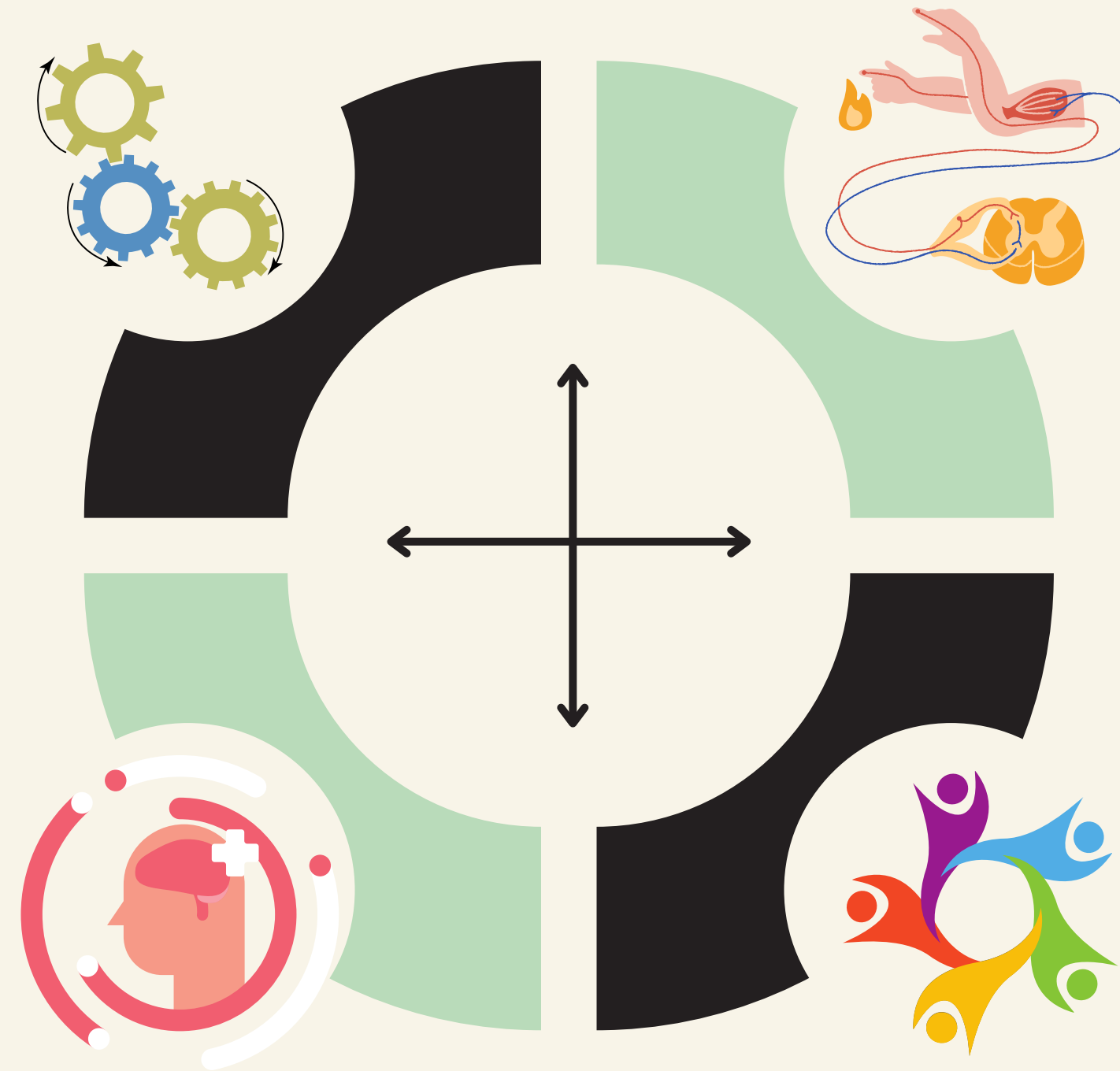


UT4 Programes d'entrenament d'HAPS



Promoció de l'Autonomia Personal i Social



Programes d'entrenament en HAPS



4.1. Valoració inicial de la HAPS



01

Què és?

És el procés **d'avaluació de les activitats en què la persona presenta dèficits**, i també del grau o intensitat d'aquestes mancances.

Per determinar de manera objectiva el dèficit en cada àrea, la progressió de la pèrdua i també les capacitats que la persona conserva. A més, aquest procés permetrà **obtenir informació sobre les seves circumstàncies i característiques:**

02

Per què?

- Necessitats,
- Dèficits, situacions de risc,
- Obtenció de diagnòstic,
- Determinar el tipus d'atenció

03

Indicadors

Els primers problemes solen aparèixer en activitats instrumentals com agafar el transport públic, anar al metge, fer gestions; després afectaran a les tasques de manteniment de la llar: cuinar, netejar

Després afectaran a les més bàsiques: vestir-se, menjar, higiene personal...En tot aquest procés **la família i l'entorn són un element clau de detecció**

4.1. Valoració inicial de la HAPS



04 Com?

- Observar **durant un cert temps les habilitats i conductes** que desenvolupen els usuaris i anar-les anotant de manera objectiva
- Omplir una **guia d'observació, especificant per a cada habilitat o conducta si la realitzen totalment per si mateixos**; si en realitzen només alguna part, i quina és aquesta part; si necessita ajuda tècnica o personal, o si per realitzar-les necessita una ajuda total, material o personal

05 Registres

Diferents estratègies d'observació:

- **Entrevista** amb l'usuari i la seva família
- **Observació** directa de l'usuari i el seu entorn
- Ús **d'escala estandaritzades** segons l'àrea afectada

05

Registres

4.1. Valoració inicial de la HAPS



- **Entrevista** amb l'usuari i la seva família:

Cal **portar dissenyades una sèrie de preguntes** que ajudin a enquadrar perfectament el cas. També s'ha de **deixar espai obert a l'espontaneïtat dels usuaris i les seves famílies** per expressar què és el que més els costa fer o els preocupa. El guió pot ser més obert o més estructurat.

És el que tècnicament **s'anomena autoobservació**, i se centra en la valoració subjectiva que fa l'usuari o la família vers com se sent en el seu entorn.

Aquesta estratègia té l'inconvenient que no és aplicable en tots els usuaris, ja que **alguns, per les seves característiques biològiques i sanitàries, no poden participar aportant noves dades**, tot i que no s'ha d'oblidar que la seva família sí que ho pot fer.

05

Registres

4.1. Valoració inicial de la HAPS



- **Observació directa de l'usuari en el seu entorn:**

És important que el tècnic tingui molt present que cal **prioritzar en tot moment l'opció de mantenir l'usuari en el propi domicili**; per tant, cal recollir tota la **informació necessària per valorar l'estada en el domicili i les limitacions** amb què es trobaria, ja que en cas que siguin fàcil de suplir sempre cal prioritzar l'entorn familiar front un centre d'atenció sanitària.

