

MANUAL DE APOYO PARA CUIDADORES NO PROFESIONALES



CeRMi
CASTILLA
LA MANCHA
COMITÉ ESPAÑOL
DE REPRESENTANTES
DE PERSONAS
CON DISCAPACIDAD



Índice de fichas

Higiene personal

1. Recomendaciones generales en el aseo de la persona dependiente.
2. Aseo completo en la cama.
3. Lavado de pelo en la cama.
4. Cuidados de boca, ojos y oídos.
5. Cuidados de manos y pies.
6. Normas básicas para el aseo genital.

Vestido

7. Como facilitar el vestido de una persona con hemiplejía.

Eliminación

8. Colocación del pañal en la cama.
9. Cuidados del sondaje vesical.
10. Colocación y cuidados de los colectores penéanos.
11. Administración de enemas.
12. Cuidados de la colostomía.

Alimentación

13. Recomendaciones para una nutrición completa.
14. Apoyo para facilitar una correcta alimentación.
15. Recomendaciones ante el estreñimiento y la diarrea.
16. Actuar ante un atragantamiento. Maniobra de Heimlich.
17. Dar de comer cuando existe disfagia.

18. Normas para la administración de alimentación por sonda nasogástrica.
19. Cuidados de la sonda nasogástrica.
20. Cambio de sujeción de la sonda nasogástrica.
21. Cuidados de la sonda gástrica.

Transferencias y movilizaciones

22. Higiene y ergonomía postural.
23. Vuelta lateral en la cama.
24. Mover hacia la cabecera de la cama.
25. Mover hacia el borde de la cama.
26. De tumbado en la cama a sentado en la cama.
27. De la cama a sentado en la silla.
28. De sentado en la silla de ruedas a sentado en su asiento habitual.
29. De sentado a de pie.
30. Ayuda en la marcha.
31. Uso de aparatos de ayuda para la marcha.
32. Manejo de la grúa.

Medicación-Recomendaciones

33. Normas generales para la administración de fármacos.
34. Recomendaciones cuando se padece diabetes.
35. Recomendaciones cuando se padece hipertensión arterial.

Prevención de úlceras por presión

36. Cuidados generales para prevenir las úlceras por presión.
37. Posturas correctas en personas encamadas.
38. Cómo hacer una cama ocupada.

Cuidar de la seguridad

39. Adaptaciones del hogar.
40. Recomendaciones para prevenir las caídas.
41. Cómo levantar del suelo tras una caída.

Comunicación y manejo de situaciones difíciles

42. Aprender a cuidarme.
43. Aprender a comunicarme.
44. Entender y manejar situaciones difíciles. Enfado y agresividad.
45. Entender y manejar situaciones difíciles. Alucinaciones.

Guía de recursos: listado de recursos al alcance de la persona en situación de dependencia



La siguiente guía visual, pretende ser una ayuda para el cuidador. Cuenta con un conjunto de fichas sobre los cuidados básicos que necesitan algunas personas en situación de dependencia.

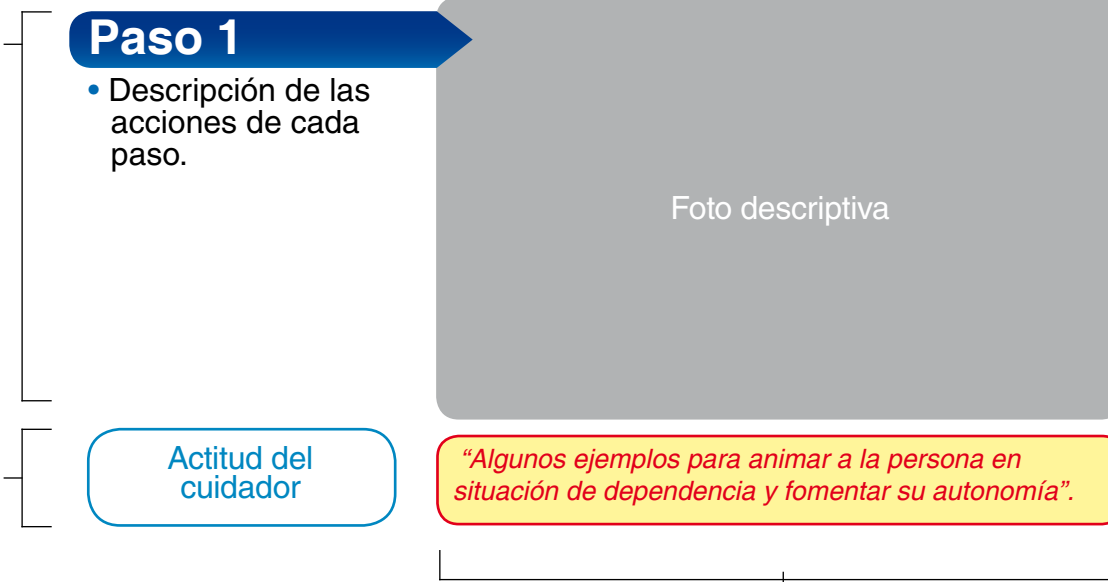
Usted puede colocar la ficha a la vista y así le recordará permanentemente cómo realizar cada maniobra para el cuidado.



