



# **INTERVENCIÓ DE LA TERÀPIA OCUPACIONAL EN LES MALALTIES NEURODEGENERATIVES**

**7 d'abril del 2014**

# INTRODUCCIÓ

Molts usuaris amb EM i/o malalties neurodegeneratives tenen problemes (en major o menor grau) en la realització d'activitats quotidianes, degut a la **fatiga, tremolor i espasticitat...**

En aquest sentit la tasca del T.O consisteix en aconseguir la **màxima independència** en les AVD, ensenyant, aconsellant i realitzant adaptacions funcionals per a cada usuari.

# QUÈ ÉS LA TERÀPIA OCUPACIONAL?

És una disciplina socio-sanitària que avalua la capacitat de la persona per a dur a terme les activitats de la vida diària i intervé quan aquesta capacitat es troba en risc.

Utilitza l'activitat amb propòsit i l'entorn per ajudar a la persona a adquirir el coneixement, les habilitats i actituds necessàries per desenvolupar les tasques diàries i aconseguir el màxim d'autonomia i integració.

# OBJECTIUS

## OBJECTIUS ESPECÍFICS INDIVIDUALITZATS:

1. Entrenament en AVD.
2. Augmentar i mantenir amplitud articular, resistència i força de EESS.
3. Millorar habilitats manuals i coordinació.
4. Millorar capacitats sensibles.
5. Millorar/mantenir l'equilibri en la realització de les AVD en sedestació i bipedestació.
6. Assessorar sobre tècniques d'estalvi energètic, control de fatiga...
7. Valorar, assessorar i entrenar en ajudes tècniques i adaptacions de la llar o àmbit laboral.

# TIPUS D'INTERVENCIÓ

## **1- ENTRENAMENT EN ACTIVITATS DE LA VIDA DIÀRIA:**

Tècniques compensatòries, tècniques rehabilitadores i educatives.

## **2- INTERVENCIIONS PER MILLORAR LES HABILITATS I CAPACITATS PERSONALS:**

Rehabilitació cognitiva-perceptiva, tècniques i models de control motor i conservació d'energia per disminuir impacte de la fatiga.

## **3- MODIFICACIÓ DE L'ENTORN I TECNOLOGIA ASSISTENT:**

Informar i assessorar sobre adaptacions, ajudes tècniques amb l'objectiu de potenciar l'autonomia de la persona i facilitar la tasca de familiars i cuidadors.

# TIPUS D'INTERVENCIÓ



## TIPUS D'INTERVENCIÓ

Les sessions que realitzem al servei de T.O de l'hospital són aproximadament d'uns 45 minuts i el treball l'enfoquem a:

- Millorar i mantenir amplitud articular en EESS.
- Millorar i mantenir coordinació óculo-manual.
- Millorar sensibilitat.
- Millorar habilitats manuals.
- Mantenir i augmentar força a les mans.
- Estimular atenció, memòria i concentració.
- Aprendre a controlar el tremolor mitjançant compensacions.
- Millorar la mobilitat i motricitat fina.
- Aprendre tècniques per estalviar energia i simplificar tasques.

# TRACTAMENT DE LA FATIGA DESDE T.O

És el símptoma més comú que expliquen els usuaris i pot produir un grau elevat de discapacitat.

L'intervenció ha d'estar principalment basada en proporcionar a l'usuari una **educació** sobre el procés de **fatiga**. Han d'aprendre a identificar quan s'estàn cansant massa ja que això pot desencadenar un empitjorament de la resta de simptomatologia relacionada amb la patologia.

Proporcionant els mitjans d'adaptació de les activitats també s'aconsegueix el control sobre la seva vida diària.

Utilitzarem **tècniques d'estalvi energètic** que millorin l'exercici i així evitarem un desgast exagerat.



# TRACTAMENT DE LA FATIGA DESDE T.O

## PAUTES D'ESTALVI ENERGÈTIC DE CARA A LA FATIGA:

- Incloure períodes de descans durant el dia d'almenys 1h.
- Organitzar les tasques per ordre d'importància.
- Simplificar les activitats evitant moviments i desplaçaments innecessaris.
- Canviar l'ubicació d'elements de l'entorn.
- Realitzar descansos entre activitats llargues.
- Utilitzar postures adequades durant la realització d'activitats (ergonomia).
- Utilitzar dispositius adaptats, utensilis que ajudin a conservar l'energia.

