



TALLER DE DINÁMICA E HIGIENE POSTURAL EN EL MANEJO DE LA PERSONA CON NECESIDAD DE CUIDADO



Elena Mesones Alcalde
Cristina Méndez Bermejo



Objetivo

Aportar ideas que fomenten el cuidado del cuidador, y sugerencias que ayuden a realizar una asistencia segura a la persona con necesidades de cuidado.



Me cuido

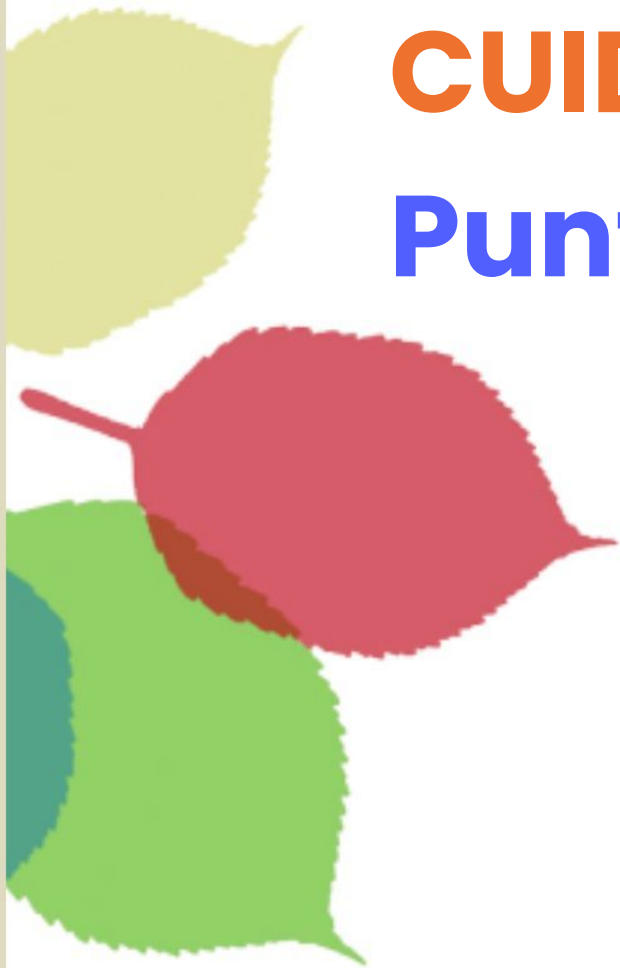


Te cuido

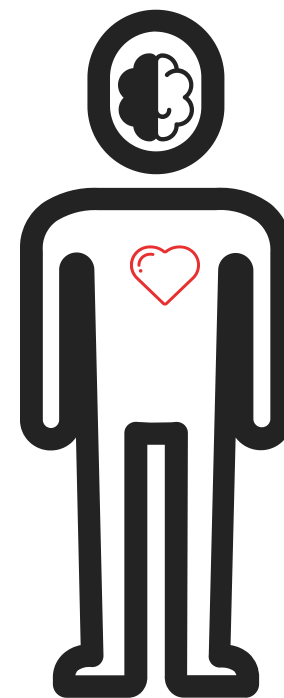


CUIDARNOS PARA CUIDAR

Puntos clave



LA ARMADURA



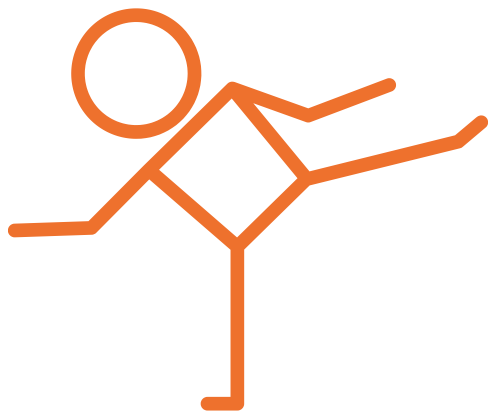


ME CUIDO

Puntos clave

1

Separar los pies para tener una buena base de sustentación



La importancia
del equilibrio

¿Jugamos?

