

# Activitats Instrumentals de la vida diària: què són i què ens aporten

Servei de Teràpia ocupacional

Febrer del 2021

CORNELLÀ  
**Cuida**

Amb el suport de:

# Índex

- Què són les Activitats Instrumentals de la Vida Diària (AIVD)?
- Quines hi ha?
- Què engloben i com les adaptem.
- Com les podem promoure per mantenir-les en el temps?
- Precs i preguntes
- Bibliografia consultada

CORNELLÀ  
Guia

# Què són les Activitats Instrumentals de la Vida Diària (AIVD)?

Les AIVD són més complexes que les ABVD i el seu desenvolupament requereix de **major autonomia**. Es relacionen amb tasques que impliquen prendre decisions i resolucions de problemes constants que sorgeixen al llarg del dia i que poden resultar complexes conforme la persona es fa més gran o bé aquelles que han patit una malaltia cerebral.

Aquestes activitats tenen una **relació més estreta amb l'entorn de la persona** i es necessiten per poder aconseguir una altre activitat de les incloses en les ABVD, com pot ser preparar-se el menjar del dia.

**Les AIVD requereixen de major complexitat cognitiva i motriu.** Es solen veure afectades en primer lloc, sobretot les que són més complexes per a la persona.

CUIDA

# Cuida

# Què són les Activitats Instrumentals de la Vida Diària (AIVD)?

Una de les escales d'avaluació de les AIVD es la **Escala de Lawton y Brody**.

Puntua del 0 al 8 de la següent manera:

- Independent: 8 punts.
- Dependència lleu: 6 a 7 punts.
- Dependència moderada: 4 a 5 punts.
- Dependència severa: 2 a 3 punts.
- Dependència total: 0 a 1 punts.

És important marcar en quins punts la persona presenta dificultats per a treballar-los.

ACTIVIDADES INSTRUMENTALES DE LA VIDA DIARIA	
Paciente.....	Edad..... Sexo.....
Anotar con la ayuda del cuidador principal, cual es la situación concreta personal del paciente, respecto a estos 8 ítems de actividad instrumental de la vida diaria	
<b>ESCALA DE ACTIVIDAD INSTRUMENTAL DE LA VIDA DIARIA</b>	<b>Puntos</b>
<b>A. CAPACIDAD PARA USAR EL TELÉFONO</b>	
1. Utiliza el teléfono a iniciativa propia, busca y marca los números, etc.	1
2. Marca unos cuantos números bien conocidos	1
3. Contesta el teléfono pero no marca	0
4. No usa el teléfono	0
<b>B. IR DE COMPRAS</b>	
1. Realiza todas las compras necesarias con independencia	1
2. Compra con independencia pequeñas cosas	0
3. Necesita compañía para realizar cualquier compra	0
4. Completamente incapaz de ir de compras	0
<b>C. Preparación de la comida</b>	
1. Planea, prepara y sirve las comidas adecuadas con independencia	1
2. Prepara las comidas si se le dan los ingredientes	0
3. Caliente y sirve las comidas pero no mantiene una dieta adecuada	0
4. Necesita que se le prepare y sirva la comida	0
<b>D. CUIDAR LA CASA</b>	
1. Cuida la casa sólo o con ayuda ocasional (para trabajos pesados)	1
2. Realiza tareas domésticas ligeras como fregar los platos o hacer camas	1
3. Realiza tareas domésticas ligeras pero no puede mantener un nivel de limpieza aceptable	1
4. Necesita ayuda en todas las tareas de la casa	1
5. No participa en ninguna tarea doméstica	0
<b>E. LAVADO DE ROPA</b>	
1. Realiza completamente el lavado de ropa personal	1
2. Lava ropa pequeña	1
3. Necesita que otro se ocupe del lavado	0
<b>F. MEDIO DE TRANSPORTE</b>	
1. Viaja con independencia en transportes públicos o conduce su propio coche	1
2. Capaz de organizar su propio transporte usando taxi, pero no usa transportes públicos	1
3. Viaja en transportes públicos si le acompaña otra persona	1
4. Sólo viaja en taxi o automóvil con ayuda de otros	0
5. No viaja	0
<b>G. RESPONSABILIDAD SOBRE LA MEDICACIÓN</b>	
1. Es responsable en el uso de la medicación, dosis y horas correctas	1
2. Toma responsablemente la medicación si se le prepara con anticipación en dosis separadas	0
3. No es capaz de responsabilizarse de su propia medicación	0
<b>H. CAPACIDAD DE UTILIZAR EL DINERO</b>	
1. Maneja los asuntos financieros con independencia, recoge y conoce sus ingresos	1
2. Maneja los gastos cotidianos pero necesita ayuda para ir al banco, grandes gastos, etc...	1
3. Incapaz de manejar dinero	0
<b>Máxima dependencia 0 puntos</b>	<b>Independencia total 8 puntos</b>

