

Pautas Terapia Ocupacional. Actividades Diarias

Desplazamientos/movilidad:

Para aquellos pacientes en silla de ruedas (s.r.) y alta dependencia para los cambios de posición:

- 1- Realizar transferencias a otras superficies cada 2/3 h.
- 2- Utilizar (en caso de tenerlo) la basculación de la s.r
- 3- No olvidar realizar cambios posturales en cama cada 2 h.

Para aquellos pacientes en silla de ruedas pero con movilidad para realizar transferencias de manera autónoma:

- 1- Animarles a que cambien de superficie varias veces al día
- 2- Fomentar que realicen alguna actividad de aseo en bipedestación (siempre que se pueda, por ejemplo, lavarse los dientes, peinarse, alcanzar alguna prenda de vestido, etc).
- 3- Si son capaces de dar algún paso, facilitarle algún desplazamiento corto para realizar alguna Actividad de Vida Diaria (AVD) (ejemplo, ir al baño, ir a la cocina a beber agua etc).
- 4- Si pueden realizar algún transporte de objetos en la cocina, sala de estar, salón, etc. Esto siempre con supervisión para evitar posibles caídas que puedan aparecer.

Para todos aquellos que puedan y con los que se ha trabajado ya en sala:

- 1- Ayudar a poner/quitar mesa.
- 2- Prepararse el café.
- 3- Recoger lavavajillas.
- 4- Tender y/o recoger la ropa.
- 5- Lavar los platos.
- 6- Barrer o pasar la mopa.

7- Limpiar la mesa.

En definitiva que no pierdan la capacidad adquirida en sus AVD y que ayuden en las tareas del hogar, sabiendo que repercutirá tanto en su mantenimiento como en evitar sedentarismo

Recordarles: Integrar el miembro superior en la actividad ya sea de forma activa o como apoyo, soporte o estabilizador (realizar reajustes con la mano más sana si fuera necesario).

Ejemplo de actividades para cada nivel de movilidad que presenta el brazo:

Nivel bajo donde apenas existe movilidad:

Use la extremidad superior afectada siempre que se pueda. Ejemplos:

- 1- Lleve ropa sujetando con ambos brazos,
- 2 -Sostenga el bolso mientras saca la billetera,
- 3- Lleve el periódico en la axila.
- 4 -Sostenga una botella de agua para abrirla,
- 5- Sostenga un cepillo de dientes mientras aplica la pasta de dientes con la otra mano,
- 6 -Sostenga un recipiente con comida mientras come con la otra mano (yogur, plato, bol...).
- 7- Colocar la mano sobre la mesa y que esté a la vista.
- 8- Llevar un periódico debajo del brazo.
- 9- Sostener el desodorante.
- 10- Llevar una toalla debajo del brazo.
- 11- Mantener el papel mientras escribe.
- 12-Sujetar el bote de champú/gel.
- 13-Sujetar la ropa mientras la dobla.

Nivel intermedio donde si hay movilidad aunque no es muy funcional:

Use la extremidad superior afectada tanto como sea posible, (en caso de necesitar se puede ayudar/acompañar del brazo sano) Ejemplos:

Coma bocadillos, sujete el vaso mientras vierte agua con la sana, apile/lave los platos, cepille el cabello, exprima las toallas, cierre las cremalleras, doble las toallas, ropa, limpiar la mesa, pase las páginas del periódico, libro o revista, sostenga la parte inferior de la cremallera, sostenga una bolsa mientras la abre.

Nivel alto de movilidad de todo el Miembro Superior afectado: Ejemplos:
(Algunos se repetirán con el ítem anterior pero con mejor nivel de destreza)

Ayudar a preparar la comida cortando alimentos y en todo el proceso.

Ponerse los zapatos

Poner y quitar cordones, hacer lazadas.

Pulsar los interruptores.

Ponerse calcetines.

Verter líquidos.

Pasar arroz de un cuenco a otro.

Usar tenedor, cuchillo y cuchara (ya sea adaptado o no).

Comer comida con la mano más afectada como cereales, pan, chocolate.

Coger granos de arroz, garbanzos, lentejas con los dedos para realizar la pinza. (Realizar pinzas con pulgar y los diferentes dedos cogiendo canicas, judías... y transportarlos a un plato).

Pasar páginas de un libro o una revista.

Cepillarse los dientes.

- Utilizar el teléfono móvil, teclado del ordenador, tablet.
- Cepillarse el pelo.
- Abrir/cerrar grifos.
- Limpiarse con toalla.
- Escribir.
- Limpiarse en el baño.
- Abrir/cerrar puertas de lavavajillas.
- Tirar de pantalón hacia arriba y hacia abajo.
- Abrochar/desabrochar botones, cremalleras.
- Limpiar la mesa.
- Colgar la ropa.
- Limpiar el polvo.

Además de todo lo mencionado, si el MS más afectado tiene un buen rango de movimiento activo y es bastante funcional, puede realizar alcances, levantar, llevar, posar objetos como vasos, platos, ropas en altura, llevar una bandeja, etc. Puede coger, manipular, soltar, lanzar, tirar distintos objetos de diferentes tamaños, por ejemplo: pinzas de la ropa en tendedero. Otros ejercicios: mover hacia arriba y hacia abajo los brazos, hacia los lados, subiendo y bajando, separando y aproximando, dando abrazos, gesto de nadar, subir y bajar el codo, gesto de pedir dinero, subir y bajar muñeca, abrir y cerrar puño, tocarse la yema de los dedos uno a uno empezando con el pulgar (pulgares-índice, pulgar-corazón, pulgar-anular, pulgar-meñique), colocar brazo y mano en mesa y subir/bajar muñeca, separar/juntar dedos, contar monedas, etc.