2

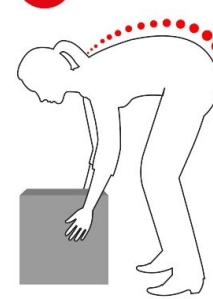
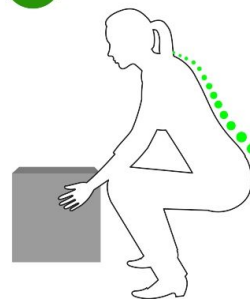
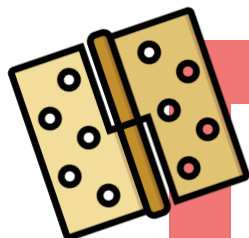
¿Flexionas o estiras las rodillas? Para proteger la espalda



3

Mantén la espalda recta ¡¡¡No la dobles!!!

¿Cuál es tu bisagra?



Usa las piernas,
no la espalda

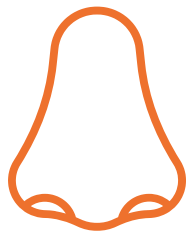


Evita los giros



LA REGLA DE LAS 3 PUNTAS

Nariz - Manos - Pies



5

Brazos próximos al cuerpo

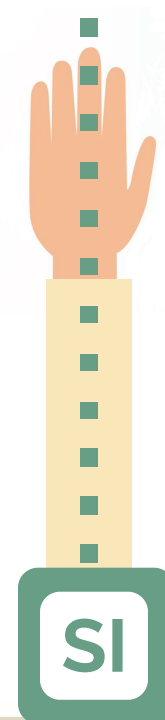
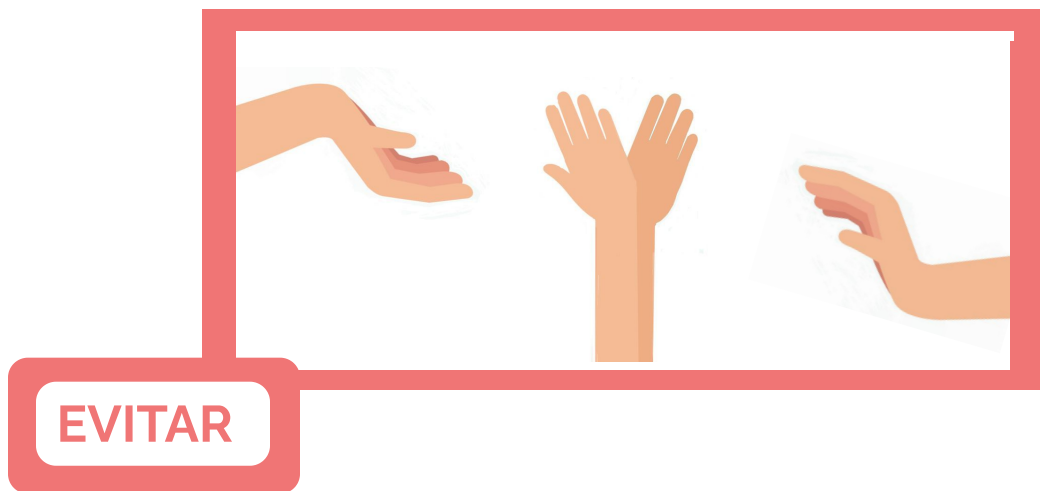


Para cuidar mejor
de mis hombros, de mi
espalda.



6

No adoptar posturas forzadas





Con estos puntos claves hemos formado...

¡LA ARMADURA!

*Ya sabemos
cuidarnos para
poder cuidar*



*Y ahora sí, ya podemos ponernos
manos a la obra.*





TE CUIDO

Puntos importantes



La planificación

**EVITAR RIESGOS Y PREPARAR
LAS AYUDAS, EL ENTORNO...**

...Y USARLO A NUESTRO
FAVOR





EL ENTORNO

ASIENTOS, SILLAS, CAMAS

Asiento firme

¿Cama regulable?

Altura silla

ANTICIPACIÓN A LA ACCIÓN: OBSTÁCULOS

Abrir puertas

Recoger enredos

Encender luces

No alfombras

APOYOS

¿Productos de apoyo?

¿Barandilla?



