





ASPRONAGA







Decálogo de buenas prácticas en el Centro Ricardo Baró

Cuida y cuídate





Índice

1. Salud y seguridad.....1
2. Comunicación.....3
3. Autodeterminación y participación.....5
4. Organización interna y orden.....7
5. Intimidad y aspecto personal.....9
6. Relaciones interpersonales.....10
7. Pertenencias y propiedad.....11
8. Información.....11
9. Afectividad.....12
10. Visibilidad.....12

1.Salud y seguridad

►Realiza el cambio de pañales con la frecuencia establecida y SIEMPRE que sea necesario.

►Aseguráte de que los usuarios tengan un aporte hídrico adecuado. Sobre todo, aquellos que no lo demanden por ellos mismos.

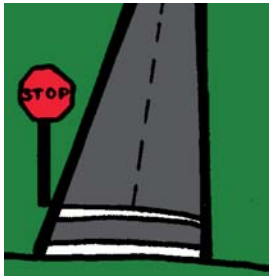


► Comunica INMEDIATAMENTE a los ATS cualquier incidencia relacionada con la salud de los usuarios de la forma más objetiva posible. Facilita que realicen su trabajo con la máxima autonomía y sin ningún tipo de presión.



►Consulta al ATS si hay alguna razón de salud por la que un usuario no pueda realizar una salida. Hazlo una vez diseñados los grupos y antes de comunicárselo al usuario.

►Comunica INMEDIATAMENTE cualquier error en la administración de la medicación.



►Trabaja la seguridad vial en cualquier actividad (cruzar en pasos de cebra, subir al paseo por la aceras, atención de semáforos...)

► RECUERDA en las Salas....

- SIEMPRE debe de permanecer un cuidador durante los cambios de turno.
- NUNCA deben, ni pueden, estar sin supervisión.
- Con 3 o 4 cuidadores por turno →1 en cada sala como mínimo.
- A partir de 5 cuidadores por turno →2 en cada sala como mínimo.
- A la hora de las duchas
  - Procura que los usuarios pasen el menor tiempo posible en la Sala sin supervisión. Especialmente aquellos que presenten riesgos importantes como trastornos de conducta, epilepsia, etc...
  - Si hay usuarios en la Sala, al menos una puerta de los baños ha de estar abierta. Supervisa periódicamente.

1.Salud y seguridad

2.Comunicación

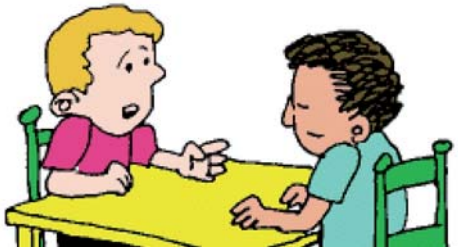
► Si una persona es ciega, recuerda siempre decirle tu nombre. Si lo tienes que dejar solo, explícaselo antes y acompáñalo hasta un lugar en el que se sienta seguro.



► Cuando te comuniques con una persona en silla de ruedas, pónte a su altura (por ejemplo, sentado en una silla). Si eso no es posible, guarda cierta distancia para que el usuario no tenga que forzar el cuello para mantener contacto visual contigo.

► Si la persona con la que hablamos no comprende algo, esfuérzate por expresarlo de otra forma. No repitas lo mismo de nuevo.

► Si una persona es sorda o tiene dificultades de compresión, asegúrate de que te presta atención y mantén contacto visual con ella. Háblale directamente, no a la persona que lo acompañe.



► Si un usuario tiene dificultades de articulación, préstale toda tu atención. No lo interrumpas ni termines las oraciones por él o ella. Si no estás seguro de haberlo/a entendido, repite el mensaje para confirmarlo.

►RECUERDA. Has de ser consciente de que eres un modelo para los usuarios y de que tienes que dar ejemplo a lo largo de la jornada de trabajo.

- Si resuelves los conflictos alzando el tono de la voz, posiblemente, ellos también lo hagan.
- Si te sientas en una mesa, posiblemente, alguno de lo usuarios también se siente y, quizás, sea corregido por algún compañero nuestro o, incluso, por nosotros mismos.
- Si nuestra imagen personal transmite una sensación de desatención, difícilmente podremos convencer a los usuarios de que sean cuidadosos con su higiene personal.



► Cuida tus formas y expresiones. Piensa que dejan una huella en las personas que nos escuchan, especialmente, si no nos conocen.

EJEMPLO

- "Si vuelves a hacerlo te doy una chaparreta". Seguro que tu intención no es hacerlo pero ¿qué puede pensar alguien que te escuche y no nos conoce?