## ALTRES CONCEPTES A TENIR EN COMPTE:

### DEBILITAT MUSCULAR:

La disminució de la força en aquests usuaris comporta incorporar programes d'exercicis actius, actius-assistits i actius-resistits reforçant els grups musculars no afectats.

### ESPASTICITAT:

Afavorirem la postura més adequada per a dur a terme les tasques evitant la demanda muscular excessiva (pautes d'higiene postural i d'economia articular).

Important!! realitzar estiraments després de tasques quotidianes.

## **ALTRES CONCEPTES A TENIR EN COMPTE:**

### **EQUILIBRI I COORDINACIÓ:**

Poden requerir diferents ajudes tècniques per poder desenvolupar activitats bàsiques com l'alimentació.

### **ALTERACIONS DE LA SENSIBILITAT:**

Aquest tipus d'alteracions les hem de tenir molt en compte ja que poden posar en risc la seguretat de la persona.

La pèrdua de sensibilitat requereix una sèria de pautes compensatòries per el correcte maneig de les situacions quotidianes.

- Entrenament en el rastreig visual de les extremitats afectades.
- Utilització de determinades aixetes regulables en temperatura, protectors de radiadors, vitros..)

# INTERVENCIÓ EN LES ACTIVITATS DE LA VIDA DIÀRIA

El manteniment i millora dels aspectes funcionals de l'usuari és un dels objectius del T.O.

L'entrenament en tècniques específiques per les AVDB com: **vestir-se, higiene, utilització WC, alimentar-se i la mobilitat funcional** pot millorar o mantenir l'independència.

L'ús d'AT pot facilitar i estimular normes d'estalvi energètic i compensar aspectes com la debilitat muscular i trastorns de coordinació.

# INTERVENCIÓ EN LES ACTIVITATS DE LA VIDA DIÀRIA

La manera d'anar introduïnt totes aquestes modificacions dependrà en gran mesura de l'evolució de la malaltia, de l'acceptació per part de l'usuari i de la seva implicació en el tractament.

Desde el departament de T.O oferirem informació, assessorament i suport a l'usuari, família i cuidadors.

# INTERVENCIÓ EN LES ACTIVITATS DE LA VIDA DIÀRIA

## HIGIENE PERSONAL:

Entrenarem a l'usuari que realitzi les tasques com pentinar-se, rentar-se la cara i mans.. en sedestació en un tamboret/cadira amb l'objectiu d'evitar fatiga.

Si existeixen restriccions en arcs articulars o de moviment existeixen múltiples AT per poder dur a terme aquestes tasques (per exemple: utilitzar màquina afeitar elèctrica en comptes de fulla d'afeitar...)



# INTERVENCIÓ EN LES ACTIVITATS DE LA VIDA DIÀRIA

## ÚS WC:

Ensenyar tècniques de mobilitat funcional a l'hora d'aixecar-se – assentar-se, recomanar alçes de bany, utilitzar nanses de suport..

En estadis més avançats quan tenim importants dificultats en les transferències recomanem si és possible modificar el disseny del WC per facilitar l'ús de cadira de rodes.



# INTERVENCIÓ EN LES ACTIVITATS DE LA VIDA DIÀRIA

## BANY – DUTXA:

Valorarem inicialment la capacitat de l'usuari per poder realitzar la transferència en funció de si disposa de plat de dutxa o banyera.

Si tenim **banyera** en funció de l'estadi en el qual ens trobem recomanarem:





# INTERVENCIÓ EN LES ACTIVITATS DE LA VIDA DIÀRIA

## BANY – DUTXA:

En cas de cadira de rodes recomanarem taules de transferències o cadires de bany giratòries.

Quan la situació és més difícil és recomanable plats de dutxa per suprimir barreres arquitectòniques.

Controlar la distribució de les aixetes i evitar desplaçaments i fomentar la independència.

Tenir en compte la sensibilitat i disposar d'aixetes regulables en temperatura.