Todas las fichas tienen la misma estructura:

Los **pasos** (1,2,3...). Son las acciones ordenadas en el tiempo. Los actos con los que el cuidador atiende a la persona en situación de dependencia. Y se han de hacer en ese orden.

Los **recuadros azules** indican la actitud que ha de tener el cuidador en la administración del cuidado y también forman parte de la técnica del mismo. Además, introducen un elemento de calidad al fomentar claramente la autonomía de la persona en situación de dependencia.



Los **recuadros escritos en rojo** son solo algunos ejemplos de lo anterior que lo hacen más fácil.

1 Recomendaciones generales en el aseo de la persona dependiente



Castilla-La Mancha

El cuidador debe:

- Conocer la necesidad de ayuda de la persona y sus capacidades.
- Ayudar respetando sus opiniones y preferencias.
- El aseo es una actividad muy personal. Se debe preparar la habitación buscando la intimidad y garantizando la seguridad de la persona que cuidamos.
- Reforzar sus esfuerzos y sus gestos de autonomía.
- Establecer una rutina de hábitos higiénicos facilitan su realización.
- Explicar siempre lo que vamos a hacer y prestar atención a las reacciones, sentimientos y necesidades que se producen.
- La habitación debe estar limpia y ordenada, a temperatura agradable, sin corrientes de aire y con buena iluminación.
- Cuidar la accesibilidad para evitar riesgos.

Recuerda:

Solo prestaremos ayuda cuando sea necesario.

Mantener la dignidad personal.

Mantener el orden y la limpieza facilita la tarea de cuidar.

Alfombrillas antideslizantes. Dispositivos de apoyo: sillas de ducha, asientos de bañera giratorios y tipo tabla.



2

Aseo completo en la cama



Castilla-La Mancha

Paso 1

- Buscar el momento del día que nos permita su realización sin prisas.
- Preparar la habitación y el material.
- Explicar a nuestro familiar lo que vamos a hacer esforzándonos en conseguir su colaboración.



No dejarle solo en ningún momento

“Buenos días, ya sabes que hoy es día de baño. Sé que te da un poco de pereza pero luego te sentirás más cómodo y relajado”.

Paso 2

- Le prepararemos cuidando de no dejarle completamente desnudo.
- El proceso es enjabonar una zona, aclarar y secar. Dejarla tapada y pasar a la siguiente.



Explicar todo lo que hacemos para tranquilizarle y conseguir que colabore

“No te preocupes lo haremos como a ti te gusta; despacio y con el agua caliente para que no tengas frío”.

Paso 3

- Orden de lavado: cara, cuello y hombros; manos, brazos, axilas; pecho, abdomen y luego piernas y pies.
- Colocar de lado y seguir con espalda y nalgas.
- Volver a colocar boca arriba y terminar con la zona genital.



Aclarar pronto y bien. Mejor esponjas desechables

Paso 4

- Vestir según la actividad que vaya a realizar dejándole acomodado y felicitándole por su ayuda.
- Recoger el material y la habitación, cambiar la ropa de cama si es necesario.



Observar el estado de la piel y de los pies. Dar masajes a la vez que hidratamos la piel

“¡Qué pronto hemos terminado! Ahora te llevo a la cocina a tomar un café con leche mientras yo recojo”.

3 Lavado de pelo en la cama



Castilla-La Mancha

Paso 1

- Preparar el material.
- Informar de lo que vamos a hacer solicitando su colaboración.
- Proteger la parte superior de la cama con un hule cuyo extremo introduciremos en una palangana formando un canal que recoja el agua.



“Hoy toca lavar el pelo, tengo todo preparado. He calentado el agua, vamos a empezar antes de que se enfríe ¿qué te parece?”.

Paso 2

- Coloca a la persona boca arriba próxima al borde de la cama con la cabeza y el cuello sobre el hule.
- Enrollar una toalla y colocarla alrededor del cuello.

Buscar la postura más cómoda para los dos.
Revisar los consejos para cuidar nuestra espalda



Paso 3

- Mojar el cabello con agua caliente.
- Aplicar una pequeña cantidad de champú masajearlo con la punta de los dedos.
- Aclarar muy bien y comprobar que el agua cae en el cubo.



“Dime si el agua está a tu gusto”.

