SSCG02. Intervención del empleo doméstico en el cuidado de personas mayores

Sku: PDG_SSCG02

Horas: 80

OBJETIVOS

- Desempeñar los cuidados de la persona mayor según el modelo de atención centrado en la persona, promoviendo el envejecimiento activo y bajo la supervisión del equipo de profesionales socio sanitarios.
- Aplicar los cuidados físicos de la persona mayor con medidas preventivas ante los riesgos asociados a la movilidad y fragilidad, desarrollando técnicas de activación fisca y cognitiva que retrasen el deterioro.
- Aplicar con la persona mayor las ayudas a la alimentación, los cuidados personales y los sanitarios básicos, promoviendo hábitos saludables.
- Acompañar al mayor en actividades de la vida diaria, estimulando la autonomía personal, impulsando la participación y las relaciones sociales, con apoyo afectivo y emocional fundamentado en el buen trato.

CONTENIDOS

Unidad 1. Servicio doméstico orientado al mayor centrado en la persona.

Conocimiento de las formas actuales de hacerse mayor.

- Cambios en la sociedad actual y en el proceso de hacerse mayor. Valor social de la vejez.
- Estereotipos en torno a la vejez.
- Mayores con proyecto vital. De la madurez a la fragilidad.
- Cultura de la independencia y autonomía personal. Envejecimiento activo.

- Envejecer con salud. Fomento de estilos de vida saludables.

Comprensión del papel del empleo doméstico en los cuidados que retrasan el envejecimiento y la fragilidad, según el modelo de atención centrado en la persona.

- El valor de los cuidados. Cuidar como nos gustaría ser cuidados.
- Modelo de atención al mayor basado en la persona.
- El hogar y las actividades de la vida diaria como espacio de prevención y activación.
- Integrar al mayor en el trabajo doméstico y las tareas de la vida cotidiana.
- Mantener y promover los autocuidados.
- El cuidado digno.

Identificación de las necesidades de la persona mayor que atendemos.

- Biografía, personalidad, vínculos afectivos y sociales.
- El proyecto vital de la persona mayor.
- Necesidades físicas, cognitivas y afectivas.
- Necesidades de la persona mayor que atendemos en relación a la salud.

Realización de los cuidados bajo la supervisión de los profesionales que intervienen en la atención al mayor.

- Servicios y recursos asociados.
- Funciones y responsabilidades de los diferentes profesionales.
- El trabajo en equipo, coordinado y supervisado: actuación del servicio doméstico.

- Plan de cuidados. Incorporación de las orientaciones, pautas médicas y sociales.

Unidad 2. Cuidados físicos. Activación física y cognitiva.

Fomento de hábitos que aseguren una buena higiene postural.

- Problemas posturales asociados a la edad.
- Pautas para evitar malas posturas y favorecer hábitos posturales adecuados.

Ejecución de movilizaciones sin riesgo.

- Movilidad activa y pasiva.
- Alteraciones de la movilidad.
- Transferencias y movilizaciones. Transferencia silla-cama.
- Manejo de ayudas: bastones, andadores, sillas de ruedas.
- Mejoras en el hogar. Adaptaciones y accesibilidad.

Prevención de la fragilidad y caídas.

- Factores que determinan la vulnerabilidad/fragilidad.
- Prevención de caídas.
- Ambiente de seguridad en la casa: suelos, alfombras, escaleras, baños, muebles.

Impulso y realización de actividades de activación física.

- Deterioro y patologías físicas asociadas a la edad.

- Fomento del ejercicio físico.
- Ejercicio adaptado: fuerza, flexibilidad, equilibrio.

Promoción y práctica de actividades de activación cognitiva.

- Trastornos de la memoria. Deterioro cognitivo leve. Demencias.
- Manejo de los trastornos conductuales.
- Ejercicios de activación cognitiva. Manteniendo lo cognitivo en situaciones cotidianas.

Unidad 3. Cuidados personales y sanitarios básicos.

Administración de alimentos adaptada a las dificultades de la persona mayor.

- Dificultades en la alimentación.
- Problemas dentales y pérdida del gusto.
- Adaptación al comer.
- Apoyo en la administración de alimentos.

Conocimiento de las bases de una alimentación y nutrición saludables.

- Hábitos alimenticios sanos.
- Contenido de los alimentos.
- Menús y comidas saludables.

Apoyo en la realización del aseo y la higiene personal.

- Higiene y aseo personal en personas mayores.
- Técnicas de aseo e higiene personal en mayores.

Aplicación de cuidados básicos de la salud.

- Pautas de medicación, recordatorio y seguimiento.
- Curas básicas.
- Primeros auxilios básicos. Masaje cardiaco. Atragantamiento.
- Detección de necesidades sanitarias y alertas.

Unidad 4. Acompañamiento y apoyo emocional.

Realización de tareas domésticas y cotidianas con la persona mayor promoviendo su autonomía.

- Identificación y realización de tareas domésticas “con” la persona mayor.
- Compras y recados.
- Tareas administrativas, trámites y gestiones.
- Citas médicas y farmacológicas.
- El paseo.

Promoción de la participación en la vida social y comunitaria.

- Métodos para favorecer la relación social.
- Actividades culturales y de ocio.

- Actividades participativas.
- Voluntariado.
- Información y recursos.

Comprensión de las particularidades de la comunicación con personas mayores.

- Claves de la comunicación humana.
- Habilidades de comunicación interpersonal, expresión de sentimientos, asertividad.
- Escuchar al mayor. Escucha activa, empatía. Comprensión y reconocimiento.
- Comunicación con personas con deterioro cognitivo.
- La comunicación ante problemas sensoriales: sordera, dificultades del lenguaje.
- La comunicación según el estado de ánimo: ansiedad, decaimiento.
- Comunicación entre personas de diferentes culturas.

Apoyo afectivo y emocional.

- Compañía, conversaciones, actividades y juegos.
- Situaciones, emociones y sentimientos más habituales: agresividad, tristeza, agitación.
- Ayuda emocional y acompañamiento ante situaciones de aislamiento o soledad.
- Acompañamiento al final de la vida.

Realización de los cuidados según el principio del buen trato.

- Prevención del maltrato al mayor.
- Respetar los derechos, las preferencias, los deseos y el bienestar de la persona mayor.
- Promover la autonomía.

Unidad 5. Cuidados del cuidador y cuidadora.

Comprensión del impacto de los cuidados en la persona cuidadora.

- Emociones y sentimientos.
- El proyecto personal y vida sana.

Prevención de riesgos para el cuidador o cuidadora.

- Prevención de riesgos en el domicilio.
- Higiene postural. Prevención de lesiones físicas asociadas a los cuidados.
- Riesgos emocionales. Síndrome del cuidador quemado, fatiga y renuncia.

Aplicación del autocuidado del cuidador o cuidadora.

- Gestión del estrés. Autoestima. Relajación.
- Habilidades y pautas de autocuidado.
- El valor y la importancia de pedir ayuda.
- Apoyo emocional. Grupos de autoayuda y ayuda mutua.