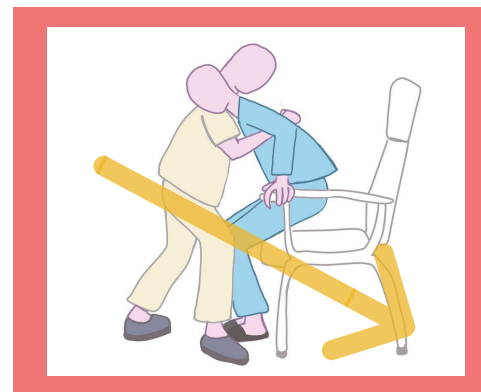
2

La asistencia

Moverse a la par.

Armonizar nuestros movimientos con los de la persona cuidada.

**Si te sientas, yo me siento
Si te levantas , yo me levanto
Si giras, yo giro...**





TALLER

Cambios de Posición

2a

La asistencia DE ACOSTADO A SENTADO

- Ayuda ligera: EMPUJAR, NO TIRAR
- Más ayuda: mano a escápula
- Ven a mí, no tires de mí



ESPERAR UN POCO PARA EVITAR MAREOS

2b

La asistencia

DE SENTADO A DE PIE

- Pies detrás rodillas
- Asiento mejor alto
- Tronco hacia adelante



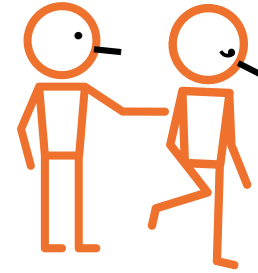
**¡NO PERMITAS
AGARRES DEL CUELLO!**

IMPORTANTE: LOS PIES DEBEN TOCAR EL SUELO

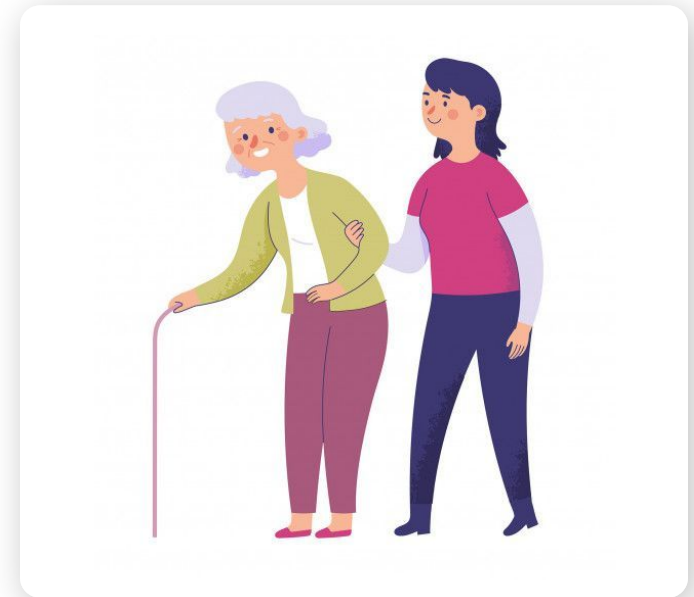
3

El acompañamiento

EN LA MARCHA



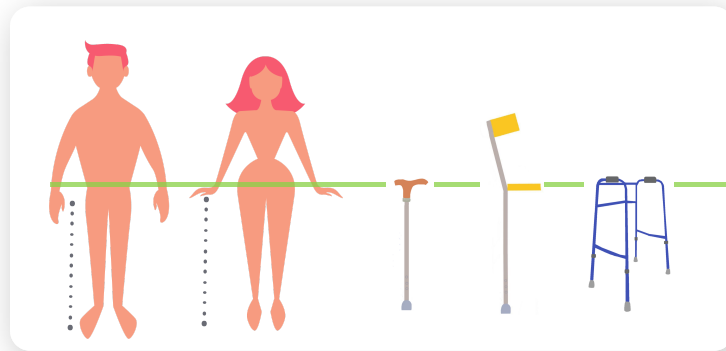
- Lado débil
- ¿Problemas visuales? ¡OJO!
- Orientar la cabeza





¿Necesita ayuda para andar?

- * Altura del producto de apoyo
- * ¿En qué lado se pone?







¡MUCHAS GRACIAS!



TALLER DE DINÁMICA E HIGIENE POSTURAL EN EL
MANEJO DE LA PERSONA CON NECESIDAD DE CUIDADO