► Cuida tu tono de voz y lenguaje corporal. Adáptalo a las necesidades de los usuarios. Aprende de la experiencia con cada uno de ellos (distancia de respeto, nivel de ruido, expresiones de afectividad, etc...)

2.Comunicación

3.Autodeterminación y participación

►Dirígite directamente al usuario, no a su acompañante. SOBRE TODO no hables de él como si no estuviera presente.

►Pregunta antes de ayudar.

►Incentiva la participación en la vida de la residencia, con la mayor autonomía posible, mediante recados, visitas a otros compañeros, etc...



► RECUERDA. No des nada por sentado.

• Nadie mejor que la propia persona para decidir lo que puede o no puede hacer.

• No decidas por él/ella. Consúltale directamente o a la persona que mejor lo conozca acerca de su participación en cualquier actividad.

► Los usuarios han de ser SIEMPRE los protagonistas de la actividad. Así ha de figurar en las incidencias ("Se acompaña a ..... a la lavandería"). Tú lo acompañas y le ofreces el apoyo que necesite en todo momento para asegurar el éxito.

► Cuando pidas a los usuarios un esfuerzo en una actividad o tarea que sabemos que no resulta de su agrado, prevé que el tiempo que dure le resulte asequible y prepara alguna contrapartida, que sepas que le resulte agradable. Infórmale previamente y refuerza SIEMPRE tanto el éxito como el esfuerzo.

► Haz participar a los usuarios más gravemente afectados de las tareas domésticas (traslados de ropa, ordenar armarios, poner/recoger mesas). Motiva que realicen pequeños segmentos de la actividad o, simplemente, lleven a cabo una participación pasiva mediante la observación y, SOBRE TODO, el diálogo.



►Adecúa la ropa a la temperatura y actividades que se van a llevar a cabo, procurando la máxima participación del usuario en la elección de la misma. En caso de no ser posible (siempre podemos ofrecer dos bloques de ropa y elegir uno), procura que la elección se ajuste a los usos y costumbres de nuestro entorno cultural.

3.Autodeterminación y participación

4.Organización interna y orden

► Si tienes tiempos libres de actividad, empléalos en los usarios que habitualmente participan menos. Sentarse a su lado y charlar con ellos o movilizarlos son ejemplos de cómo hacerlo.

► Supervisa el estado de higiene y las ayudas técnicas (sillas de ruedas, de ducha, grúas...). Informa a la Trabajadora Social, en caso de ser necesarios su limpieza fuera de los tiempos planificados para ello.

►Las quejas y/o sugerencias de las familias se trasladarán INMEDIATAMENTE a la Trabajadora Social.

► El material que se utilice (deportivo, didáctico, aseo, etc...) has de devolverlo a su sitio en las mismas condiciones que lo has recogido.

► Los cuidadores tienen responsabilidad directa sobre un grupo concreto de usuarios. Es compartida con el resto de usuarios del Centro cuando un cuidador/a esté ausente, en tiempos de descanso, en caso de conductas desafiantes, etc...

► TODOS los cuidadores tienen que estar INELUDIBLEMENTE en su puesto en las horas de las comidas.

► Conoce y maneja los protocolos de paseo, ocio, aseo e higiene personal...

► Al finalizar el turno, los armarios de los usuarios donde se guardan los productos de aseo e higiene han de quedar adecuadamente ordenados.

► El descanso del personal ha de durar un máximo de 30 minutos. Puedes optar por repartirlo en dos turnos: el primero, en horario habitual de 20 minutos y el segundo, de 10 minutos, a partir de las 14.30 h o de las 21.30 h.

►RECUERDA. Al margen de las incidencias registradas en la base de datos, procura informar de palabra al compañero del grupo entrante de las incidencias más relevantes ocurridas en tu turno.

- NO omitas ninguna.
- Lee siempre, al menos, las incidencias del turno anterior del grupo de usuarios bajo tu responsabilidad.
- Registra SIEMPRE las incidencias del turno.
- Utiliza un lenguaje lo más descriptivo y operativo posible, huyendo de juicios, libre de carga afectiva o palabras mal sonantes (especialmente en incidencias de "conducta").

►Si sustituyes a algún compañero de semana, revisa los Planes Individuales de Trabajo de grupo, así como los Planes de Cuidados en la base de datos de las incidencias, con el fin de seguir las pautas y objetivos marcados para cada usuario y registrarlos en las incidencias.



►Debes organizarte adecuadamente para no interferir en los horarios de los otros servicios. LLevar los carros de la ropa sucios a lavandería dentro de los horarios establecidos, informar a los compañeros de limpieza de a qué hora vamos a subir al paseo, etc...

