

L'APRENTATGE D'HÀBITS D'AUTONOMIA PERSONAL

ELS HÀBITS D'AUTONOMIA PERSONAL

Per a tenir **autonomia** les persones han d'haver adquirit una sèrie **d'habilitats**, incorporar-les a les seves **rutines** i haver-les convertit en **hàbits**, i tot això requereix un **procés d'aprenentatge**.



HABILITATS I HÀBITS D'AUTONOMIA PERSONAL

Entenem per **habilitat** la capacitat d'una persona per a fer una tasca o activitat.

Per a disposar d'autonomia per a poder-les dur a terme una vegada adquirides, les habilitats han de convertir-se en **hàbits**.

Un **hàbit** és una conducta apresada que s'executa en el moment oportú i de manera adequada. Quan la persona té l'habilitat de dur a terme l'acció i la fa de manera rutinària, en qualsevol context, ha adquirit l'hàbit.

HABILITATS I HÀBITS D'AUTONOMIA PERSONAL

- Passar de l'habilitat a l'hàbit suposa un **temps** i a vegades, requereix un **entrenament**.
- Quan l'habilitat es realitza sempre que es donen les circumstàncies que ho requereixin, parlem d'**hàbit adquirit o consolidat**.



LES RUTINES

Les **rutines** són **ritmes d'activitat** que es mantenen estables i que una vegada apreses, es desenvolupen diàriament gairebé de manera automàtica.

- La seva repetició contribueix a la consolidació dels hàbits.
- Solen desaparèixer amb la modificació de l'entorn.
- Poden modificar-se o desaparèixer si no es necessiten.



LA IMPORTÀNCIA DE LES RUTINES EN L'APRENTATGE

Les rutines són fonamentals en l'**aprenentatge d'habilitats d'autonomia personal** en les persones en situació de dependència.

- Beneficis que aporten a les persones usuàries:

- Proporcionen ordre i claredat
- Afavoreixen l'orientació temporal
- Faciliten l'adquisició d'hàbits d'alimentació, higiene i son.
- Poden convertir-se en hàbits socials.

ÀREES D'APRENTATGE D'HABILITATS D'AUTONOMIA

- Autocura, salut i seguretat personal
- Habilitats d'orientació i mobilitat
- Habilitats acadèmiques funcionals i de treball
- Habilitats socials i de comunicació
- Oci i temps lliure
- Participació en la comunitat
- Activitats de la llar

ELS SUPORTS EN L'APRENTATGE D'HÀBITS D'AUTONOMIA

En l'àmbit d'atenció a la dependència, es denominen **suports** a tots els recursos i ajudes que es puguin accionar perquè les persones en situació de dependència puguin incrementar funcionalment la seva **autonomia**.

En definitiva, els suports són **recursos que faciliten la realització de les funcions** que la situació de dependència limita.



ELS TIPUS DE SUPORTS

Els suports poden ser de diversos tipus, però solen dividir-se en dos grups:

- Les **ajudes tècniques o materials** que es presten amb la utilització de **productes de suport**.
- Les **ajudes personals**, ja sigui mitjançant cuidadores o cuidadors, o a través d'assistents personals.



ELS TIPUS DE SUPORTS

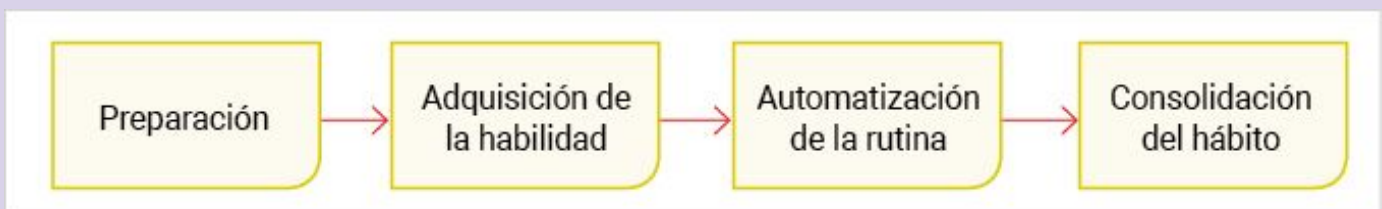
Segons la utilitat i permanència del suport, es pot distingir entre:

- **Suports temporals.** Són recursos necessaris per a l'aprenentatge de l'habilitat que una vegada adquirida aquesta poden retirar-se.
- **Suports permanents.** Són aquells que es requereixen de manera continuada i no poden retirar-se.