# Quines hi ha?

- Capacitat per a fer ús del telèfon
- Anar a comprar
- Preparació del menjar
- Tenir cura de la casa
- Rentat de la roba
- Mitjans de transport
- Responsabilitat sobre la medicació
- Capacitat per a fer ús dels diners



COMPETÈNCIES  
Cuida

# Què engloben i com les adaptem.

- **Capacitat per a fer ús del telèfon:** inclou les accions de despenjar i penjar el telèfon, trucar a números coneguts, marcar el número correcte, memoritzar números, fer servir una agenda telefònica. També em de tenir en compte a nivell físic si la persona pot mantenir el telèfon durant la trucada, si pot arribar on aquest es troba al domicili, si veu bé la pantalla o els números per poder marcar els correctes o saber qui l'està trucant.

Adaptacions: proporcionar un telèfon amb números grans o inclús amb imatges. Reconèixer el lloc del telèfon en el domicili i que sempre sigui el mateix.



# Què engloben i com les adaptem.

- **Anar a comprar:** es sol associar a les compres bàsiques de menjar i de productes pel manteniment de la casa i d'un mateix. Cal tenir en compte saber quins productes volem comprar i el establiment al que hem d'anar per aconseguir-los, saber arribar al establiment, els horaris que tenen, moure's per l'establiment per comprar els productes desitjats.

Adaptacions: fer una llista amb els productes, anar a establiments del barri o coneguts, mantenir una rutina de compra.

CORNELLÀ  
Cuida

**LISTA DE LA COMPRA**

Frutas-Verduras/ Vegetales- Legumbres

<u>Frutas</u>	<u>Verduras y Vegetales</u>	<u>Legumbres</u>
<input type="checkbox"/> Manzanas	<input type="checkbox"/> Patatas	<input type="checkbox"/> Lentejas
<input type="checkbox"/> Plátanos	<input type="checkbox"/> Cebollas	<input type="checkbox"/> Garbanzos
<input type="checkbox"/> Naranjas	<input type="checkbox"/> Carlotas	<input type="checkbox"/> Alubias
<input type="checkbox"/> Piña	<input type="checkbox"/> Calabacines / calabazas	<input type="checkbox"/> .....
<input type="checkbox"/> Fresas	<input type="checkbox"/> Puerros	<input type="checkbox"/> .....
<input type="checkbox"/> Ciruela	<input type="checkbox"/> Pimientos	<b>IMPRESINDIBLES</b>
<input type="checkbox"/> Albaricoque	<input type="checkbox"/> Apio	
<input type="checkbox"/> .....	<input type="checkbox"/> Lechuga	
<input type="checkbox"/> .....	<input type="checkbox"/> Tomate	
<input type="checkbox"/> .....	<input type="checkbox"/> .....	