4.Organización interna y orden

5.Intimidad y Aspecto personal

► NO remuevas, sin necesidad, los espacios de uso privado: mesillas de noche, armarios, carteras...

► NINGUNA persona puede acceder a los cuartos de baño cuando haya un usuario utilizándolos. Excepto las necesarias para prestarle apoyo.

► NO inhibas la conducta sexual, sólo oriéntala hacia la autosatisfacción y enmárcala dentro de las normas sociales: no masturbarse en público, sino en la intimidad de su dormitorio o en el baño con la puerta cerrada.

► Refuerza a los usuarios sobre su aspecto e imagen.

► Facilita que, en algunos casos, puedan retirarse a su espacio privado, ya sea en momentos de estrés, de ocio individual o para un descanso.

► RECUERDA. Vela por la intimidad de los usuarios, especialmente en aquellas situaciones en las que se encuentren más vulnerables: duchas, controles de esfínteres...

► Cuida el aspecto personal en las salidas de ocio. Motiva que el usuario participe en acciones como el afeitado, la depilación o la elección de la ropa adecuada. Si no puede o no desea participar, ajústate a los usos y costumbres del entorno.

► Potencia el disfrute de los momentos de higiene personal: oler la colonia, mirarse al espejo, destacar su aspecto personal...)

6.Relaciones interpersonales

►Procura que los usuarios participen con aquellos compañeros con los que tengan mayor afinidad y mejor relación, tanto en el diseño de los grupos de atención como en los de terapia y ocio.

► RECUERDA debes convertirte en...

• Una señal de refuerzo y construir una relación positiva. Has de asociarte con una amplia variedad de actividades y cosas que cada usuario valore. Consigue que se te vea como una persona a la que merece la pena prestar atención e interactuar con ella.

• Una señal para el acercamiento y la comunicación. Procura que la obtención de reforzadores (ropa, atención, etc...) no sea gratuita. El fin es que aprenda que tiene capacidad para influir en los demás, controlar su vida.

► Fomenta y refuerza actitudes de ayuda. SIEMPRE voluntarias y supervisadas. EJEMPLO: ayuda a desplazarse a un compañero que necesita una silla de ruedas.



7.Pertenencias y propiedad

►RECUERDA. Facilita la posibilidad de que cada usuario tenga sus pertenencias y vela por el estado de las mismas.

► La silla de ruedas es una herramienta nece-saria para la persona que la utiliza. No te apoyes en ella, ni apoyes cosas. No le pidas al usuario que, por ejemplo, sostenga los abrigos, por el mero hecho de estar sentado.

► Las habitaciones son de los usua-rios. Cada uno puede decidir sobre ellas, respetando y compartiendo con sus compañeros.

8.Información

►Limita, al máximo posible, el número de órdenes e imposiciones. Intenta SIEMPRE convencer y entusiasmar.

►Informa, siempre que sea posible, de los cambios, bajas, vaca-ciones... de personal para que los usuarios puedan saber quién les va a prestar apoyos en cada momento.

►RECUERDA. Ofrece un trato a-decua-do y correcto a las familias de los usuar-ios que atiendas. Recuerda que la infor-mación especializada la deben aportar las personas responsables (psicólogo, personal sanitario, ATS, etc...). Debemos informar SIEMPRE de la forma más positiva posible.

►Facilita la información en la residencia de las rutinas dia-rias, utilizando los soportes necesarios como paneles informati-vos, horarios, etc...

9.Afectividad

►Trabajas con personas adultas. Intenta, con el mayor grado de afectividad, adaptarte a la edad cronológica de cada usuario y a sus necesidades individuales.

►RECUERDA. Todos los agentes que componemos el Centro Ricardo Baró debemos convertirnos en DEFENSORES DEL USUARIO para velar por un trato digno, afectivo y respetuoso.



►Busca un trato correcto, respetuoso, digno y lo más normalizado posible. Debes ser constante en las actitudes y demostraciones de afectividad para no confundir a los usuarios.

►Crea, en tu jornada, un entorno cálido y acogedor.

►Transmite confianza y seguridad en los usuarios y en sus capacidades y en ti mismo.

►Maneja adecuadamente el nivel de activación emocional del usuario. Procura no mantenerlo alto mucho tiempo y, sobre todo, no lo cortes bruscamente.

10.Visibilidad

►ÚNICAMENTE opta por alternativas más específicas cuando las necesidades de apoyo que requiera la persona le impidan participar adecuadamente.

►Procura elegir opciones que supongan inclusión social cuando las actividades de ocio no estén organizadas con antelación. Opta siempre por la oferta comunitaria y lugares habituales de ocio.