno: un batido de frutas con yogur natural, avena y una cucharada de miel.
- Comida: puré de verduras (calabacín, zanahorias y espinacas) con lentejas y aceite de oliva virgen extra.
- Merienda: compota de manzana sin azúcar añadido y yogur natural.
- Cena: filete de pescado al vapor con patatas cocidas y salsa suave de tomate.
- Tentempiés: galletas de avena suaves con queso crema.

Actividad 2

- Situarse detrás de la persona, con un pie entre sus piernas para tener una base estable.
- Envolver nuestros brazos alrededor de la parte superior del abdomen de la persona.
- Colocar un puño cerrado justo encima del ombligo de la persona, con el pulgar hacia adentro.
- Agarra el puño con la otra mano y aplicar compresiones rápidas hacia adentro y hacia arriba, utilizando movimientos rápidos y firmes.
- Repetir la maniobra hasta que el objeto sea expulsado o la persona pueda respirar de nuevo.

Actividad 3

Los síntomas podrían ser causados por diversas condiciones, como depresión, deficiencia de vitaminas o desequilibrios hormonales. Para abordar estos síntomas, es importante consultar a un médico/a para obtener un diagnóstico adecuado. Algunas intervenciones podrían incluir terapia psicológica, ajustes en la medicación, cambios en la dieta para incluir nutrientes específicos y actividades de estimulación cognitiva.

Módulo 4

Acompañamiento y apoyo emocional

Actividad 1

Un método de comunicación efectivo para esta situación podría ser utilizar tarjetas visuales con imágenes o palabras clave que representen necesidades, deseos y emociones comunes. Las tarjetas facilitarían la comunicación al permitir que la persona mayor señale lo que necesita o siente. Además, el cuidador/a debe hablar clara y lentamente, asegurándose de que la persona mayor pueda leer sus labios si es posible. Este enfoque es efectivo porque aborda las dificultades auditivas y del habla de la persona mayor y permite una comunicación más fluida y comprensiva.

Actividad 2

En este caso, se podrían proponer las siguientes actividades e intervenciones:

- Inscribir a la persona mayor en un centro de día o grupo de apoyo local donde pueda interactuar con otros mayores y participar en actividades grupales.
- Organizar visitas regulares de amigos y familiares para fomentar la interacción social.
- Facilitar su participación en actividades recreativas y culturales, como talleres de arte, clubes de lectura o grupos de música.
- Fomentar el voluntariado en función de sus habilidades e intereses.

Estas actividades e intervenciones pueden ayudar a mejorar el bienestar emocional de la persona mayor al brindarle oportunidades para establecer conexiones sociales y mantenerse activo mental y físicamente.

Actividad 3

¿Cómo pueden los cuidadores/as adaptar su enfoque de comunicación para abordar y apoyar a personas mayores que experimentan ansiedad o decaimiento?

Los cuidadores/as pueden adaptar su enfoque de comunicación al estado de ánimo de la persona mayor al:

- Escuchar activamente y validar sus sentimientos, mostrándoles empatía y comprensión.
- Utilizar un lenguaje tranquilizador y positivo para ofrecer apoyo y seguridad.
- Proporcionar información clara y comprensible para ayudar a aliviar preocupaciones o confusiones.
- Involucrar a la persona mayor en actividades que puedan mejorar su estado de ánimo y bienestar emocional, como ejercicio, meditación o actividades sociales.

Módulo 5

Cuidados del cuidador o cuidadora

Actividad 1

Los síntomas relacionados con el síndrome del cuidador/a quemado incluyen fatiga crónica, dificultad para dormir, sentimientos de irritabilidad y frustración, dolores de cabeza frecuentes y sentimientos de tristeza o depresión.

Actividad 2

- Establecer límites entre el tiempo dedicado al cuidado y el tiempo personal, asegurándose de reservar tiempo para uno mismo.
- Participar en actividades de relajación, como la meditación, el yoga o la respiración profunda, para reducir el estrés y mejorar el bienestar emocional.
- Mantener una vida social activa y buscar apoyo en amigos, familiares y grupos de autoayuda para reducir el aislamiento y fortalecer la salud mental.

Actividad 3

- Pedir ayuda a amigos/as, familiares u otros profesionales para compartir las responsabilidades del cuidado y reducir la carga.
- Unirme a un grupo de autoayuda o ayuda mutua para conectar con otros cuidadores/as y compartir experiencias, desafíos y estrategias de afrontamiento.
- Implementar un plan de autocuidado que incluya actividades de relajación, establecimiento de límites y

mantenimiento de una vida social activa para mejorar el bienestar físico y emocional.

Soluciones Actividades

1. c) Considerar las necesidades, preferencias y objetivos individuales de cada persona mayor
2. a) Las personas mayores son siempre frágiles y dependientes
3. a) Comunicación abierta
4. a) Evaluación y seguimiento
5. b) Cifosis
6. a) Movilidad activa
7. c) Malnutrición
8. c) Realizar crucigramas o sudokus
9. c) Frutas, verduras, legumbres y aceite de oliva
10. c) Grasas saludables, como las presentes en el aceite de oliva virgen y el aguacate
11. b) Reanimación cardiopulmonar (RCP)
12. c) Proporcionar alimentos con texturas suaves y uniformes
13. d) Escucha activa y empatía

14. c) Adaptar el método de comunicación a sus capacidades
15. c) La capacidad de comprender y compartir los sentimientos y emociones de otra persona
16. c) Respetar sus derechos, preferencias, deseos y bienestar
17. c) La práctica de mantener una postura adecuada y realizar movimientos seguros
18. a) La creencia en la capacidad de un individuo para enfrentar y superar desafíos
19. d) Aislamiento de la red de apoyo
20. c) Reducción del aislamiento y mejora del bienestar emocional