

Estratègies per afrontar situacions difícils amb persones dependents

Servei de Psicologia de la Fundació.

2 d' Octubre de 2018

CORNELLÀ
Cuida

¿Qué son situaciones difíciles?

Entendemos como situaciones difíciles todas aquellas alteraciones del comportamiento que pueden suponer una dificultad, riesgo o peligro, tanto para la persona dependiente como para el cuidador. También entran dentro los comportamientos inaceptables.

Describir y definir:

- Identificar el problema
- Valorar si es realmente un problema
- Identificar antecedentes
- Identificar las consecuencias



Causas que pueden influir en el comportamiento

Fisiológicas

Emocionales

Personalidad

Ambientales

CORNER
Cuida

¿Cómo influyen las respuestas?

Las respuestas recibidas son en gran medida lo que determinará que una conducta se vuelva a repetir.

Si las consecuencias de la conducta de nuestro familiar son:

Positivas: aumenta la probabilidad de que se repita = Refuerzo

Mi familiar quiere algo >>> me grita >>> hago lo que me dice

Negativas: aumenta la probabilidad de que disminuya o desaparezca = Castigo

Mi familiar quiere algo >>> me grita >>> le grito

Neutras: aumenta la probabilidad de que disminuya o desaparezca

Mi familiar quiere algo >>> me grita >>> no le miro y no le contesto

CUIDA

Pasos para cambiar un comportamiento no deseado

1º **Seleccionar** el comportamiento a cambiar (Definir y describir).

2º Utilizar un método de **registro**.

3º Identificar los **reforzadores**.

4º Establecer **objetivos** y una **técnica**.

5º **Poner en marcha** el programa.

6º **Evaluar**.

CORNELLÀ
Cuida

Aspectos a tener en cuenta

- **No culpar** entender que es un síntoma de la enfermedad.
- Estar **médicamente evaluado** para descartar procesos agudos.
- Revisar el **confort personal**.
- **Controlar el ambiente y anticiparnos** a momentos adecuados o inoportunos.
- Establecer **horarios y rutinas**.
- Realizar lo **cambios de forma gradual**.

CORRECCIÓ
Cuida



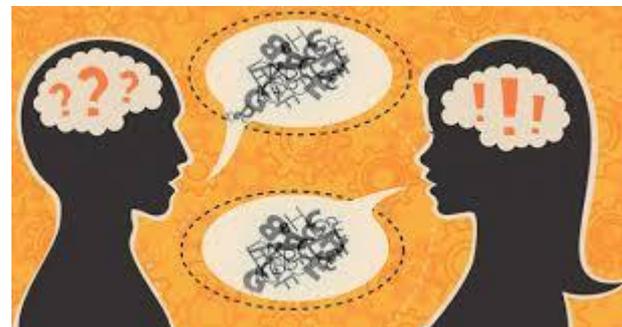
Estrategias útiles para cambiar comportamientos

CORNELLÀ
Cuida



LENGUAJE Y COMUNICACIÓN:

- No imponerse y no discutir, intentarlo más tarde.
- Adecuar el tono de voz y utilizar sugerencias.
- Cuando buscan llamar la atención, no mostrar ninguna emoción.
- Asumir y confirmar.
- Frases breves y muy sencillas.
- Mantener el contacto visual.
- Ayudarle a encontrar la palabra precisa prestando atención a los gestos.
- No hablar delante de la persona enferma sobre los problemas de comportamiento.
- Mostrar cómo puede realizar las cosas y luego ayudarle.
- No pedir tareas que excedan las capacidades.



ADAPTACIONES EN EL HOGAR:

- Simplificar el ambiente y crearlos agradables y seguros (eliminar muebles innecesarios, fijar alfombras, colocar soportes, etc.).
- Asegurarse de una buena iluminación (evitar sombras, interruptores visibles, etc.).
- Colocar los utensilios de cuidado a la vista, accesibles y en el mismo sitio cada día.
- Poner fuera del alcance los productos tóxicos o peligrosos.