- **Ús d'escales estandarditzades segon l'àrea afectada:**

Permeten recollir la informació més rellevant d'una manera més àgil, ja que els qüestionaris ja estan dissenyats i només cal emplenar-los en funció del que fa o no fa l'usuari: **Funcional (AVDB), aspectes cognitius, estat emocional, relacions socials i entorn**

4.2 Disseny del programa d'entrenament



Un cop conegudes les necessitats de la persona, els dèficits que mostra en algunes habilitats i les capacitats que pot desenvolupar, es pot passar a dissenyar el programa d'entrenament en HAPS

Aquest procés requereix executar aquestes accions:

- La **formulació dels objectius** o metes que es pretenen aconseguir com a resultat de l'aplicació del programa.
- **L'enumeració de les activitats** del programa i **el disseny** de cadascuna d'aquestes activitats.
- **La temporització** de les activitats.
- **La previsió dels recursos** que caldran per desenvolupar el conjunt de les activitats.
- L'elaboració d'unes pautes per avaluar el procés i els resultats del programa.

4.2.1 Definició dels objectius



El diagnòstic de funcionalitat de l'usuari, es pot començar a redactar el programa d'entrenament en habilitats d'autonomia personal i social (HAPS) **definint els objectius a partir de les conductes que es volen entrenar i aprendre.**

Així, per poder realitzar correctament el programa, cal definir els objectius segons tres nivells de concreció: generals, específics i operatius (aquests últims els trobem a les activitats)

-Objectius generals: fixen les metes que es **volen aconseguir amb el desenvolupament del programa.** És recomanable que:

- Cada objectiu només contingui un infinitiu
- Expressi el **propòsit central del programa**
- No ha d'indicar resultats massa concret, i no centrar-se exclusivament en indicadors

-Objectius específics: Es deriven dels generals i **són molt més concrets.** Estan **relacionats amb les activitats que es duran a terme**, es veuran més concretats en els objectius operatius. És recomanable que:

- Cada objectiu faci referència a una conducta
- Que tinguin **lògica de seqüència** en relació al programa d'intervenció (seguir passes i pautes)

4.2.1 Definició dels objectius



-Objectius operatius: són un **nivell més alt de concreció**. Són les **diferents activitats que articulen els objectius específics** i tenen relació amb ells. De forma indirecta també amb els generals.

- Han de desenvolupar els objectius específics
- Han de ser concrets, clars i fàcils d'interpretar (també per la persona usuària)
- Han de ser observables i quantificables, ja que ens permetran avaluar

NIVELLS DE CONCRECIÓ		
Objectius generals	Objectius específics	Objectius operatius
1. Infinitiu + CD + CC	1.1. Infinitiu + CD + CC	1.1.1. Infinitiu + CD + CC 1.1.2. Infinitiu + CD + CC 1.1.3. Infinitiu + CD + CC
	1.2. Infinitiu + CD + CC	1.2.1. Infinitiu + CD + CC 1.2.2. Infinitiu + CD + CC 1.2.3. Infinitiu + CD + CC
2. Infinitiu + CD + CC	2.1. Infinitiu + CD + CC	2.1.1. Infinitiu + CD + CC 2.1.2. Infinitiu + CD + CC 2.1.3. Infinitiu + CD + CC
	2.2. Infinitiu + CD + CC	2.2.1. Infinitiu + CD + CC 2.2.2. Infinitiu + CD + CC 2.2.3. Infinitiu + CD + CC

4.2.1 Definició dels objectius



O. Generals	O. Específics	O. Operatius
Recuperar les habilitats relacionades amb la higiene, l'aparença externa i la salut personal.	Progressar en la realització de les tasques d'higiene personal diària fins a fer-les sense ajuda. Iniciar-se en les activitats de dutxa i bany complet.	Entrenament en la higiene bàsica diària (rentats parcials). Entrenament en la higiene bucal. Entrenament en la realització del bany complet o dutxa. Entrenament en la realització de la higiene íntima.
Perfeccionar les habilitats relacionades amb la higiene, l'aparença externa i la salut personal.	Adquirir independència plena en les activitats de vestit i calçat amb l'ajuda dels productes de suport adequats. Adquirir hàbits de vida saludables per al manteniment d'un bon estat de salut.	Entrenament en la selecció de la roba i el vestit i calçat. Entrenament en la realització d'accions per arreglar-se. Entrenament en hàbits saludables d'higiene.

4.2.1 Definició dels objectius



Verbs per a formular objectius cognitius

Coneixement	Comprensió Síntesi	Aplicació	Anàlisi	Avaluació
Classificar Organitzar Definir Duplicar Rotular Enumerar Memoritzar Nomenar Ordenar Reconèixer Relacionar Recordar	Organitzar Ensamblar Recopilar Composar Construir Crear Dissenyar Formular Administrar Organitzar Planejar Preparar	Aplicar Escollir Demostrar Dramatitzar Emprar Il·lustrar Interpretar Operar Manipular Preparar Practicar Programar Esbossar	Analitzar Valorar Calcular Categoritzar Comparar Contrastar Criticar Diagramar Diferenciar Discriminar Distingir Examinar	Valorar Argumentar Avaluar Escollir Comparar Defensar Estimar Avaluar Jutjar Predir Qualificar Atorgar Seleccionar

*** Vos recomano cercar un llistat de verbs de més general a més concret**

4.2.2 Metodologia



Un dels aspectes més importants a l'hora de planificar activitats és **plantejarse la metodologia que se seguirà en el programa** i les tècniques i estratègies d'intervenció que s'utilitzaran. Així, **per a cada àrea afectada cal prioritzar una o altra tècnica o estratègia** en funció de la necessitat de cada usuari.

Per això, **la tasca principal del tècnic és escollir la millor tècnica o estratègia i la més adient a les necessitats i potencialitats del seu usuari** en funció de l'àrea o àrees d'afectació. Per implementar les activitats cal:

- **Preparar l'usuari**
- **Instruir l'usuari**
- **Automatitzar conductes**
- **Consolidar conductes**

4.2.2 Metodologia



- **Preparar l'usuari:** això és, **informar-lo del que passarà i com passarà. Explicar-li quines actuacions** es duran a terme per assolir els objectius marcats i animar-lo a vèncer les pors i actuar amb fermesa i determinació. S'han de tenir bons recursos comunicatius, promoure el vincle, la confiança...
- **Instruir l'usuari:** és la fase en què realment **es fan les activitats programades per tal d'assolir els objectius** que s'han programat. Seguint **un cronograma establert**, s'explica a l'usuari, un a un, (si cal via seqüenciació) els continguts que es treballaran en cadascuna de les sessions de les diferents activitats programades.