FASES EN L'ADQUISICIÓ D'HABILITATS D'AUTONOMIA

Qualsevol **procés d'aprenentatge** per a millorar les **habilitats d'autonomia personal** transcorre per una sèrie de fases:

- **Preparació**
- **Aprenentatge → adquisició de l'habilitat**
- **Automatització (rutina)**
- **Consolidació de l'hàbit**



FASE 1. PREPARACIÓ

Se **seleccionen les habilitats** i activitats que s'entrenaran.

- Es **defineix el grau de consecució** desitjat en cadascuna, ajustant-nos a uns objectius realistes.
- **Informem la persona** de l'hàbit que es treballarà i de les estratègies i tècniques que s'utilitzaran.
- Assegurar-nos que la **persona usuària està preparada i motivada** per a aprendre.

FASE 2. APRENTATGE

Consisteix en l'**adquisició de l'habilitat** planificada, que es concreta en l'execució de la conducta desitjada.

- Es fa una **avaluació personalitzada**
- Es dissenyen unes **activitats d'aprenentatge** que s'apliquen mitjançant unes **tècniques** concretes.
- Una estratègia per a facilitar l'aprenentatge és la **fragmentació** de la tasca global en subtasques.

EXEMPLE

Ensenyar a un usuari a posar el rentavaixelles:

- Recollir els plats de la taula.
- Obrir el rentavaixelles
- Posar els plats dins el rentavaixelles, en el compartiment adequat.
- Comprobar que té sal i afegir detergent
- Quan estigui ple, encendre el botó per posar-lo en marxa.

FASE 3. AUTOMATITZACIÓ

És el procés mitjançant el qual la persona **incorpora l'habilitat apresada i l'executa en el moment adequat**, en el context de les seves **rutines diàries**.

Seguint amb l'exemple anterior, l'automatització consistiria en que la persona, al aixecar-se de la taula, sense que ningú li digui res, reculli els plats i els depositi en el compartiment adequat del rentavaixelles i quan estigui ple, afegixi detergent i el posi en marxa.

La **intervenció professional és de suport** encara que progressivament s'haurà d'anar reduint l'ajuda i només mantenir la **supervisió**.

FASE 4. CONSOLIDACIÓ

Consisteix a aconseguir que l'**habilitat apresada es reproduïxi**, no solament en el context en el qual s'hagi après (rutina) sinó **sempre que sigui necessari (hàbit)**.

Amb això, la persona:

- Haurà adquirit un **hàbit** i serà capaç d'aplicar-lo en qualsevol situació.
- Serà **autònoma** en la realització d'aquesta activitat.



RECOMANACIONS PER PROMOURE L'AUTONOMIA PERSONAL

- Conèixer a la persona, les seves necessitats i el seu nivell.
- Ajudar només en el que sigui necessari, evitant la sobreprotecció, perquè aquesta afavoreix la dependència.
- Condicionar l'entorn per a facilitar la consecució de la conducta.
- Reforçar les conductes autònomes.
- Fomentar l'autoestima i la confiança de la persona animant-la en els seus progressos.

ENTRENAMENT EN HÀBITS D'AUTONOMIA PERSONAL

ENTRENAMENT EN HABILITATS D'AUTONOMIA PERSONAL

Els **processos d'ensenyament-aprenentatge** d'habilitats d'autonomia personal es duen a terme a través de **programes d'entrenament**.

Els programes d'entrenament en habilitats d'autonomia personal són el **conjunt d'estratègies i destreses** que se li ensenyen a una persona amb la intenció de millorar la seva competència interpersonal en diferents situacions, potenciant així la seva funcionalitat i autonomia.

VALORACIÓ DE LA CAPACITAT FUNCIONAL DE LA PERSONA

Les persones poden presentar **dèficits en les seves habilitats d'autonomia personal** a causa de les seves limitacions físiques, sensorials, cognitives o a causa del seu estat de salut.