Utilitzar esponges de mànec llarg.

Recomanem utilització de barnús en comptes de tovallola per evitar gast energètic.

# INTERVENCIÓ EN LES ACTIVITATS DE LA VIDA DIÀRIA

## VESTIT:

Recomanem tenint en compte els gustos i preferències de l'usuari ús de roba lleugera.

En el cas de les dones utilitzar sostens elàstics o esportius o que es puguin cordar per la part frontal.

Recomanem començar a vestir-se per la part superior i per l'hemicos que presenti més dificultat motora.

També recomanem AT com:



# INTERVENCIÓ EN LES ACTIVITATS DE LA VIDA DIÀRIA

## VESTIT:

De cara al vestit de part inferior recomanem realitzar la tasca en sedestació. Creuarem les cames de cara a col·locar-se pantalons i mitges-mitjons i en cas de no ser possible utilitzarem calçadors dissenyats per aquestes tasques.



# INTERVENCIÓ EN LES ACTIVITATS DE LA VIDA DIÀRIA

## ALIMENTACIÓ:

Alteracions com la coordinació, tremolors o alteracions de la sensibilitat poden dificultar aquesta tasca.

Important el posicionament (tindrem en compte l'altura de la taula i cadira).

Recomanem recolzar els avantbraços per estabilitzar articulacions proximals.

# INTERVENCIÓ EN LES ACTIVITATS DE LA VIDA DIÀRIA

## ALIMENTACIÓ:

Podem utilitzar coberts més pesats per disminuir alteracions de coordinació o bé adaptacions que afavoreixin l'agafar.

Exemples:



# INTERVENCIÓ EN LES ACTIVITATS DE LA VIDA DIÀRIA INSTRUMENTALS

El T.O intervé en aquelles àrees avançades que són significatives pera la persona.

Important ensenyar l'importància que té l'organització i planificació diària d'aquestes tasques juntament amb el temps de descans.

- \* Preparació d'aliments
- \* Maneig de la casa
- \* Realització de compres
- \* Situació laboral

# INTERVENCIÓ EN LES ACTIVITATS DE LA VIDA DIÀRIA INSTRUMENTALS

## PREPARACIÓ D'ALIMENTS:

- Utilització de tamboret-cadira (sedestació).
- Evitar tasques repetitives que puguin fatigar com les de picar-pelar.
- Utilitzar peladors de mànec llarg.
- Protectors del foc/vitroceràmica i terra antilliscant.
- Situar els objectes més utilitzats a l'abast.
- Instruments de cuina lleugers.



# INTERVENCIÓ EN LES ACTIVITATS DE LA VIDA DIÀRIA INSTRUMENTALS

## MANEIG DE LA CASA:

- Utilitzar recollidor de mànec llarg, escombres lleugeres i galledes escorredores de palanca si es possible.
- Baietes adherents per la pols.
- Evitarem pujar a tamburets-escales.
- Recomanem rentadores de càrrega superior
- “Sisí” regulable en alçada.

## REALITZACIÓ DE COMPRES:

Realitzar petites compres transportades amb carro de compra i no bosses.



# INTERVENCIÓ EN LES ACTIVITATS DE LA VIDA DIÀRIA INSTRUMENTALS

## SITUACIÓ LABORAL:

A mesura que avanci la malaltia serà necessari anar realitzant determinades adaptacions al lloc de treball en funció de les característiques de l'usuari i del lloc de treball.



# CONCLUSIONS

La T.O intentarà aconseguir la **màxima funcionalitat i independència** possible per a cada usuari.

Ajudarem a l'usuari a desenvolupar i mantenir les habilitats necessàries per a la realització de les diferents AVD.

Al llarg del procés rehabilitador tan la valoració com els objectius s'aniràn reorientant i adaptant en tot moment a la situació real de l'usuari.

# CONCLUSIONS

Desde T.O mantindrem les habilitats sensitivo-motores fonamentals de les EESS a través de la realització d'activitats amb propòsit , així com l'estimulació i manteniment de les diferents capacitats cognitives que puguin veure's afectades.

**MOLTES GRÀCIES PER LA VOSTRA ATENCIÓ!!**