És important recordar que **sempre s'ha de fomentar la seva autodeterminació**, per tant, no s'ha d'actuar si no és estrictament necessari i se l'ha d'animar emocionalment en tot moment a fer-ho per si sol

4.2.2 Metodologia

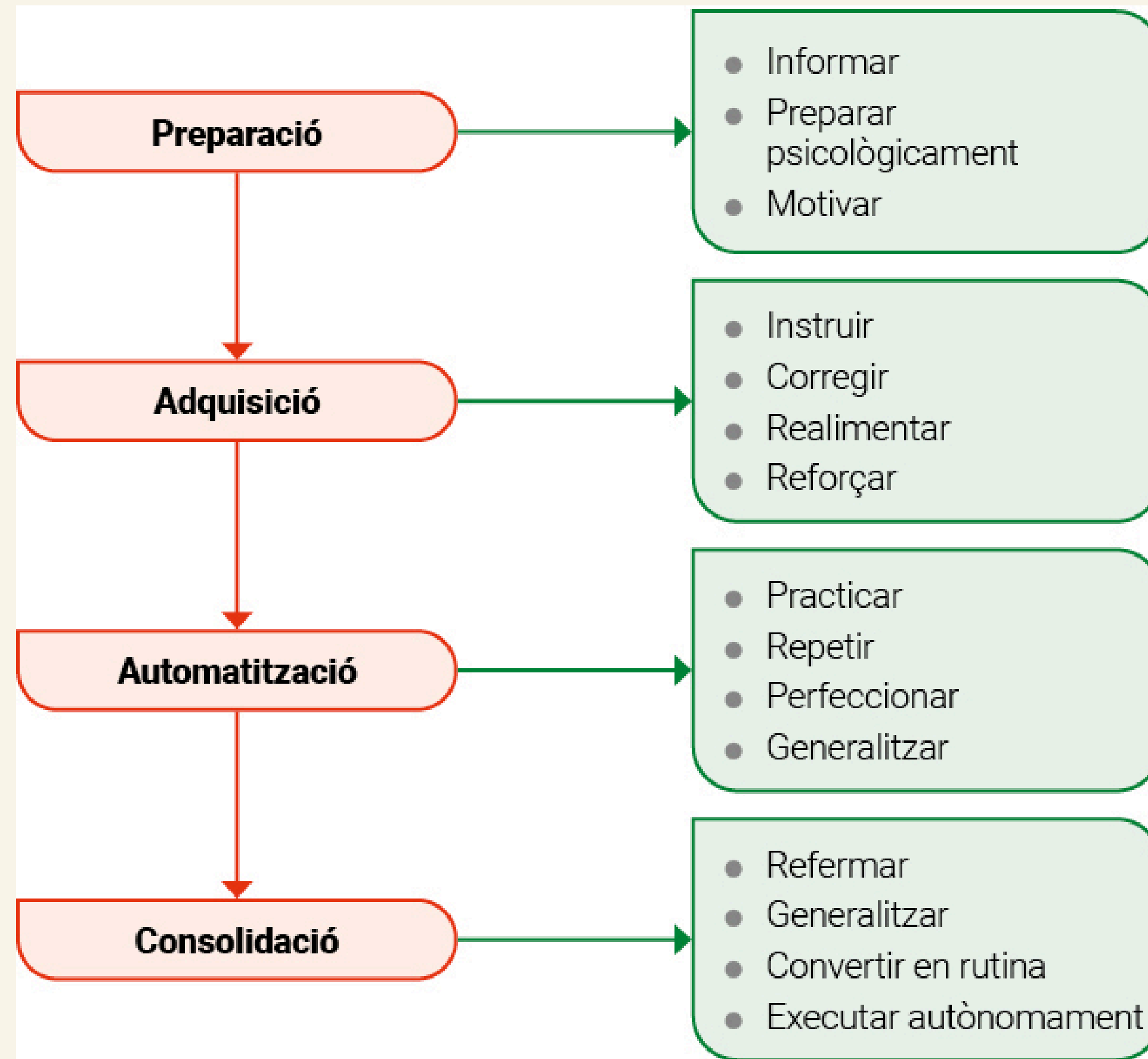


- **Automatitzar conductes:** : s'aconsegueix que l'usuari arribi a assolir els **objectius operatius** que s'havíem programat per a cada activitat. Per tant, **quan l'usuari és capaç d'automatitzar les accions o conductes, podem dir que les ha après i que l'activitat ha estat assolida.**

***Importància de planificar correctament el nombre de sessions necessàries per a cada activitat.** És una fase llarga ja que compren des de l'entrenament de l'activitat a l'execució autònoma

- **Consolidar conductes:** quan els objectius operatius programats s'automatitzen. **L'usuari és capaç d'extrapolar correctament aquesta conducta apresada a qualsevol altre escenari** aliè al programa que s'havia previst, direm que és el moment en què la conducta s'haurà consolidat.

4.2.2 Metodologia



4.2.2 Metodologia: les activitats



El conjunt de les activitats programades ha de **permetre assolir tots els objectius operatius programats**.

Per això, **s'han de programar tantes activitats com siguin necessàries per assolir tots els objectius** operatius. El límit d'activitats el **marcarà la duració del programa**; Cada activitat ha de disposar, com a mínim, dels elements següents. Normalment **es presentarà en format fitxa**.

- **Uns objectius operatius**, que es deriven d'un objectiu general o de programa.
- El desenvolupament de l'activitat o **descripció sobre la posada en pràctica**. És recomanable que els **diferents passos estiguin molt ben seqüenciats i que s'explicitin les actuacions** de la persona que els duu a terme i les tècniques que ha d'emprar.
- Uns recursos **d'espai, materials i humans** i pautes d'observació (**indicadors a observar**)

4.2.2 Metodologia: les activitats



Exemple de Fitxa d'Activitat

Nom Activitat	
Objectius	
Descripció i nº de sessions	
Recursos necessaris	
Avaluació	

4.2.2 Metodologia: Temporització



La temporització suposa l'ordenació i la distribució en el temps de les diferents activitats del programa, establint també la durada de cadascuna. Així, aquesta acció s'orienta en tres nivells:

- La **seqüència o ordenació** de les activitats en el temps.
- La **durada de cada activitat** (normalment, les activitats s'imparteixen en sessions que solen ser d'entre 45 i 90 minuts).
- El **nombre de sessions i la freqüència** de cada activitat.

El nombre de sessions i la seva durada i distribució variaran d'acord amb la complexitat del programa. Per exemple, un programa d'entrenament d'habilitats per a AVD instrumentals pot estar format per 25 sessions de 45 minuts a raó de 2 sessions setmanals.

