

HERRAMIENTAS FÍSICAS Y COGNITIVAS



“Teleacompañamiento”

Caterina Díaz Polo
Terapeuta Ocupacional

¿De qué vamos a hablar en esta sesión?

1. Objetivos del “teleacompañamiento”
2. Recordatorio de pautas generales
3. Herramientas físicas:
 - Principales problemas físicos que podemos encontrar
 - Pautas y herramientas básicas en términos de movilidad
4. Herramientas cognitivas, funcionales y emocionales:
 - Recomendaciones generales
 - Lista de pautas, actividades e ideas para hacer en el hogar

¿De qué vamos a hablar en esta sesión?

1. Objetivos del “teleacompañamiento”
2. Recordatorio de pautas generales
3. Herramientas físicas:

- Principales pautas
- Pautas y herramientas

4. Herramientas con

- Recomendaciones
- Lista de pautas

hacer en el hogar



1. Objetivos del “teleacompañamiento”

Acompañamiento



Enlace

Apoyo

1. Objetivos del “teleacompañamiento”

Acompañamiento →

Especialmente ligado a paliar la soledad.



Percepción de carencias o necesidades que necesiten una derivación profesional ←

Enlace

→ Apoyo

Ofrecer herramientas o pautas generales para evitar que esta situación suponga un deterioro o alteración

2. Recordatorio de pautas generales

- Intervención individualizada.
- Relación empática y cálida
- Llegar a un acuerdo y fijar los días y la hora de la asistencia que mejor se ajuste a ambos.
- Apoyo y flexibilidad en la conversación.
- Atención a identificar posibles carencias o problemas. Ayudar y **NO** juzgar .



4. Herramientas cognitivas, funcionales y emocionales

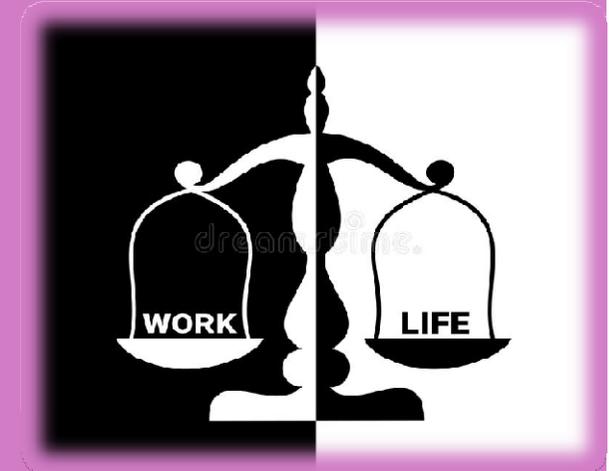
Desequilibrio ocupacional

PROHIBIDO

Actividades
fuera de casa

ABANDONO

Actividades
cotidianas



4.1. Pautas generales


Important

Fomentar el mantenimiento de **hábitos** y **rutinas** aunque haya cambiado nuestro día a día:

Levantarnos a nuestra hora habitual 

Mantener hábitos de higiene y arreglo personal 

Vestirnos cada día 

Buscar momentos para realizar alguna actividad significativa 

Mantener la hora de acostarse según su rutina habitual 

Horarios fijos: planificarnos 

4.2. Herramientas, ideas y actividades para realizar en casa

Lista de actividades que se pueden desarrollar fácilmente desde el hogar que supongan **mantenerse activo**, y que pueden ser fácilmente **adaptadas** según colectivo, edad, capacidades preservadas, gustos y preferencias



1. Actividades funcionales con objetos cotidianos

- Colgar / tender la ropa
- Doblar ropa sencilla
- Emparejar calcetines
- Abotonar camisas o chaquetas
- Costura, punto...



2. Recetas fáciles de cocina:

– Bombones con cereales



– Bizcocho de yogurt



– Brochetas de fruta



3. Estimulación cognitiva en el hogar:

Escribir palabras
por categorías



Escribir una
receta, copiar
un poema o
alguna frase o
párrafo de un
libro que le
guste.