CORNELLÀ
Cuida

ACTIVIDADES EN LA VIDA DIARIA:

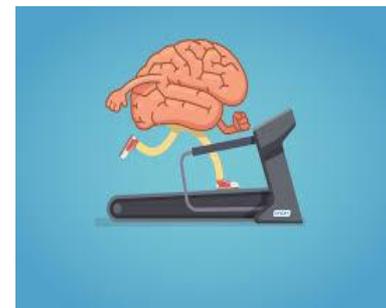
- Evitar o anticiparnos a situaciones o acontecimientos que puedan desencadenar reacciones catastróficas (horas punta supermercados , restaurantes...).
- Que la vida sea lo más previsible que se pueda. Explicar lo que se va a hacer.
- Hacerle sentir cuidado, no vigilado.
- Limitar la elección entre dos opciones.
- Ayudas para vestirse, ropa cómoda (botones grandes, velcro, cierres en la parte delantera...) y colocación de la ropa en el orden de vestido.

Cuidada

- Vigilancia nocturna. Evitar los adormecimientos durante el día. Durante la noche dejar una luz encendida.
- Incitar a actuar y sugerirle cómo debe hacerlo (verbalmente, por modelado, gestualmente).
- Encadenamiento de comportamientos.
- Recompensarlo cuando se comporte adecuadamente.
- Programas con puntos como motivación .
- Establecer límites y llegar a acuerdos.

ACTIVIDADES PARA ESTIMULARLOS Y MANTENERLOS ENTRETENIDOS:

- Intentar llenar el tiempo libre y mantener las actividades en las que tenga interés.
- Ejercicios de memoria: adivinanzas, refranes, ejercicios de completar frases, describir objetos, reconocer objetos o personas, asociar parejas, etc.
- Técnicas de orientación a la realidad: repetir pero sin agobiar los datos correctos sobre el lugar, la fecha, la familia...
- Ejercicios con música: escuchar música, bailara o cantar.
- Reminiscencia: evocar recuerdos del pasado.
- Actividades manuales: pintura, barro, instrumentos, costura, etc.
- Estimulación social: fomentar la relaciones y la interacción social.
- Estimulación física.



Estrategias para que un comportamiento desaparezca

Indicado para las siguientes conductas:

Agresión verbal y física (de corta duración).

Demanda de ayuda continua que no responde a una necesidad real.

Llora, grita y se agita buscando atención.

Desviar atención a otro lugar.

Distraer.

Permitirle que se comporte de otra manera.

Arreglar los desperfectos causados.

Quitarle algo agradable.

Retirarle a un lugar tranquilo.

Guía

- **Desviar atenció:** A modo de prevención, desviar la atenció a otra actividad agradable.
- **Distraer:** Cambiar el foco de atenció en otro estímulo.
- **Permitirle que se comporte de otra manera:** Realizar actividades incompatibles:
 - Demandas excesivas >>> peticiones razonables
 - Lamentos, gritos, lloros >>> susurrar/ cantar
 - Movimientos de muebles/objetos>>> permanecer sentado
 - Agresiones verbales >>> discurso neutral/ halagos
- **Arreglar los desperfectos causados.**
- **Quitarle algo agradable.**
- **Retirarle a un lugar tranquilo.**

Problemas frecuentes

- Si oye o ve cosas equivocadas (ideas equivocadas de la realidad).
- Si no nos reconoce o cree que somos unos impostores.
- Si se encuentra triste o inactiva.
- Si anda sin cesar y no podemos mantenerlo quieto.
- Si se encuentra muy agitada.
- Si está enfadado o agresivo.
- Si se comporta de forma sexualmente inapropiada.
- Si tiene problemas del sueño.
- Si realiza preguntas o acciones constantemente.
- Si se niega a ducharse.
- Si utiliza ropa inadecuada.



SI OYE O VE COSAS EQUIVOCADAS (IDEAS EQUIVOCADAS DE LA REALIDAD):

- *Ideas delirantes o delirios*: ideas falsas mediante las cuales se realiza una interpretación errónea de la realidad y que persiste a pesar de que la evidencia diga lo contrario.