*No confondre activitat amb sessió

*No confondre temporitzar (programar) amb temporalitzar (convertir en temporal allò etern)

4.2.2 Metodologia: Recursos



- 1. Recursos materials:** els materials que es **necessitaran per dur a terme les activitats del programa** són molt variats i dependran de les característiques pròpies del programa. Estaran relacionats amb les àrees d'afectació dels usuaris. Serà important **preveure amb antelació el material necessari**, així com controlar que estarà disponible i en bon estat per poder ser utilitzat.
- 2. Humans:** en aquest grup incloem **tots els professionals que participen directament en el programa**. És convenient fer una bona previsió d'aquests recursos i **coordinar les seves intervencions, de manera que les seves actuacions vagin en la mateixa direcció** i contribueixin a una bona execució del programa en HAPS.
- 3. Espacials:** fan referència **als espais on es desenvoluparan les diferents activitats** i dependran també del programa establert i de l'àrea d'afectació.
- 4. Econòmics:** incloem aquí totes **les despeses monetàries que hem de preveure** per poder dur a terme el programa sense limitació

4.2.2 Metodología: Recursos



1. Recursos materiales:



2. Humans:



3. Espaciales:



4. Econòmics:



4.2.2 Metodologia: Intervenció Professional



La tasca del TIS ha de complir una **sèrie de competències i ha de partir d'una actitud col·laborativa, empàtica, responsable i respectuosa** que l'ajudi a relacionar-se no només amb altres professionals, sinó també amb usuaris diversos. Com a professional, **ha de partir d'un tracte igualitari sense cap mena de discriminació** per raó de sexe, edat, religió, ideologia, ètnia, idioma o qualsevol altra diferència.

Saber	Saber fer	Saber estar
<ul style="list-style-type: none">• Pensament crític i autocrític• Coneixement de la realitat social i dels propis usuaris• Tolerància i respecte• Participació en la presa de decision	<ul style="list-style-type: none">• Confidencialitat• Bones capacitats comunicatives• Escolta Activa• Treball en equip	<ul style="list-style-type: none">• Respecte i confiança vers els usuaris, el treball i la resta de professionals• Compromís amb els drets humans• Honestedat i sinceritat• Responsabilitat i col·laboració professional• Actitud constructiva per resoldre problemes

4.2.2 Metodologia: Intervenció Professional



*Coordinació amb la família (o entorn de suport)

S'ha de tenir en compte que la família és el primer i **principal nucli socialitzador** de referència; per tant, la família ha de ser considerada com a **part fonamental dins del procés de planificació i execució** del programa d'habilitats d'autonomia personal i social (HAPS).

En tot moment, s'ha de **prioritzar l'estada de l'usuari al seu domicili** amb la seva família front qualsevol altra alternativa externa, com pot ser un centre residencial o similar. És per això que **és de vital importància que la família estigui al corrent del programa que es portarà a terme** amb l'usuari per tal que pugui proporcionar ajuda als diversos professionals perfeccionant i consolidant les HAPS que s'estan entrenant, tot potenciant-les també dins del context més familiar.

4.2.2 Metodologia: Intervenció Professional



***Coordinació amb la família (o entorn de suport)**

Cal tenir present que un programa d'HAPS és sempre més eficaç si compta amb **la participació dels familiars directes dels usuaris.**

És per això que és de vital importància **informar les famílies del contingut del programa** i fer-les partícips. Per fer-ho, **els podem convocar un dia a una reunió** i explicar-los detalladament el programa, **tot incidint en els següents aspectes:**

- **Els objectius** a assolir.
- El **nombre de sessions necessàries** per aconseguir aquests objectius.
- La **durada màxima recomanada** per a cada sessió.
- La **freqüència de comunicació amb la família** i el mètode utilitzat.

4.2.2 Metodologia: Intervenció Professional



La Matilde, una dona de 78 anys, viu en un segon pis sense ascensor i presenta certs problemes de mobilitat. El Servei d'Atenció Domiciliària (SAD) us ha demanat que li feu una valoració, i en el desenvolupament del seu Programa individual d'atenció (PIA) heu detectat que manté la marxa però mostra dificultats d'equilibri. En relació amb les AVD, cada cop hi ha de dedicar més temps i esforç, i s'ha adonat que sovint necessita ajut d'una altra persona. El més important que cal treballar és:

- **La higiene personal:** presenta dificultats en la higiene diària bàsica i moltes dificultats motrius per a la higiene a la dutxa.
- **La vestimenta:** li costa apujar-se la roba.
- **L'alimentació:** tot i que té certa autonomia a l'hora de menjar, presenta dificultats en la utilització dels coberts.
- **Les tasques culinàries:** presenta iniciativa per cuinar els diferents àpats però mostra dificultats en l'ús dels estris de cuina i en la realització de menús variats.

Els seus dos fills la intenten ajudar, però se senten perduts i necessiten indicacions concretes que donin resposta a les necessitats de la seva mare.



Partint del **diagnòstic de la funcionalitat** de la persona (**recollida d'informació i anàlisi**), es planifica o dissenya el programa d'entrenament.

S'inicia amb **la formulació dels objectius (generals i específics)** que es volen assolir.

A partir dels objectius, en el disseny del programa s'han de concretar les accions següents:

- **Determinació de les activitats**, i els continguts corresponents, que permetran complir els objectius i la **temporització en sessions**.
- Selecció de les **tècniques més adequades per dur-les a terme**.
- Definició dels **recursos necessaris** per a la realització de les activitats.



1.Plantejament d'objectius Generals, Específics i Operatius:

2.Metodologia:

- **Descripció explicativa de la nostra intervenció tenint en compte els principals aspectes**
- **Comunicació amb la persona i la família (proposta de correu electrònic)**
- **Activitats (amb objectius operatius): fitxa d'activitat i aplicació de TMC**
- **Cronograma/Temporitzar (de moment no ho farem)**

3.Avaluació (de moment no la farem)



***Resolució del cas proposat (Part 1)**

Recopilació d'informació/context:

- Sabem que la usuària té 78 anys, que viu sola i que presenta certes dificultats de mobilitat i per realitzar les AVD d'higiene, vestimenta i alimentació.
- Té referents familiars col·laboratius amb certes dificultats per ajudar-la en el seu dia a dia.

Per aquest motiu, plantejarem la següent intervenció:

- Un programa d'entrenament en les AVD de caire individual al propi domicili.
- El programa constarà de sessions diàries, de dilluns a divendres, de 2 h de durada, que es faran al llarg de dues setmanes.
- El programa atindrà la demanda de formació dels fills de la usuària, per això es farà en un horari en què la família hi sigui present.



COMENCEM!

1.1.Plantejament d'Objectius Generals (1 o 2) i Específics (entre 2 i 3 per cada General).

