

Con las recomendaciones que se presentan a continuación, se espera promover habilidades funcionales corporales del paciente mediante ejercicios de autocuidado y actividades de la vida diaria y mantener habilidades existentes por medio del entrenamiento al cuidador externo, al alta hospitalaria.

Las siguientes son las recomendaciones generales para el cuidado del paciente en la casa. Si después de leerlas o aplicarlas, presenta alguna inquietud, puede comunicarse al correo: educacionparalasalud.cub@upb.edu.co. Para conocer más sobre este y otros temas ingrese a www.clinicabolivariana.tv.

RECOMENDACIONES GENERALES

Instrucciones específicas

- Realice las actividades en un lugar seguro, a tolerancia de la condición física del paciente y proporcione acompañamiento para que sea guía durante el proceso de recuperación.
- Identifique lugares en el hogar que sean seguros para la movilidad si la condición clínica lo permite.
- Utilice las ayudas como el caminador, bastón, siempre con ayuda externa.
- Realice actividad física cuarenta (40) minutos después de dar a ingerir alimentos, bien sea por vía oral o ayudas de soporte nutricional.
- Mantenga el soporte de oxígeno en caso de necesitarlo durante toda la sesión de fisioterapia.

Actividades para usuarios independientes en actividades de la vida diaria

Baño

- Si es posible el desplazamiento con ayuda facilite caminatas asistidas completa o parcialmente hacia la ducha.
- Realice un acompañamiento guiado de movilidad en forma progresiva iniciando con ejercicios de facilitación a la actividad de aseo.

Vestido

- En caso de requerir ayuda completa para vestir al paciente, asegúrese que sea ropa cómoda sin costuras, ni resortes, para proteger zonas de presión prominentes como son: talones, rodillas, cadera, hombros y cabeza.
- Si es posible realizar actividades de vestido parcial, facilite a su paciente, el uso de prendas holgadas que pueda manipular y reentrene ejercicios de manipulación y agarres, así como actividades coordinadas con las extremidades.

Uso del baño

- De ser posible, con ayuda facilite el desplazamiento al baño.
- Realice un acompañamiento seguro y continuo durante el uso del baño.

guía

para pacientes
y familia

- Entrene y facilite de ser posible el aseo de los genitales.

Movilidad

- Cambie de posición mínimo cada dos horas realizando movimientos laterales en cama. Movilice zonas del cuerpo por segmentos (miembros inferiores, miembros superiores y tronco).
- Realice cambios de posición: de sentado a posición de pie, de posición de pie a sentado, cambios de dirección en posición de pie y sentado.
- Realizar cambios de posición con progreso así: Cambios de acostado (a) a sentado(a) al borde de la cama, si la condición clínica lo permite.
- Establezca formas de comunicación efectiva como escritura y habla, si el paciente requiere otras formas de comunicación use comandos como: abra y cierre los ojos, apreté y suelte las manos o expresiones faciales.
- Identifique ejercicios de mayor fatiga y limite la realización en caso de requerirlo, fomente ejercicios en los cuales note una forma de respiración más tranquila del paciente.

Continencia

- Identifique en lo posible horarios para ir al baño y realizar sus necesidades, de modo que pueda realizar movilizaciones sin riesgo hacia el baño o zona de utilización, si no es posible el desplazamiento realice aseo en cama y pida ayuda a la movilidad de su paciente.

Alimentación

- Ayude a su paciente a que coma solo.
- Facilite las actividades que requieran acercar sus manos al rostro para controlar las actividades de alimentación.
- Reentrene los ejercicios de alimentación y deglución en caso de requerirlo.

Consulte inmediatamente a su médico o acuda a centro de salud más cercano si presenta:

- Fiebre mayor a 38°C.
- Dificultad respiratoria (respiración excesivamente rápida o sensación de ahogo).
- Dolores y fatiga muscular excesiva.
- Palidez excesiva, o coloración oscura en los dedos o labios.

Recuerde:

Para el éxito de su tratamiento es muy importante que usted realice todos los ejercicios indicados durante la terapia, asista a todas las sesiones y cumpla con estas recomendaciones.

