

FORMACIÓ A CUIDADORES DE PACIENTS DOMICILIARIS PER REALITZAR UN PROGRAMA D'EXERCICI I CONSELLS D'ALIMENTACIÓ

Laura Illamola, Purificación Alcalá, Eva M Cabello, Elena de Frutos, Antonio Granados, Sofía Centeno

Centre de Treball: **CAP JAUME SOLER**, Cornellà de Llobregat

Objectiu

- Formar a cuidadores de pacients domiciliaris oferint educació sanitària en activitat física i alimentació.
- Millorar l'estat nutricional i la capacitat funcional dels pacients domiciliaris.

Metodologia

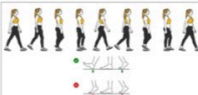






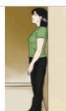
Elaborar un programa d'exercici i consells d'alimentació per a pacients domiciliaris amb cuidadora. Infermeria, selecciona als pacients tributaris del programa i convida a les cuidadores al taller de formació. S'han realitzat 2 edicions presencials d'una hora de duració al nostre centre d'atenció primària per a formar a cuidadores de pacients domiciliaris. La formació la duu a terme una metgessa de família, una llicenciada en educació física i la dietista del nostre centre. S'entrega un díptic amb consells d'alimentació i una taula d'exercici adaptat. Amb la formació rebuda i el material educatiu, inicien el programa al domicili. Passat un mes la dietista els truca per resoldre dubtes i valorar l'experiència.

Resultats

S'han format a 14 cuidadores, una d'elles cuidadora professional, la resta familiars (parella o filla) del pacient, aquests eren 11 dones i 3 homes, pacients crònics complexos d'entre 80 i 97 anys. A la valoració telefònica al mes, es va observar que el 50% dels pacients van fer el programa d'exercici. Els motius per no adherir-se al programa: 3 no van voler, dos van ser ingressats al hospital (COVID, pielonefritis), dos èxits (per descompensació patologia crònica).

Conclusions

El sedentarisme previ i la fragilitat dels pacients domiciliaris al inici del programa dificulten l'adherència al programa. Per millorar la qualitat de vida és important formació en educació sanitària en estils de vida en etapes de prefragilitat.

1. ANDAR EN LÍNEA RECTA	
	<p>Seguir una línia imaginària (o les ratolles del sòl) durant 5-10 metres.</p> <p>La dificultat vendrà dada per:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Levantar los pies del suelo más de lo habitual. - Alisar balances de los brazos
	<p>Observaciones:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Si es posible en un pasillo, donde en caso de desequilibrio tenga una pared próxima para sujetarse. - Atención a los cambios de sentido que pueden desequilibrar a la persona. - Si se siente más seguro, puede utilizar un andador.
2. LEVANTARSE DE LA SILLA	
	<p>LEVANTARSE DE LA SILLA: 8-15 veces</p> <p>La dificultad vendrá dada por:</p> <ul style="list-style-type: none"> - La altura de la silla o mesa altura más fácil - La ayuda del reposo brazos al levantarse - La ayuda del cuidador al levantarse - El ritmo de levantarse (a más intensidad).
	<p>Observaciones:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Si se siente más seguro, puede utilizar un andador.
3. EJERCICIOS DE BRAZOS	
	<p>Flexión de codos: sentados en una silla Serie de 8-15</p>
	<p>Flexión y abducción de hombros: sentados en una silla Serie de 8-15</p>
	<p>Abducción de hombros: sentados en una silla Serie de 8-15</p>
4. POSICIÓN	
	<p>Apoyarse en la pared con los glúteos, dorsales y cabeza. Las extremidades superiores, tienen que estar en rotación externa y perpendicular a la pared.</p>