**IMPRESINDIBLES**

- Pan
- Agua

Pasta / Arroz / Cereales,/ Enlatados

<u>Desayuno/Merienda</u>	<u>Pasta /Arroz</u>	<u>Enlatados:</u>
<input type="checkbox"/> Galletas	<input type="checkbox"/> Macarrones	<input type="checkbox"/> Atún
<input type="checkbox"/> Rosquilletas	<input type="checkbox"/> Espaguettis	<input type="checkbox"/> Sardinias
<input type="checkbox"/> Cacao	<input type="checkbox"/> Fideos	<input type="checkbox"/> Mejillones
<input type="checkbox"/> Café	<input type="checkbox"/> Tallarines	<input type="checkbox"/> Maiz
<input type="checkbox"/> Azúcar	<input type="checkbox"/> Lasaña / Canelones	<input type="checkbox"/> Olivas
<input type="checkbox"/> Leche	<input type="checkbox"/> Arroz	<input type="checkbox"/> .....
<input type="checkbox"/> .....	<input type="checkbox"/> .....	<input type="checkbox"/> .....

Carnes / Pescado / Frutos del Mar

<u>Carnes:</u>	<u>Embutidos/ Fiambres:</u>	<u>Pescados:</u>	<u>Frutos del mar:</u>
<input type="checkbox"/> Ternera	<input type="checkbox"/> Chorizo	<input type="checkbox"/> Atún	<input type="checkbox"/> Gambas
<input type="checkbox"/> Pollo	<input type="checkbox"/> Longaniza /salchichón	<input type="checkbox"/> Bacalao	<input type="checkbox"/> Mejillones
<input type="checkbox"/> Pavo	<input type="checkbox"/> Pavo	<input type="checkbox"/> Pescadilla	<input type="checkbox"/> Almejas
<input type="checkbox"/> Conejo	<input type="checkbox"/> Mortadela	<input type="checkbox"/> Mero	<input type="checkbox"/> Pulpo
<input type="checkbox"/> Cerdo	<input type="checkbox"/> Jamón	<input type="checkbox"/> Salmón	<input type="checkbox"/> Navajas
<input type="checkbox"/> .....	<input type="checkbox"/> Queso	<input type="checkbox"/> Sepia	<input type="checkbox"/> .....
<input type="checkbox"/> .....	<input type="checkbox"/> .....	<input type="checkbox"/> .....	<input type="checkbox"/> .....

**Limpieza**

- .....
- .....

**Higiene**

- .....
- .....

- **Anar a comprar:** aquí teniu un exemple d'una llista més detallada que ens pot ajudar a l'hora de crear la llista de la compra.

CORNELLÀ

Guia



# Què engloben i com les adaptem.

- **Preparació del menjar:** es valora tota l'activitat de cuinar qualsevol aliment per aconseguir el plat desitjat, des de les preparacions més simples fins a les més complexes. És important seqüenciar la recepta i anar pas per pas, d'aquesta manera ajudem a la orientació de la persona usuària.

Adaptacions: es recomana que conforme es presenti dificultat en aquesta activitat es promogui la participació de la persona usuària en tasques concretes, com per exemple pelar les patates per a fer una truita de patates, tallar el tomàquet per a l'amanida.

Realitzar receptes amb poca preparació amb indicacions verbals de suport, com pot ser unes torrades amb mantega i melmelada amb un cafè amb llet.

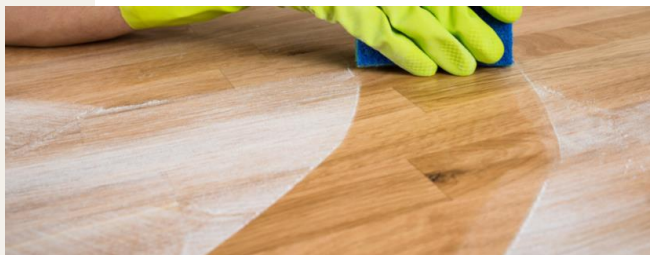


# Què engloben i com les adaptem.

- **Tenir cura de la casa:** es centra en la neteja de la casa ja sigui la del dia a dia com la neteja més a fons de totes les habitacions de la casa. Cal tenir present les dificultats físiques de la persona (mobilitat), l'alçada dels objectes a l'hora de netejar-los, evitar al màxim objectes al terra per facilitar la tasca de neteja. També inclou el saber per a què serveix cada producte de neteja i com s'ha de fer la seva manipulació segons el fabricant.