Los más frecuentes:

Creer que les roban

No reconocer el domicilio como propio

Ideas de creer estar abandonados

Ideas de celos

- *Alucinaciones*: las más frecuentes son las visuales, seguidas por las auditivas. Se dan cuando perciben cosas que no existen en la realidad, sintiéndose como si fueran reales y sin existir una causa.

Guia

¿Qué hacer?

- Informar a los médicos.
- No discutir ni negar.
- Mantener la calma, hablar de forma suave y cercana.
- Si no nos reconoce, identificarnos.
- No dar la razón, pero si no le provocan malestar ni peligro, dejémosle disfrutar.
- Prestar atención y proteger.
- Evitar espacios con sombras, ruidos o fuentes de estrés.
- No avergonzarse y explicarlo a las personas que puedan estar observando.
- Distraer a la persona.

CORNELLA
Cuida

SI NO NOS RECONOCEN O CREEN QUE SOMOS UN IMPOSTOR:

Al contrario que en las alucinaciones, la persona percibe cosas que sí existen, pero interpreta los estímulos de forma errónea.

Existen tres tipos:

1. Cree que en su domicilio vive un intruso.
2. Comete errores identificándose a sí mismo.
3. Errores al identificar a sus familiares.

¿Qué hacer?

- Descartar problemas perceptivos.
- Ayudarle a interpretar bien la situación.

CUIDADA



SI SE ENCUENTRA TRISTE O INACTIVA:

Puede que encontremos a la persona excesivamente triste, con sentimientos de desesperanza o desánimo, falta de energía, desinterés por los círculos sociales...

¿Qué hacer para mejorar su estado de ánimo?

- Tener control sobre su propia vida (opinión, responsabilidades, tareas, etc.).
- Sentirse útil.
- Realizar actividades agradables como parte de su vida diaria.
- Acudir a grupos de actividades y fomentar la actividad física.
- Escuchar, hablar y apoyar.
- Motivar y felicitar cualquier intención o acción positiva.
- Cuando los sentimientos de tristeza y malestar sean severos, acudir a profesionales.
- No insistir o presionar.

SI ANDA SIN CESAR Y NO PODEMOS MANTENERLO QUIETO:

Deambulaci3n errante: consiste en caminar durante un tiempo extenso, aparentemente sin motivo, de una forma desorientada. La persona va y viene y se hace difi3cil mantenerle en el mismo lugar. Se suele producir por: desorientaci3n, aburrimiento o por alguna necesidad f3sica.

¿Qu3 hacer?

- Preguntarse si en realidad es un problema.
- Cons3ltelo con el m3dico.
- Anticiparnos a la conducta.
- Distraer y fomentar otras actividades (manipulativas, relajantes...).
- Crear ambientes relajantes y evitar fuentes estresantes.
- Poner objetos familiares y conocidos.

CORNELLÀ
Cuida

- Proporcionar seguridad (cierres desconocidos).
- Brazaletes con sensor.
- Disimular la salida (espejos, plantas, biombo...).
- Esconder los artículos necesarios para la calle (abrigo, cartera, gorra...).
- Tarjeta o pulsera identificadora para el exterior.
- Mantener las rutinas y la estabilidad.
- Evitar los cambios bruscos.
- Evitar cambiar de ambiente como los viajes a lugares no familiares.
- Tratar de no recompensar ese comportamiento.
- Informar a las personas conocidas.

CORNELLÀ
Cuida

SI SE ENCUENTRA MUY AGITADA:

Estado de intranquilidad, excitación y/o realizando conductas repetitivas que no puede controlar, que carecen de una finalidad aparente y que se dan de forma continuada.

¿Qué hacer?

- Consultar con el médico sobre todo si se da con taquicardia y confusión.
- Mostrarnos comprensivos y sosegados.
- Buscar la causa de la agitación y satisfacer si es razonable.
- Si es por búsqueda de atención, ignorar.
- Proporcionar tranquilidad y seguridad.
- Controlar y evitar sustancias estimulantes.
- Programar un descanso adecuado.
- Proporcionar fuentes de estimulación.
- Mantener las rutinas diarias y evitar cambios.