Si voleu podeu incloure també els operatius i així visualitzar algunes activitats.



COMENCEM!

**1.Plantejament d'Objectius Generals (1 o 2) i Específics (entre 2 i 3 per cada General).
Si voleu podeu incloure també els operatius.**

Objectiu General	Objectius Específics	Objectius Operatius
1.Adquirir l'autonomia personal en les AVD	1.1. Realitzar la higiene personal diària	1.1.1 Rentar-se fora de la dutxa 1.1.2. Dutxar-se amb aigua i sabó
	1.2. Utilitzar productes adaptats per la vestimenta diària	1.2.2. Apujar-se la roba amb les <u>pinces de mànec</u> 1.2.3. Practicar l'ús de roba còmoda
	1.3. Cuinar els diferents àpats	1.3.1 Preparar menús variats 1.3.2 Ajudar-se d'estris de cuina i coberts adaptats

4.3.1. Pautes per col·lectius: Intervenció en AVD



2. Metodologia:

- Comunicació amb la persona i la família (seguint passos de preparació, instrucció, automatització i consolidació)

Aquí hem de sentar les bases de la nostra intervenció. És un punt explicatiu que emmarca tot el procés.

- Com ens aproximem a la persona (i entorn)
- Quines tècniques farem servir i com les aplicarem (de forma general)
- Determinar si introduïm canvis o suports
- Quina actitud mantindrem durant la intervenció



2. Metodologia:

L'objectiu principal de la nostra intervenció **és fomentar l'autonomia personal en les AVD**. La metodologia emprada amb aquesta usuària **serà participativa alhora que educativa**, ja que el que pretenem és que la Matilde adopti noves estratègies que l'ajudin a afavorir la seva autonomia, permetent-li actuar de manera autònoma, sense necessitat de dependre de ningú.

A més, hem de tenir en compte que la nostra funció com a tècnics **també és assessorar i entrenar en l'ús de productes de suport com pinces de manec o utensilis de cuina**, tant la Matilde com els seus fills; per això, aplicarem una sèrie de tècniques que ens ajudaran a crear entorns més favorables i adaptats a les necessitats de la usuària.

El diàleg (o instrucció verbal) és essencial per explicar-li quines habilitats són de vital importància que modifiqui o amplii per millorar el desenvolupament de les AVD amb què presenta més dificultat.



2. Metodologia:

Per fer-ho utilitzarem reforç, modelatge, encadenament i si ho necessitem emmotllament.

Basarem la nostra intervenció en les pautes següents:

Informarem a Matilde del que practicarem amb ella i del que volem aconseguir amb les activitats. Li explicarem detalladament les actuacions que durem a terme per assolir els objectius planificats, i en tot moment l'animarem a superar les pors i a actuar amb fermesa i determinació.

Planificarem i pactarem un cronograma en què hi establirem les diverses activitats que ens hem programat amb la usuària i la instruirem perquè compleixi i segueixi aquelles activitats. Explicarem els continguts de les sessions i reconduïrem quan sigui necessari, **sempre respectant el seu principi d'autodeterminació.** La proposta és que el programa d'entrenament duri 2 setmanes i es realitzi principalment al seu domicili en sessions diàries, de dilluns a divendres, de 2 h de durada.



2. Metodologia:

Repetirem les activitats tantes vegades com siguin necessàries fins que comprovem que la Matilde les hagi consolidat

Durant tot el procés el feedback amb Matilde i amb els seus fills ha d'estar molt present i ha de ser àgil. Necessitem saber de forma quasi diària **l'evolució de les seves accions en les AVD i ajudar a corregir-les si fos necessari**

També ens caldrà treballar **la reestructuració ambiental**, la qual ens ajudarà a afavorir la qualitat de vida de Matilde. **El que farem és realitzar petites modificacions** en el seu entorn quotidià i físic que l'ajudin en el seu recolzament diari

3. Comunicació i correu:

Bon dia,

Soc Camilo Giner, membre d'un equip de l'IMAS i vos escric per citar-vos a una reunió per comentar el programa d'entrenament a realitzar amb la vostra mare. Després d'analitzar el seu cas, com a equip, hem decidit dur a terme un programa que **té per objectiu principal treballar l'autonomia personal de les Activitats de la Vida Diària.**

Aquest programa tindrà una durada aproximada **de dues setmanes i es realitzarà al seu domicili.** Ens centrarem en **aspectes concrets com la higiene personal, l'alimentació i l'acció de vestir-se/desvestir-se.** Per fer-ho treballarem des de la intervenció conscient amb **tècniques com el modelatge, l'encadenament i el reforç. També seràn necessaris suports físics com pinces de manec o utensilis adaptats.**

Per altra banda, **considerem necessària la vostra implicació i col·laboració.**

És per aquest motiu que ens agradaria citar-vos per poder **parlar personalment i establir una estratègia conjunta.**

Vos aniria bé **dimarts a les 18:00 a les nostres oficines?**

Quedem a l'espera de confirmació.

Atentament,

Camilo Giner



COMENCEM!

**1.Plantejament d'Objectius Generals (1 o 2) i Específics (entre 2 i 3 per cada General).
Si voleu podeu incloure també els operatius.**

Objectiu General	Objectius Específics	Objectius Operatius
1.Adquirir l'autonomia personal en les AVD	1.1. Realitzar la higiene personal diària	1.1.1 Rentar-se fora de la dutxa 1.1.2. Dutxar-se amb aigua i sabó
	1.2. Utilitzar productes adaptats per la vestimenta diària	1.2.2. Apujar-se la roba amb les <u>pinces de mànec</u> 1.2.3. Practicar l'ús de roba còmoda
	1.3. Cuinar els diferents àpats	1.3.1 Preparar menús variats 1.3.2 Ajudar-se d'estris de cuina i coberts adaptats



2. Metodologia:

- **Activitats (amb objectius operatius): fitxa d'activitat i aplicació de TMC**

Nom Activitat	Higiene personal bàsica
Objectius	1.1.1. Rentar-se fora de la dutxa
Descripció i nº de sessions	<p>Descripció: amb aquesta activitat promourem els hàbits d'higiene personal diària fora de la dutxa, concretament rentar-se la cara, les dents, les mans, pentinar-se i/o maquillar-se.</p> <p>Utilitzarem Modelatge+encadenament.</p> <p>Realitzarem l'activitat conjuntament amb la usuària i sempre procurarem no envair la seva intimitat; deixarem preparats tots els materials (raspall de dents, tovallola...); supervisarem, rectificarem i estimularem fins que es vagi assolint.</p> <p>Ainrem incorporant reforç positiu sempre que ho considerem oportú, de més intensitat i freqüència a menys. Fins poc a poc retirar-lo.</p> <p>3 sessions de 1 hora i 3 de 30'</p>
Recursos necessaris	Material d'higiene bàsica per a ella i per a nosaltres
Avaluació	