Adaptacions: la persona usuària realitzi la neteja diària de la casa (pols, escombrar) i la neteja a fons que rebi ajut extern (canvi de llit, canvi de roba d'armari, cortines, ....). Es recomana oferir ajut amb la neteja del terra.

Crear un calendari de neteja.





- **Tenir cura de la casa:** exemple d'un calendari de neteja setmanal també es pot marcar quines tasques fa la persona usuària sola i quines realitza acompanyada.

**TAREAS DIARIAS**

Hacer la cama	limpiar mesa cocina
Ordenar la casa	limpiar vitro y encimera
fregar platos y lavavajillas	hacer cena y comida
hacer compras	barrer cocina
bajar basura	

**LUNES**

**Cocina:**  
Limpiar basureros  
Cafetera  
Nevera dentro  
Nevera fuera  
Puertas muebles  
Cristales  
Escurreidor

**MARTES**

**Comedor y sala:**  
Barrer  
Polvo mesa grande  
Polvo mesa pequeña  
Polvo mueble TV  
Ordenar revistas y estantería.  
Regar plantas.

**MIÉRCOLES**

**Baño grande:**  
Limpiar pica  
Limpiar WC  
Limpiar bidet  
Limpiar mampara fuera  
Barrer y fregar suelo

**JUEVES**

**Habitaciones y pasillo:**  
Polvo mesillas  
Polvo escritorio  
Vaciar papelera  
Barrer habitaciones y pasillo

**VIERNES**

**Baño pequeño:**  
Limpiar pica  
Limpiar WC  
Limpiar plato ducha  
Limpiar estanterías  
Barrer y fregar suelo

**SÁBADO**

**General:**  
Lavar la ropa  
Lavabo grande a fondo  
Quitar el polvo  
Barrer casa  
Pasar la rumba  
Fregar el suelo

**EXTRAS**

**EXTRAS :**

cuarto lavadora	armario pasillo	terrazza	cristales	persianas	puertas	sofá
baldosas cocina	baldosas baños	estantería sala	interruptores		armarios cocina	

# Què engloben i com les adaptem.

- **Rentat de la roba:** inclou la tasca de rentat a la rentadora o bé a mà, cal diferenciar el tipus de roba per si alguna peça necessita un programa especial de rentat, conèixer els productes de neteja de la roba i el seu ordre de col·locació a la rentadora. També inclou el saber estendre la roba, poder posar les pines de la roba perquè no caigui i posteriorment guardar-la al lloc assignat.

Adaptacions: es recomana tenir roba de la mateixa qualitat evitant teixits especials, supervisar la roba que es prepara per a les rentadores de roba blanca i de la roba de color, tenir unes pines de la roba que les pugui manipular.



# Què engloben i com les adaptem.

- **Mitjans de transport:** conèixer la ruta que realitza el mitjà de transport, saber quin és el més adequat per arribar al destí, saber consultar els horaris, accedir a comprar el bitllet de transport, calcular el temps del trajecte. Cal tenir present en tot moment la orientació de la persona en la comunitat per evitar pèrdues.

Adaptacions: evitar realitzar trajectes nous sols es recomana acompanyar fins que s'aprengui el recorregut o bé si es possible agafar un taxi. Es molt recomanable anar acompanyat en el transport públic. Cal tenir present les dificultats físiques de la persona (adaptació del transport).



# Què engloben i com les adaptem.

- **Responsabilitat sobre la medicació:** s'avalua la capacitat de la persona per preparar la dosis correcta de cadascuna de les medicacions que pren seguint la pauta mèdica, així com prendre's la medicació a l'hora prescrita. Cal que la persona sàpiga identificar la medicació i el dia de la setmana en el que es troba (per si varia la dosis).

Adaptacions: es recomana posar en un blister tota la medicació de la setmana en un blister el qual sàpiga fer ús la persona. Tenir cura amb la medicació que no pot posar-se en un blister, consultar-lo amb el farmacèutic.