Buscar letras y
rodear las
iguales de un
mismo color

Escribir los
números del
1 al 100.
Rodear las
cifras iguales

4.2. Herramientas, ideas actividades para realizar en casa

4. Estimulación a través de la música



Por medio de la radio, televisión... Si maneja recursos informáticos e internet: youtube, o listas de reproducción.

<http://www.miguel-a.es/ECOS/0-INDICE.ht>


Recomendar en Google: [Compartir en Facebook](#): #

INDICE: Las canciones han sido ligeramente secuenciadas y puestas en formato ".wav" (mono, 24-24-2). Y pueden ser escuchadas, y/o bajadas, de forma individual.

ABBA (grupo). (Suecia). [Chiquitita](#) && [Fernando](#).

Abelardo Barroso. (1905-1972). (Cuba). [En Guantánamo](#), && y [La hija de Juan Simón](#).

Acuario. (Grupo... España). [Flor de viento](#), && y [Rema, rema, marinero](#).

Ada Falcón. (1905-2002). (Argentina). [Te quiero](#), && [Tus besos fueron míos](#), && y [Yo no sé que me han hecho tus ojos](#).

Adela la chaqueta. (1918-1995). (España). ([Biografía](#), [foto...](#), [títulos y canciones](#)).

Adelfa Soto. 1937 (España). ([Biografía](#), [foto...](#), [títulos y canciones](#)).

Adilia Castillo. (1933-2004). (Argentina). [Obsesión](#), && [Escucha, vida mía](#), && y [Mi linda llanura](#).

Adriano Celentano. 1938 (Italia). [Rezaré](#).

5. Actividades con nuevas tecnologías:

Una **VIDEOLLAMADA** con algún amigo o familiar

Quédate en casa



Conciertos en youtube, tutoriales,
deporte, etc.



Lectura de prensa en
internet



Un selfie con filtros en redes sociales

6. Actividades de autoestima y arreglo personal

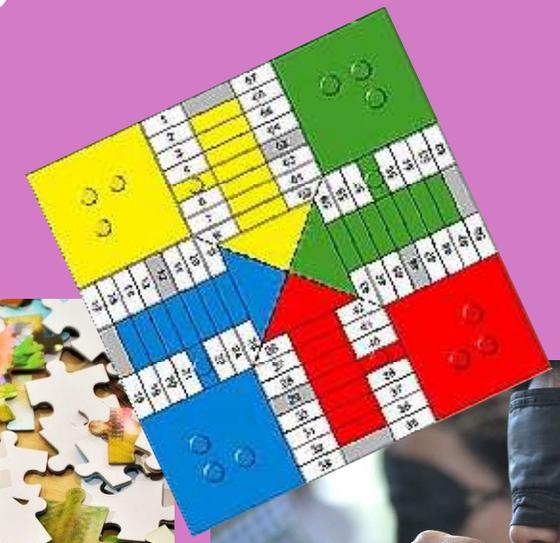


7. Actividades de historia de vida en familia

- Hablar del pasado
- Mirar fotografías
- Escribir recuerdos
- Hacer nuestro árbol genealógico



8. Actividades de ocio



A las diez, en la cama estés.

En boca cerrada no entran moscas.

Más vale prevenir que curar.

El que se pica, ajos come.

Zapatero a tus zapatos.

Al mal tiempo buena cara.

De tal palo tal astilla.

A quien madruga, Dios le ayuda.

Perro ladrador, poco mordedor.

El que tiene boca se equivoca.

No es oro todo lo que reluce.

En abril, aguas mil.

3. Herramientas físicas

Permanecer encerrado mucho tiempo acarrea consecuencias negativas para nuestro cuerpo.

El confinamiento que estamos viviendo nos va a provocar problemas físicos que, si se prolonga el encierro, se pueden cronificar.