2. Metodologia:

- **Activitats (amb objectius operatius): fitxa d'activitat i aplicació de TMC**



Nom Activitat	Higiene personal dins la dutxa
Objectius	1.1.2. Dutxar-se amb aigua i sabó
Descripció i nº de sessions	Amb aquesta activitat promourem els hàbits d'higiene personal diària dins de la dutxa, atenent als aspectes en què presenta més dificultats i facilitant-li mesures de seguretat per evitar accidents. Encadement i si és necessari modelatge. 2 sessions de 90'
Recursos necessaris	Roba neta, tovalloles, sabó, esponja, estora de la dutxa...
Avaluació	



2. Metodologia:

- **Activitats (amb objectius operatius): fitxa d'activitat i aplicació de TMC**

Nom Activitat	Higiene personal dins la dutxa
--------------------------	---------------------------------------

Proposta de seqüència i consideracions:

1. **Prepararem tots els materials** que necessitarà per portar a terme l'activitat: roba neta, tovalloles, sabó, esponja, estora de la dutxa...

*Respectarem la intimitat de la Matilde, tot evitant que a l'hora del bany hi hagi massa familiars dins del lavabo. (Podem tancar la porta o córrer les cortines de la banyera o dutxa)

2. **Obrirem l'aixeta i graduarem la temperatura de l'aigua** segons els gustos de la usuària. *(És molt important tenir en compte l'opinió de la usuària)

3. Li anunciarem que **s'ha de treure la roba i col·locar-la tota junta** en un costat del lavabo i que entri a la dutxa.

4. Obrir l'aigua, que es mulli tot el cos, tancar l'aigua.

2. Metodologia:



- **Activitats (amb objectius operatius): fitxa d'activitat i aplicació de TMC**

Nom Activitat	Higiene personal dins la dutxa
---------------	--------------------------------

5. Posar sabó a l'esponja i ensabonar-se. (*Li ensenyarem a ensabonar-se des de les parts més netes fins a les més brutes)
6. Obrirem l'aixeta i esbandir-se. Tancar aixeta
7. Eixugar-se bé (per evitar algunes malalties produïdes per la humitat).
8. Un cop eixugada, li direm que s'apliqui crema per a la pell i desodorant a les axil·les.
9. L'ensenyarem a vestir-se. (això de nou ho podríem seqüenciar)
10. Recollir tots els estris emprats en la dutxa i com col·locar-los correctament al lloc corresponent.

***Durant tot el procés utilitzarem reforç i acompanyarem amb modelatge (nostre o dels fills) si ho considerem**



2. Metodologia:

- **Activitats (amb objectius operatius): fitxa d'activitat i aplicació de TMC**

Tingueu presents consideracions i utilització de possibles materials de suport

Nom Activitat	Vestimenta
Objectius	1.2.1. Apujar-se la roba amb les pinces de mànec. 1.2.2. Practicar l'ús de roba còmoda.
Descripció i nº de sessions	Promoure els hàbits de la vestimenta diària, atenent als aspectes en què presenta més dificultats i facilitant-li les ajudes tècniques necessàries perquè ella mateixa s'aconsegueixi vestir de manera autònoma. Emprarem sempre roba còmoda, ampla i elàstica. Treballarem des de l'encadenament i l'emmotllament amb aspectes més complexos 3 sessions d'1 hora i 4 de 30'
Recursos necessaris	Roba còmoda, ampla i elàstica. Ajuts i suports: botonadors d'una mà, roba amb velcro, calçadors de mitges i mitjons, clips per a pantalons, allargadors per no fer massa força
Avaluació	



2. Metodologia:

- **Activitats (amb objectius operatius): fitxa d'activitat i aplicació de TMC**

Tingueu presents consideracions i utilització de possibles materials de suport

Nom Activitat	Vestimenta
---------------	------------

1. Deixarem a l'armari només la roba que s'adeqüi a l'estació de l'any
2. Li ensenyarem a seleccionar correctament la roba: roba elàstica i ampla, amb obertures per davant, amb la possibilitat d'incorporar velcro...
3. L'ensenyarem a col·locar-se les peces de roba de la part superior. Primer començarem indicant-li que s'ha de posar la roba pels braços i després pel cap. El mateix sistema utilitzarem a l'hora d'ensenyar-li a posar-se les faldilles, els vestits i els sostenidors, sempre cordats pel cap.
4. Triarem les peces de roba que es vulgui posar i les deixarem al seu costat per ordre. Si detectem dificultats en aquest procediment li podem donar indicacions verbals de com fer-ho.
5. Sempre donarem ordres senzilles i respectarem el temps que necessiti per portar-les a terme.

2. Metodologia:

- **Activitats (amb objectius operatius): fitxa d'activitat i aplicació de TMC**

Tingueu presents consideracions i utilització de possibles materials de suport



Nom Activitat	Vestimenta
---------------	------------

6. L'ensenyarem a vestir-se asseguda, ja que d'aquesta manera no perdrà l'equilibri i evitarem que es faci mal.

7. Canviarem o adaptarem aquelles peces de roba que li suposin dificultats a l'hora de cordar-se-les.

8. En tot moment la motivarem a realitzar l'activitat.

9. Se li aconsellarà treure totes les catifes i cables que hi hagi pel terra de les habitacions per evitar caigudes.



2. Metodologia:

- **Activitats (amb objectius operatius): fitxa d'activitat i aplicació de TMC**

Tingueu presents consideracions i utilització de possibles materials de suport

Nom Activitat	Tècniques culinàries
Objectius	1.3.1 Preparar menús variats 1.3.2 Ajudar-se d'estrils de cuina i coberts adaptats
Descripció i nº de sessions	Aquesta activitat treballarem els hàbits de cuina més adients a l'hora de preparar els diferents àpats, fomentant la realització de menús variats i equilibrats. S'ensenyarà a utilitzar diferents estrils adaptats per facilitar la tasca de cuinar. Utilitzarem modelatge, encadenament i reforç positiu de forma constant. Adaptem les receptes a les capacitats i gustos de Matilde. 2 sessions de 2 hores i 3 d'1 hora
Recursos necessaris	Coberts amb mànec gruixut, plats fondos i no massa plens, gots amb tapa, contrast de color entre les estovalles i els plats, taula graduable, engruixidors de coberts, coberts amb diferents angles, que faciliten la ingestió de l'aliment.
Avaluació	



2. Metodologia:

- **Activitats (amb objectius operatius): fitxa d'activitat i aplicació de TMC**

Tingueu presents consideracions i utilització de possibles materials de suport

Nom Activitat	Tècniques culinàries
---------------	----------------------

- Ensenyarem la Matilde a planificar els menús amb antelació, comprant els aliments necessaris per cuinar-los
- Li ensenyarem a planificar una llista de la compra i a cuinar amb total tranquil·litat,
- Planificarem conjuntament uns horaris tant per cuinar com per digerir els aliments.
- Crearem receptes diverses en què hi hagi combinació d'aliments
- Deixarem el temps necessaris tant per preparar els aliments com per menjar-los.
- Escollirem els utensilis més apropiats per elaborar els diversos plats, sempre adaptats a les característiques de la nostra usuària. És molt recomanable emprar estris amb nanses grans, ja que d'aquesta manera li resultarà més fàcil poder cuinar i poder desplaçar els aliments d'una banda a l'altra.