Si el proceso es muy agresivo existen productos para hacer la limpieza en seco

Paso 4

- Tapar el cabello con una toalla.
- Retirar el material.
- Peinar y secar con el secador.
- Dejarle acomodado y agradecerle su colaboración.

Hay productos de apoyo que facilitan el lavado como lava cabezas portátiles e incluso hinchables (ver foto)



“Ya hemos terminado, con tu colaboración ha sido muy fácil. Te dejo un rato descansar luego vengo a verte”.

4 Cuidados de boca, ojos y oídos



Castilla-La Mancha

Boca 1

- Personas conscientes: cepillar los dientes de las encías a la corona.
- Limpiar la cara externa, interna, superior e inferior.
- Aclarar la boca y después hacer un enjuague con antiséptico bucal.

Usar siempre guantes. Siempre que se pueda hacerlo en el baño



Boca 2

- Personas inconscientes: colocarle la cabeza de lado.
- Colocar gasas en un depresor y mojarlas en antiséptico bucal. Pasarla por toda la boca.
- Secar los labios y aplicar vaselina.

Si lleva dentadura retirar con una gasa para cepillarla



Ojos

- Humedecer una gasa con suero, pasarla desde la parte externa del ojo hacia el lagrimal.
- Separar los párpados con los dedos sin tocar la conjuntiva.
- Echar el suero desde el lagrimal y secar sin frotar.

Usar siempre guantes. No presionar el ojo



Oídos

- Limpiarlos diariamente, evitando la introducción de bastoncillos de algodón en el conducto auditivo.

Usar siempre guantes. Si se ven tapones de cera hay que avisar a la enfermera y seguir sus indicaciones



5 Cuidados de manos y pies



Castilla-La Mancha

Paso 1

- Informar del procedimiento recordando la necesidad de mantenerlos limpios.
- Preparar palanganas con agua caliente, jabón y toallas.
- Acompañar hasta el baño si es posible sino podemos hacerlo en la cama.



Revisar las uñas como mínimo una vez a la semana

"Te han crecido mucho las uñas y si no las cortamos vas a estar incómodo. ¿Te parece que lo hagamos ahora?"

Paso 2

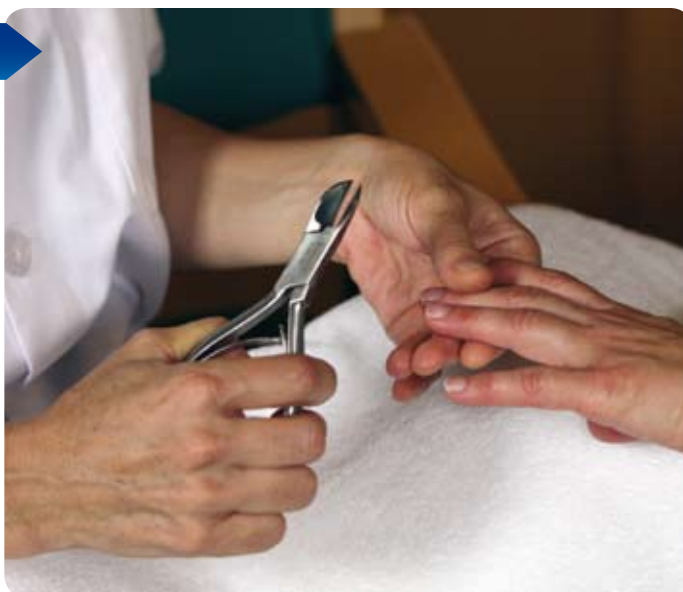
- Introducir manos o pies en el agua durante unos minutos.
- Sacar y secar perfectamente poniendo mucho cuidado en las zonas de entre los dedos.
- Observar si ha aparecido alguna herida.



Los pies deben ser cuidados especialmente (riesgo de úlceras)

Paso 3

- Cortar las uñas dándoles la forma correcta, curva en las manos y rectas en los pies.
- Usar la lima para terminar.



Utilizar cortauñas para las manos y alicates para los pies

Paso 4

- Aplicar loción hidratante masajeando hasta que se absorba. Reforzar su colaboración.
- Recoger el material empleado.



6 Normas básicas para el aseo genital



Castilla-La Mancha

Paso 1

- Preparar el material e informar fomentando que se encuentre cómodo.
- Ponernos los guantes.
- Comenzar colocando la cuña pidiendo su colaboración en el proceso. Usar la técnica de lateralización si se precisa.

Imprescindible realizar una vez al día

Paso 2

- Echar agua templada con una jarra desde el pubis hacia el ano y enjabonar.
- Aclarar y secar perfectamente, sin frotar se trata de piel muy delicada.