3.1. Principales problemas físicos que podemos encontrar

Atrofia muscular y articular

Dificultades para caminar

Caídas

Aumento de la dependencia



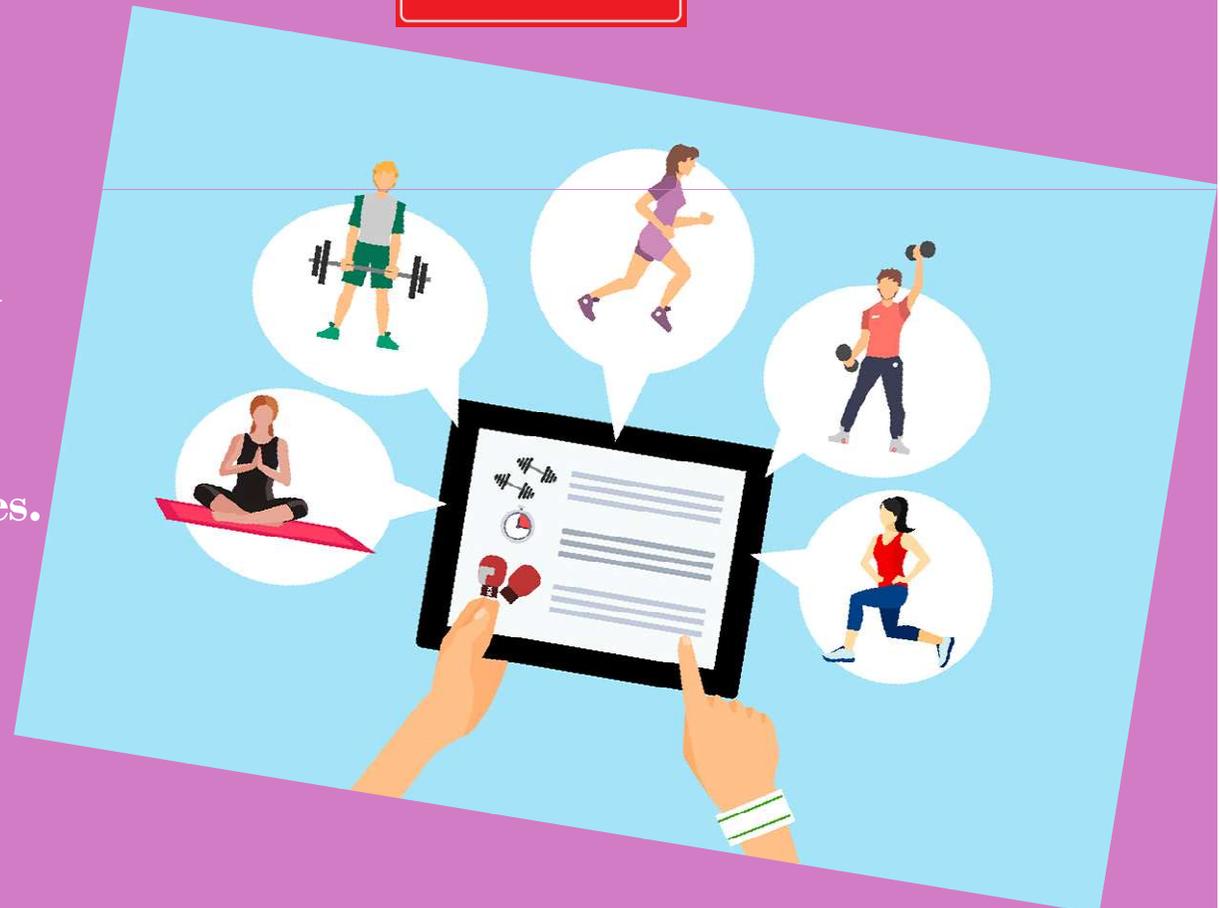
Esto nos ayuda a entender mejor ciertas situaciones pero no podremos intervenir ante un problema de salud

3.2. Pautas y herramientas básicas en términos de movilidad

1. **NO RECOMENDAR** actividades que puedan suponer riesgo de sufrir una lesión o acentuar patologías de base.

ATENCIÓN

2. Fomentar la implicación en actividades físicas adaptadas a sus capacidades.
SIEMPRE QUE PUEDA



3.2. Pautas y herramientas básicas en términos de movilidad

3. Motivarle para participar en actividades cotidianas



Son actividades sencillas
pero que implican que
estemos activos

4. Tabla de activación física





Muchas gracias...



UN DÍA
BRILLANTE
DEPENDE
MÁS DE TU
ACTITUD
QUE DEL SOL