No obstant això, la valoració de la persona ha d'enfocar-se des de l'anàlisi de la **capacitat funcional que manté i el seu potencial de millora**.

La valoració funcional permet obtenir un **diagnòstic**, a partir del qual es dissenya el programa d'intervenció.

VALORACIÓ DE LA CAPACITAT FUNCIONAL DE LA PERSONA

Per a la **recollida d'informació** disposem de diferents tècniques:

- **Entrevista**
- **Observació**
- **Escales valoració funcional:** Índex de Katz, Índex de Barthel Índex de Lawton i Brody.
- **Escales valoració de l'estat emocional:** Escala de depressió Hamilton, Escala depressió geriàtrica de Yesavage.
- **Escales valoració aspectes cognitius:** Miniexamen cognitiu Lobo, SPMSQ de Pfeiffer, Test Rellotge.

DISSENY D'UN PROGRAMA D'ENTRENAMENT

A partir del diagnòstic obtingut a través de la valoració funcional de la persona, es detecten les **àrees deficitàries** i les àrees en les quals la persona presenta **major potencial de desenvolupament**, la qual cosa ens guia en:

- La definició del problema
- La identificació de solucions
- La fixació d'objectius



DISSENY D'UN PROGRAMA D'ENTRENAMENT

Per a aconseguir aquests objectius, **se seleccionen les tècniques i es planifiquen les actuacions**. Una possible proposta podria combinar les tècniques següents:

- Instruccions
- Modelat
- Rol playing
- Retroalimentació
- Modelat
- Reforç
- Consolidació



TÈCNIQUES D'ENTRENAMENT

Sigui el que sigui la tècnica que es triï, l'important per a implementar els hàbits d'autonomia és:

- **Preparar a l'usuari/a:** explicar-li quines actuacions es duran a terme per a aconseguir els objectius.
- **Instruir a l'usuari/a:** seguint un cronograma, s'apliquen les sessions d'entrenament i es duen a terme les activitats proposades.
- **Automatitzar conductes:** a poc a poc s'aconsegueix que l'usuari/a aprengui l'habilitat i la incorpori a les seves rutines.
- **Consolidar conductes:** quan l'usuari/a és capaç de realitzar correctament l'habilitat en qualsevol context.

EXEMPLE 1

Juana és una senyora de 76 anys amb Parkinson amb la qual es vol treballar l'**habilitat de vestir-se**. Es planteja com objectiu que aprengui a utilitzar les pinces com a producte de suport.

Primer de tot, informarem del que volem aconseguir: que aprengui a utilitzar la pinça amb mànec per a posar-se la roba, concretament els pantalons. A partir de les **instruccions verbals**, se li explicarà pas per pas l'ús de la pinça i se li mostrarà a través del **modelatge**. A mesura que es mostra segura, li demanarem que posi en pràctica l'acció amb el **suport físic i verbal (feedback)** del tècnic.

En les sessions següents es **reforçarà** a Juana cada vegada que utilitzi la pinça per a vestir-se i el suport del tècnic s'anirà reduint fins que sigui capaç de fer-ho sola. L'**hàbit** s'haurà consolidat quan Juana sigui capaç d'utilitzar la pinça per a posar-se qualsevol peça de roba, diàriament i sense l'ajuda del tècnic.

EXEMPLE 2

En un pis tutelat per a persones amb diversitat funcional volem treballar els **hàbits d'autonomia personal**.

Aquesta setmana toca **habilitats domèstiques** i els ensenyarem a recollir les habitacions i posar la rentadora.

Per a això, **primer donarem instruccions** sobre el que han de fer: ordenar les habitacions recollint la roba bruta i col·locant-la a la rentadora. Els **ensenyarem els passos a seguir fent nosaltres de model** i demanant-los després a ells que els realitzin, donant-los la **retroalimentació i els reforços** necessaris. Si cal, els **modelarem** (reforçarem intents d'aproximació a la conducta) perquè consolidin l'aprenentatge de l'habilitat i siguin capaços de fer-ho diàriament (**rutina**) de manera autònoma i sense l'ajuda dels monitors (**hàbit**).

