

## Terapia Ocupacional: la importancia de la motivación y las rutinas para mantener las actividades de la vida diaria

Se han publicado algunas investigaciones en las que se equipara la intervención de la terapia ocupacional en la enfermedad de Alzheimer con la efectividad de los tratamientos farmacológicos, es importante comenzar con la intervención lo antes posible para retrasar la evolución de la enfermedad y mantener al máximo la autonomía de las personas.

La demencia es un síndrome (generalmente de naturaleza crónica o progresiva) caracterizado por el deterioro de la función cognitiva.

Cuando un usuario llega a nuestros centros siempre se realiza una valoración por parte del terapeuta ocupacional. La valoración se centra en conocer los intereses de la persona, sus rutinas diarias y hábitos personales. Para eso, se pregunta a su familia sobre:

- Actividades básicas de la vida diaria (ABVD): Son las referentes al autocuidado: movilidad (caminar, escaleras, bipedestación, transferencias...), vestido, alimentación (referido al acto de comer y deglución), higiene personal (bucal y facial, afeitado y peinado), baño (en ducha o bañera), incontinencia (vesical y anal).
- Actividades instrumentales de la vida diaria: Son las que realizamos para interaccionar con nuestro entorno más inmediato: cuidado de la casa/ habilidades domésticas (hacer la cama, lavar platos, cuidado de ropa etc...), preparación de alimentos, manejo de dinero, manejo de transportes, manejo de medios de comunicación (teléfono, escritura, etc.), manejo de medicación, manejo de recursos sociosanitarios.

Esta información nos proporciona una idea del funcionamiento diario de la persona, sus gustos y preferencias. Así podremos centrar la intervención, potenciar su autonomía, disminuir la apatía y retrasar la evolución.

En los centros existen diferentes programas de actividades de Terapia Ocupacional que utilizamos en contexto grupal, para potenciar las funciones cognitivas/funcionales alteradas pero, sobre todo, trabajar la atención del usuario, seguir unas rutinas en las actividades y potenciar sus habilidades. Algunos ejemplos son actividades de orientación a la realidad, uso de reminiscencia para evocar recuerdos, actividades manuales (laborterapia), uso de la música como recurso terapéutico, actividades físicas (movilizaciones, psicomotricidad...), salidas a la comunidad, etc.

En todo el tratamiento, el terapeuta ocupacional, utiliza la **actividad con propósito**, con un análisis previo y unos objetivos claros. En la actividad es importante observar cómo se inicia, como se ejecuta y como sigue una secuencia de conductas dirigidas hacia una **meta**.

Pero como ya comentamos, lo más importante son las actividades básicas e instrumentales de la vida diaria. Estas se tienen que realizar un gran número de veces a lo largo del día. Si tuviésemos que concentrarnos en ellas cada vez que las realizamos nos supondría un gran esfuerzo. De ahí que el ser humano las convierta en lo que llamamos rutinas. Por ejemplo, cuando aprendemos a conducir necesitamos "estar pendiente" de mirar hacia delante, los pedales, las marchas, etc.. Una vez que adquirimos las rutinas podemos mantener una conversación con otra persona, estar pensando en otra cosa, etc,...

Estas "actividades automatizadas" engloban a casi todas las actividades de la vida diaria. Hay que insistir en que la carga de todas estas tareas recae sobre la figura del cuidador, que no es un profesional de la salud, y al que la supervisión casi constante, la implicación emocional, la responsabilidad,... sobrepasa en muchos casos.

También es él, el cuidador, la persona que más puede hacer para que la exigencia en la realización de las AVD sea menor, facilitando al enfermo, estimulándolo, y para dar continuidad a las actuaciones terapéuticas. Para hacer más comprensible, más sana, más fácil de llevar esta enfermedad.

## Consejos para los cuidadores

Se presenta una serie de consejos generales sobre el abordaje, desde el punto de vista del cuidador, de las AVD, y que nos ayudarán a mantener la autonomía y mejorar el funcionamiento diario de nuestros usuarios:

- ✚ Mantener un horario constante de comidas, higiene, etc. También una secuencia, siempre la misma, de las AVD.
- ✚ Vigilar y poner especial cuidado en la regularidad del ciclo vigilia-sueño.
- ✚ Mantener un entorno lo más estable, seguro, sencillo, facilitador, orientador, adaptado y tranquilo posible, tanto físico como familiar.
- ✚ Adelantarnos a sus necesidades, pero sin sobreprotegerlos, estimulando su autonomía.
- ✚ Realizar actividad física adaptada diariamente o tan frecuente como sea posible.
- ✚ Mantener una estructuración de las actividades diarias.
- ✚ Dar tiempos de tranquilidad y relajación.
- ✚ Mantener y estimular las capacidades conservadas del individuo.
- ✚ Estimular la repetición de gestos cotidianos y que participen de la vida cotidiana en el domicilio.
- ✚ Estimulación de aspectos cognitivos de la persona.
- ✚ Simplificar tempranamente y al máximo las tareas de autocuidado. Todas se descomponen en otras más fáciles, que puede que hagan sin ayuda. Repetir instrucciones en cada paso.
- ✚ Estimular el habla y cualquier comunicación con el exterior. De una forma adecuada, sencilla y clara.
- ✚ Orientación temporo-espacial constante.
- ✚ Asesorarse acerca de los hábitos molestos, alteraciones del estado de ánimo, trastornos del comportamiento que acompañan a la enfermedad.
- ✚ La seguridad propia y la de los demás es imprescindible y deberemos buscarla siempre.
- ✚ Mantener un intercambio social aceptable.

- ✚ Buscar las actividades de ocio y tiempo libre más motivadoras y participativas para el enfermo.
- ✚ Estar alerta ante el resto de enfermedades, y déficits sensoriales (vista, oído, etc..), de las cuales no están libres. Con la comunicación disminuida deberemos fijarnos en las señales de enfermedad.
- ✚ Normalizar las repercusiones de su conducta. Comprender su estado, su enfermedad. Ser flexible y pacientes. La discusión aumentará su confusión.
- ✚ En la continuidad del plan de tratamiento radica su efectividad.

Desde nuestros centros trabajamos usando el propósito y la motivación del usuario, crear rutinas y facilitar el día a día intentando potenciar al máximo su autonomía.

### Referencias bibliográficas:

1. <http://www.terapia-ocupacional.com/articulos/AVD-Sanjurjo2.shtml>
2. <http://www.revistatog.com/suple/num10/animales.pdf>

**Autora: Cecilia Touceda**