CORNELLÀ  
**Cuida**

# Què engloben i com les adaptem.

- Responsabilitat sobre la medicació:



Ve preparat amb aquest format des de la farmàcia seguint la pauta mèdica

Cal preparar-lo setmanalment i tenir present les dosis marcades segons la pauta mèdica

Cuida

# Què engloben i com les adaptem.

- **Capacitat per a fer ús dels diners:** aquest ítem avalua si la persona es mostra independent en temes financers o bé si necessita certa ajuda com pot ser el cas de mantenir independència en els comptes d'importants petits (com poden ser el quotidians) però dificultats a l'hora de fer gestions al banc.

Adaptacions: es recomana portar un control extern de les despeses econòmiques que pugui tenir la persona usuària, així com acompanyar-lo a fer les gestions bancàries, oferir-li bitllets de petites quantitats per facilitar el maneig dels diners de manera autònoma,



CARINELLA  
Cuida



# Com les podem promoure per mantenir-les en el temps?

- És important que es divideixi l'activitat a realitzar en pasos/tasques concrets per tal d'afavorir la participació de la persona i d'ajudar-la a seguir l'activitat.
- És recomanable marcar amb etiquetes per la casa el contingut dels armaris per a què a simple vista pugui reconèixer que hi ha al seu interior.
- Es recomana no ajudar a la persona a la mínima que ho necessiti, sinó deixar-la que faci l'activitat a la seva manera, d'aquesta manera afavorim l'acompliment ocupacional de la persona el màxim de temps possible.

CORNELLA  
Cuida

# Com les podem promoure per mantenir-les en el temps?

- Oferir ajut quan sigui altament necessari o sigui contraproduent per la persona no poder desenvolupar aquella activitat, millor ajudar a realitzar la tasca per ell/a.
- Promoure el reforç positiu sempre que aconsegueixi realitzar l'activitat per potenciar la seva autoestima.
- Crear una rutina i organitzar el dia a dia per tal de poder realitzar les AIVD.
- No confrontar la realitat que ens mostra la persona, ni discutir amb ell/a.

# Com les podem promoure per mantenir-les en el temps?

- És important minimitzar al màxim possible els estímuls externs que hi puguin haver en l'estança, es recomana tenir aquells que ajudin a la persona a desenvolupar l'activitat i no el/la distreguin de la tasca que està realitzant.
- És bo anticipar a la persona de l'activitat que realitzarem a continuació amb ell/a.
- Cal respectar les preferències de la persona en tot moment per assegurar que la persona es troba a gust i podem mantenir el seu confort el màxim de temps.
- També es poden fer activitats que siguin significatives per a la persona que indirectament treballin les funcions motores que són necessàries per a realitzar l'activitat.
- Tenir un calendari a un lloc visible on s'indiquin les tasques del dia.

# Precs i preguntes

- Correu electrònic de contacte: [malguacil@dependents.cat](mailto:malguacil@dependents.cat)
- Em podeu consultar qualsevol dubte que us sorgeixi sobre la presentació o altres temes similars i us ajudaré en tot el que estigui en la meva mà.

CORNELLÀ  
*Cuida*



COM

Cuida

# Bibliografia consultada

[Actividades de la vida diaria \(ABVD y AIVD\) – ASERMA](#)

[https://www.infogerontologia.com/documents/vgi/escalas/indice\\_lawton\\_brody.pdf](https://www.infogerontologia.com/documents/vgi/escalas/indice_lawton_brody.pdf)

<https://zonahospitalaria.com/que-se-evalua-para-valorar-la-dependencia/>

<http://neurorioja.com/las-nuevas-tecnologias-nos-ayudan-en-la-rehabilitacion-del-dca/>

<http://tallerempleo.kairos.coop/2019/06/19/fomentar-la-autonomia-de-usuarios-en-las-actividades-basicas-de-la-vida-diaria/>

<https://www.pamplona.es/sites/default/files/2019-01/PROGRAMA%20DE%20AUTONOMIA%20PERSONAL%20Y%20ATENCI%C3%93N%20A%20PERSONAS%20EN%20SITUACI%C3%93N%20DE%20DEPENDENCIA%20WEB.pdf>

<https://revistaselectronicas.ujaen.es/index.php/rae/article/download/2621/2113/>

CORNELLÀ  
**Cuida**