SI SE COMPORTA DE FORMA SEXUALMENTE INAPROPIADA:

En ocasiones se producen alteraciones neurológicas causando la desinhibición, y ésta, puede provocar un aumento de la necesidad o de la frecuencia de mantener relaciones sexuales, exhibicionismo, auto estimulación, tocar a otras personas, etc.

¿Qué hacer?

- No reaccionar violentamente.
- Responder firmemente pero con calma.
- Evitar mensajes con doble sentido.
- Ofrecer otras actividades.
- Distraer a la persona durante las actividades del cuidado.
- Ofrecer intimidad.
- Satisfacer las necesidades básicas de afecto (calidez, caricias).

SI ESTÁ ENFADADO O AGRESIVO:

¿Qué hacer?

- No utilizar los medicamentos como primera acción, consultar al médico.
- Alertar a otras personas que nos puedan ayudar.
- Eliminar de su vista objetos peligrosos.
- Mantener la calma y evitar enfrentamientos.
- Mantener una distancia de seguridad y evitar movimientos bruscos.
- Atender a las expresiones no verbales.
- Preguntar con tacto lo que sucede.
- Describir lo que se va hacer.
- Evitar refuerzos en conductas inapropiadas y reforzar cuando se comporte de forma amable, pacífica y cooperativa.
- Buscar actividades incompatibles.
- Establecer rutinas y buscar posibles causas (cansancio).
- Fomentar la independencia y evitar la frustración.

SI TIENE PROBLEMAS DEL SUEÑO:

¿Qué hacer?

- Buscar las causas y informar al médico.
- Preparar la habitación: ruidos, luz, temperatura, colchón adecuado, satisfacer necesidades de sueño y de hambre.
- Realizar prácticas relajantes antes de dormir.
- Evitar la cama durante el día y las siestas.
- Reducir las sustancias estimulantes.
- Realizar cenas ligeras.
- Mantener un horario fijo para el descanso nocturno.
- Establecer una rutina para acostarse, prepararse la ropa para el día siguiente, ponerse el pijama... siempre en el mismo orden.

REALIZA PREGUNTAS O ACCIONES CONSTANTEMENTE:

¿Qué hacer?

- Mantener la calma.
- Responder pausadamente y con claridad.
- Explicar las cosas de formas distintas.
- Distraer con otras actividades.
- Tratar de responder sin enfadarse ni argumentar.
- Proporcionar ayudas de memoria que puedan tener visibles.
- Crear un ambiente agradable.

CORNELLÀ

Cuida

SI SE NIEGA A DUCHARSE:

¿Qué hacer?

- Intentar averiguar la causa (falta de seguridad, pérdida de autonomía...).
- Buscar una razón para realizarlo.
- Si se niega, intentarlo cuando esté de buen humor.
- Sopesar las ventajas y desventajas de duchar a la persona.
- Respetar las rutinas que realizaba anteriormente.
- Incrementar las medidas de seguridad y confort.
- Procurar tranquilidad e intimidad, evitando ruidos y prisas.
- Establecerlo rutinariamente.
- Realizar comentarios positivos cuando está aseado.
- Si ha olvidado las maniobras para ducharse, intentar que lo realice por imitación o comenzando la actividad y dejando que lo termine por sí solo.

SI UTILIZA ROPA INADECUADA:

¿Qué hacer?

- Retirar de su alcance la ropa correspondiente a una estación climatológica distinta y los complementos innecesarios.
- Preseleccionar la ropa de forma conjunta.
- Proporcionar ropa cómoda y con cierres sencillos
- Si muestra dificultades a la hora del vestido, facilitar el orden de las prendas, colocando en primer lugar las prendas que se pondrá en el interior.
- Si siempre quiere ponerse las mismas prendas, comprar varias prendas iguales.

CORNELLA

Cuida