ENTRENAMENT EN
COL·LECTIUS
ESPECÍFICS

ENTRENAMENT EN COL·LECTIUS ESPECÍFICS

En aquest apartat ens centrarem en alguns aspectes del disseny de **programes d'entrenament destinats a col·lectius concrets**, com el de les persones majors, el de les persones amb discapacitat o el de les persones amb trastorns de salut mental.



ENTRENAMENT EN PERSONES MAJORS

El procés d'envelliment afecta primer a les activitats instrumentals i després a les bàsiques.

L'objectiu prioritari se centra en **retrassar el progrés de la dependència (prevenció)**. S'han de potenciar habilitats de mobilitat, cognitives i de relació social, així com les habilitats de conversa i comunicació.

Fomentar la **xarxa social i familiar** i treballar l'**adaptació a la nova situació**.

També facilitar l'**adaptació física dels espais** i el treball de l'**orientació espaciotemporal**.

ENTRENAMENT EN PERSONES MAJORS

En millorar o afegir aquestes capacitats al seu repertori conductual, les persones majors podran:

- **Reforçar les relacions existents i establir nous contactes amb major facilitat.**
- **Interactuar i relacionar-se amb la família, les amistats o els serveis d'assistència.**

L'entrenament també comportarà la millora de:

- **La participació en activitats d'oci i temps lliure**
- **L'adquisició d'habilitats per a afrontar la malaltia, les pèrdues o la mort.**

ENTRENAMENT EN PERSONES AMB DIVERSITAT FUNCIONAL

Les persones amb diversitat funcional presenten diferents nivells d'autonomia personal en funció del tipus de diversitat funcional, el nivell i el perfil que presenten.

- **Persones amb diversitat funcional físicaç**
- **Persones amb diversitat funcional sensorial**
- **Persones amb diversitat funcional intel·lectual**



LES PERSONES AMB DIVERSITAT FUNCIONAL FÍSICA

Segons el grau d'afectació, veuen reduïda la seva capacitat funcional en algunes AVD: cuinar, usar el bany, transport, oci, relacions socials, etc. L'objectiu serà **potenciar al màxim les capacitats que mantenen.**

Mesures per a promoure la seva autonomia:

- **Ús de productes de suport**
- **Adaptació de l'entorn**
- **Eliminació de barreres físiques**
- **Suport personal**

LES PERSONES AMB DIVERSITAT FUNCIONAL SENSORIAL

- **Persones amb diversitat funcional sensorial visual:** Totes les AVD afectades per la falta de visió poden ser entrenades. La principal dificultat és l'aïllament social per les necessitats especials en la comunicació. Existeixen múltiples productes de suport i adaptacions de l'entorn: Sistema Braille, gos pigall, bastó, etc.
- **Persones amb diversitat funcional sensorial auditiva:** L'objectiu és rompre les barreres comunicatives. Recursos: llengua de signes i mediadors, intèrprets, telèfons per a persones sordes (DTS), adaptació de la llar amb senyals llumínics, etc.

LES PERSONES AMB DIVERSITAT FUNCIONAL INTEL·LECTUAL

La intensitat de la intervenció estarà condicionada pel grau d'afectació de la discapacitat. Els aprenentatges han de ser graduals i sistemàtics.

- **Adquisició d'hàbits de cura personal i AVDB:** aparença personal, higiene, vestir-se correctament, menjar sols, etc.
- **Aprenentatge de les AVDI més útils:** parlar per telèfon, manejar diners, fer la compra, usar el transport públic, resoldre problemes, etc.
- **La comunicació també és prioritària:** aprendre a demanar ajuda, saber dir no, mostrar desgrat, expressar els seus sentiments, etc.

LES PERSONES AMB PROBLEMES DE SALUT MENTAL

Poden mostrar limitacions en algunes AVDB: autocura, higiene, etc. i en la realització d'algunes AVDI com administrar-se la medicació, gestionar diners, fer tràmits burocràtics, etc.

Els objectius d'intervenció poden ser molt variats:

- **Entrenament d'habilitats interpersonals bàsiques**
- **Entrenament de conductes assertives**
- **Substituir comportaments desadaptats per altres alternatius**
- **Aprendre a canalitzar l'ansietat**
- **Suport familiar i psicoeducació.**