2. Metodologia:



- **Activitats (amb objectius operatius): fitxa d'activitat i aplicació de TMC**

Tingueu presents consideracions i utilització de possibles materials de suport

Nom Activitat	Tècniques culinàries
------------------	----------------------

- Mostrarem com col·locar degudament els estris de cuina per arribar-hi amb normalitat.
- Ensenyarem la Matilde a arrossegar les olles i les paelles, d'aquesta manera no haurà de fer tanta força i no es farà mal. Si els ha d'arrossegar amb els aliments calents li aconsellarem que es posi uns guants aïllants de calor.
- Buscarem una cadira adaptada a les característiques de la usuària per tal que pugui cuinar sense la necessitat de passar-se moltes estones dreta.
- L'ajudarem en allò estrictament necessari.

4.3.1. Pautes per col·lectius: Intervenció en AVD i POIM



***La selecció d'activitats** se sol fer a partir de la seva organització en diferents àrees. Ens organitzarem en **sessions ben planificades i distribuïdes en el temps**, aquestes obeiran als objectius que es vulguin assolir.

Per exemple:

- **Habilitats d'higiene personal:** activitats de neteja diària, bany o dutxa, higiene dental, vestir-se i desvestir-se, etc.
- **Habilitats d'alimentació i nutrició:** activitats de planificació de dietes i menús, de compra de productes, de preparació d'àpats, d'ús de coberts, entre d'altres.
- **Habilitats de realització de tasques domèstiques:** fer activitats de planificació de les tasques, utilitzar la rentadora, estendre i planxar la roba, netejar el terra, endreçar l'habitació, etc.

4.3.1. Pautes per col·lectius:



- **Habilitats de cura de la salut:** activitats de presa de la medicació, desplaçament al centre de salut, compra a la farmàcia, etc.
- **Habilitats d'activitats instrumentals:** activitats de planificació de despeses, ús de diners, del transport públic, del telèfon i altres elements tecnològics, etc.
- **Habilitats de vida social:** activitats d'assistència a centres recreatius, participació en actes socials, etc.

4.3.1. Pautes per col·lectius:



***Intervenció:** Com que l'aprenentatge i entrenament de les AVD té com a finalitat adquirir conductes i perfeccionar-les, treballarem des de les TMC.

Cal recalcar que igual que existeixen **escales de valoració estandaritzades, també existeix programes d'entrenament dissenyats per a col·lectius** com persones amb Síndrome de Down, amb Alzheimer... Són programes que poden servir de guia i marquen pautes generals, ja que després caldrà adaptar a la individualitat de la persona

Generalment un programa ha de tenir present de les fases de preparació, adquisició, automatització i consolidació. A partir d'aquí la intervenció es treballa de manera seqüenciada.

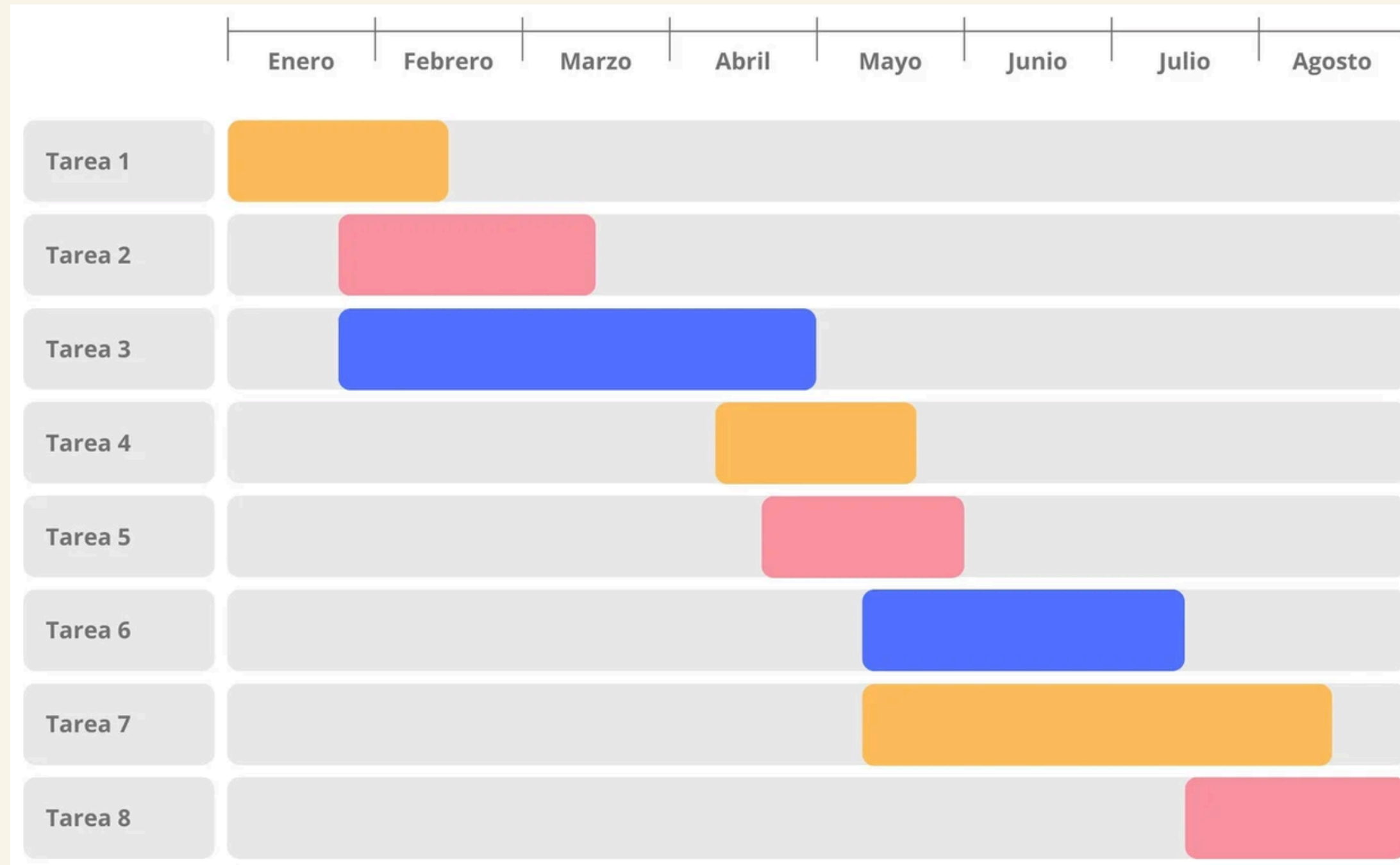
4.3.1. Pautes per col·lectius:



2. Metodologia:

- Cronograma/Temporitzar

Una opció complementària per al cronograma setmanal en programes de mitjana i llarga durada és el Diagrama de Gantt



4.3.1. Pautes per col·lectius: Intervenció en AVD



2. Metodologia:

- Per últim **caldrà fer un tancament**.
- Redactar un **informe final de valoració** del programa, i contrastar aquesta informació amb la família.
- Programar **seguiment. Informar sobre les vies de comunicació** i horaris d'atenció, si fossin necessaris. En funció del tipus de programa que s'ha realitzat el seguiment tindria una durada més curta o més llarga, presencial o telemàtica etc... El seguiment al principi serà més intens i poc a poc es farà més esporàdic.

4.4. Avaluació



El procés d'avaluació en un programa d'entrenament té tres moments clau. Aquests són combinables i interdependents.

Avaluació inicial: està relacionada amb els resultats que hem obtinguts **després de la valoració inicial**. Ens indica les **característiques i necessitats concretes** de la persona i del seu entorn. És important perquè ens situa en la problemàtica real.

Ve a definir **què tenim aquí i ara**, i per tant, ens situa en **fins on podem arribar**.

Avaluació durant el procés: implica revisar la proposta inicial, especialment si hi ha hagut canvis de les necessitats. Ens permet **valorar si el plantejament està funcionant correctament**: el cronograma és adequat o és massa (o massa poc) ambiciós? les activitats estan ben plantejades i estan funcionant? l'entorn domèstic aconsegueix les característiques que pensàvem? la motivació de la persona s'està mantenint? la coordinació entre professionals i amb entorns familiars s'està complint?

*Una bona valoració inicial és veurà reflectida en l'avaluació durant el procés

4.4. Avaluació



Avaluació final: ens verifica si els objectius plantejats a l'inici del programa s'han aconseguit o no.

Aquí no avaluem les activitats per separat sinó els objectius més generals.

Per exemple:

1. Aquirir autonomia personal en les AVD -> s'ha adquirit?

1.1. Realitzar la higiene personal diària -> s'ha realitzat?

1.2. Utilitzar productes adaptats per la vestimenta diària -> s'han utilitzat?

Hem d'establir **mecanismes tangibles per poder evidenciar** si aquests objectius s'han aconseguit o no.

Aquests mecanismes han **d'estar relacionats amb les tècniques d'avaluació de la part més operativa del projecte: l'avaluació de les activitats.**

4.4. Avaluació



Per tal de fer l'avaluació més fàcil i pràctica hem **d'establir indicadors i variables**.

La seva funció bàsica és **l'organització de la informació recollida**. Per organitzar aquesta informació s'utilitzen instruments estandaritzats que permeten conèixer i analitzar determinats processos i resultats, i fer comparacions, tant en el temps com en els diferents espais o llocs on es realitza la recollida de les dades.

Bàsicament em donen informació sobre: què he d'observar i què he medir per donar per complit l'objectiu.

Ja heu vist en altres mòduls que **tenim diferents tècniques quantitatives** (dades) i **qualitatives** (atributs i qüestions més subjectives) per avaluar:

- Quantitatives: tests, escales de valoració, entrevistes estructurades, qüestionaris...
- Qualitatives: entrevistes en profunditat, observació directa, observació participant, entrevista en moments específics...

4.4. Avaluació



Per exemple:

Nom Activitat	Higiene personal bàsica
Objectius	1.1.1. Rentar-se fora de la dutxa
Descripció i nº de sessions	<p>Descripció: amb aquesta activitat promourem els hàbits d'higiene personal diària fora de la dutxa, concretament rentar-se la cara, les dents, les mans, pentinar-se i/o maquillar-se.</p> <p>Utilitzarem Modelatge+encadenament.</p> <p>Realitzarem l'activitat conjuntament amb la usuària i sempre procurarem no envair la seva intimitat; deixarem preparats tots els materials (raspall de dents, tovallola...); supervisarem, rectificarem i estimularem fins que es vagi assolint.</p> <p>Ainrem incorporant reforç positiu sempre que ho considerem oportú, de més intensitat i freqüència a menys. Fins poc a poc retirar-lo.</p> <p>3 sessions de 1 hora i 3 de 30'</p>
Recursos necessaris	Material d'higiene bàsica per a ella i per a nosaltres
Avaluació	COM AVALUARIEU AQUESTA ACTIVITAT?

4.4. Avaluació



Per exemple:

Observació directa de la realització de cada acció, prendre notes i mesurar el temps (rentar-se la cara, les dents, les mans, pentinar-se i/o maquillar-se).

Registre d'aspectes concrets: si empleem escala Likert (d'1 a 5) veurem visualment el progrés

- Necessita suport verbal?
- Necessita suport físic?
- Mostra resistència o acceptació a l'activitat?
- Reconeix els materials necessaris i els utilitza correctament?
- És capaç de realitzar la seqüència d'accions de forma encadenada?

Autoavaluació de la persona usuària: com se sent? percep millora? manté motivació?

4.4. Avaluació



Cas pràctic

Clara és una adolescent de 16 anys amb **dificultats de lateralitat** i orientació espacial.

Té problemes per diferenciar dreta i esquerra, així com per seguir seqüències espacials i temporals. A més, li costa situar objectes en l'espai i mantenir una rutina estable d'higiene personal. Mostra certa frustració quan no aconsegueix realitzar les accions correctament. Comença a generar-se en ella un sentiment de vergonya social i li afecta emocionalment a l'hora de relacionar-se amb el grup d'amistats

Després de realitzar una observació de com Clara fa les seves rutines d'higiene personal. Hem detectat que:

Es confon en la seqüència de passos (per exemple, esbandeix la boca abans de posar la pasta de dents).

No sap quin costat del cap pentinar primer i canvia de mà constantment.

Té dificultats per recordar quin és el seu raspall de dents i el col·loca en llocs diferents cada dia.

Mostra poca coordinació en moviments com rentar-se la cara o maquillar-se.

Quines activitats prodriem treballar amb ella?

Pensa objectius, fes una proposta de cronograma, pensa activitats i també mecanismes d'avaluació de les activitats i també generals.