Siempre que se pueda lo realizará la propia persona

Paso 3

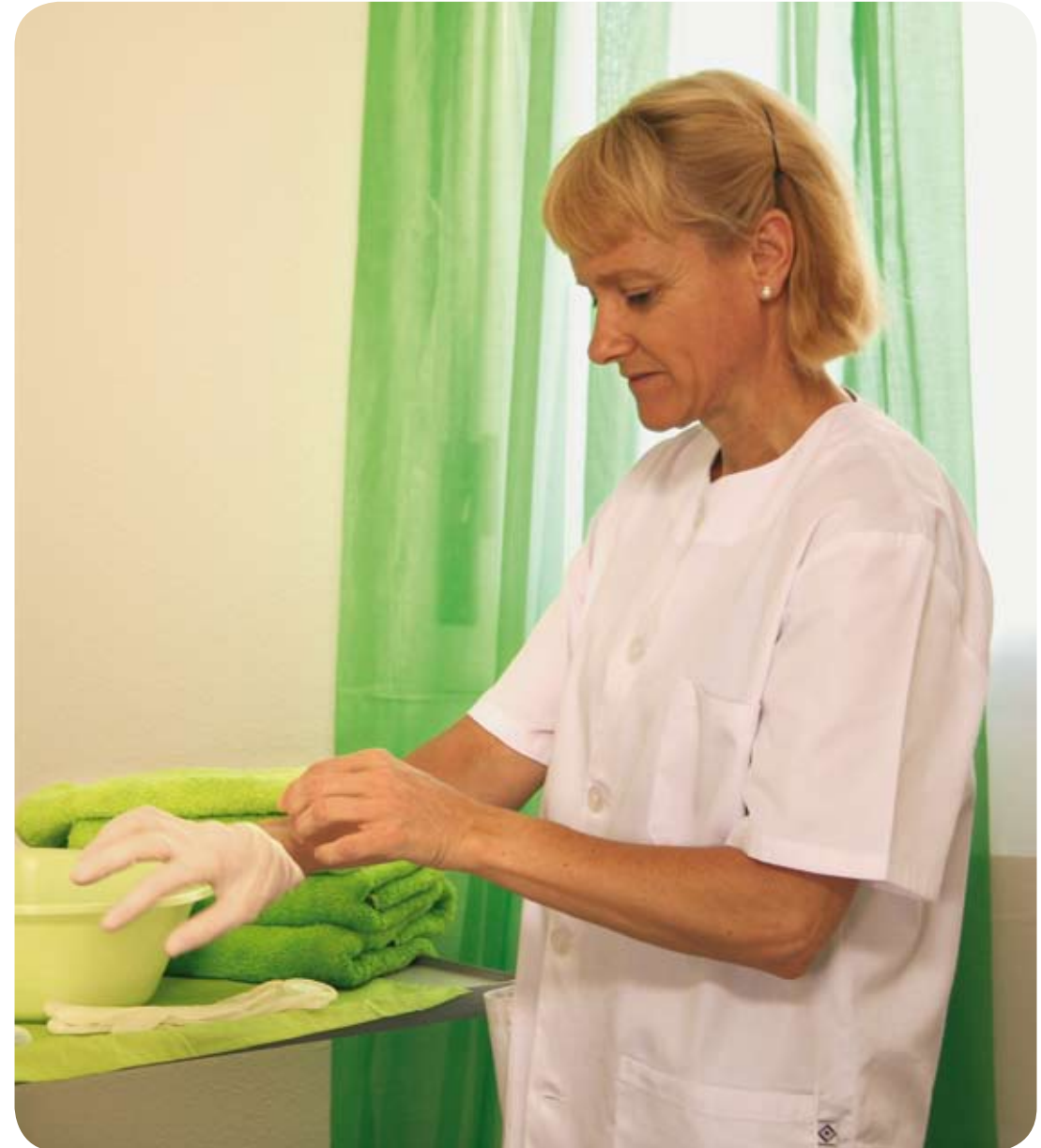
- En la mujer se insistirá en los labios mayores y menores y en el ano. Lavar siempre de delante hacia atrás.
- Acomodar y agradecer su colaboración.

Actuar con mucha delicadeza se trata de un momento muy íntimo

Paso 4

- En el hombre insistir en los pliegues inguinales, escroto. Retraer el prepucio para limpiar el glande, terminar con el ano.
- Acomodar y agradecer su colaboración.
- Recoger el material.

Observar el estado de la piel



Gracias por visitar este Libro Electrónico

Puedes leer la versión completa de este libro electrónico en diferentes formatos:

- HTML(Gratis / Disponible a todos los usuarios)
- PDF / TXT(Disponible a miembros V.I.P. Los miembros con una membresía básica pueden acceder hasta 5 libros electrónicos en formato PDF/TXT durante el mes.)
- Epub y Mobipocket (Exclusivos para miembros V.I.P.)

Para descargar este libro completo, tan solo seleccione el formato deseado, abajo:

