

# Intervenció des de la Teràpia Ocupacional

## Impacte de les patologies respiratòries cròniques en les AVD

XXXIII Diada Pneumològica. SOCAP. 17 i 18 d'abril de 2015. HUB.



Coral Navarro  
Maria Miñana

Teràpia Ocupacional. Rehabilitació.

Hospital Universitari de Bellvitge - IDIBELL  
Universitat de Barcelona  
L'Hospitalet. Barcelona.



## Millorar la Qualitat de Vida



Aprendre a controlar els símptomes  
Millorar la tolerància a l'exercici físic  
Millorar l'Autonomia en les

üAVDs

üProductivitat

üOci

amb el **Mínim Cost Energètic.**



**Tècniques d'Estalvi Energètic (TEE)**

## Protocol d'actuació:

Ü 1a sessió:

Valoració i Educació Sanitària

Ü 2a, 3a i 4a sessió:

Integració de conceptes  
Activitats de simulació  
Generalització

	<b>Teràpia Ocupacional Establí Energètic en les activitats de la vida diària Ambulatori</b>	Codi SOC: P000100 - 329
		Versió: 2ª
		Data: 17 de juliol 2019
		Data pròxima vigent: 2019

**1. Objectiu**  
Millorar la qualitat de vida del pacient:  
- Estimular el pacient en les fases d'activitat energètica, per tal que li doni el millor cost d'energia possible en les activitats de la vida diària.  
- Introduir canvis en ferir de vida.  
- Organitzar l'entorn físic per facilitar el seu desenvolupament ocupacional.  
- Minimitzar la repercussió de la seva malaltia en el seu entorn personal.

**2. Indicacions**  
- Pacients amb patologia respiratòria EPOC, post i durant la rehabilitació.  
- Pacients amb patologies cardiològiques (AMI) post i durant la rehabilitació.

**3. Recursos**  
- Sala i Corral d'alta i baixa  
- Corral de rehabilitació  
- Corral de fisioteràpia  
- Sala de fisioteràpia  
- Sala de fisioteràpia  
- Sala de fisioteràpia  
- Sala de fisioteràpia  
- Sala de fisioteràpia  
- Sala de fisioteràpia  
- Sala de fisioteràpia  
- Sala de fisioteràpia

**4. Recomanacions**  
- 4 sessions d'1 hora en grup, de 15 minuts en 2-3 mesos.  
- Sessions coincidents amb les sessions de rehabilitació, per tal de no canviar excessivament els pacients.

**5. Recomanacions i intervenció al pacient**  
- Se li donarà a cada pacient un llibre d'informació amb totes les Tècniques d'Entrenament Energètic (TEE) que són aplicables en la 1ª sessió de treball.  
- Durant totes les sessions es van resolent dubtes que vagin sorgint.

## 1a Sessió: Valoració i Educació Sanitària

ü Questionaris:

ü London Chest Activity of Daily Living Scale

ü SF-12, l'Estat de Salut

ü St.Georges, Qualitat de Vida

ü Valoració de la repercussió de la MPOC en la vida diària

ü Tècniques d'Estalvi Energètic



## Principis Generals:

- ü Planificació de les Tasques
- ü Alternar Treball amb Descans  
(10' descans/1h)



- ü Postura: assegut, millor que dret

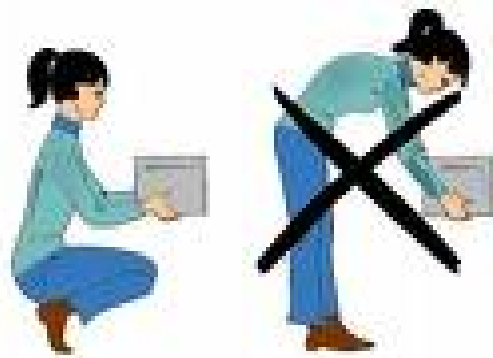


- ü Ser conscients de la RESPIRACIÓ:  
NO aguantar l'aire mentre  
realitzem un esforç.

# On tenen les dificultats?

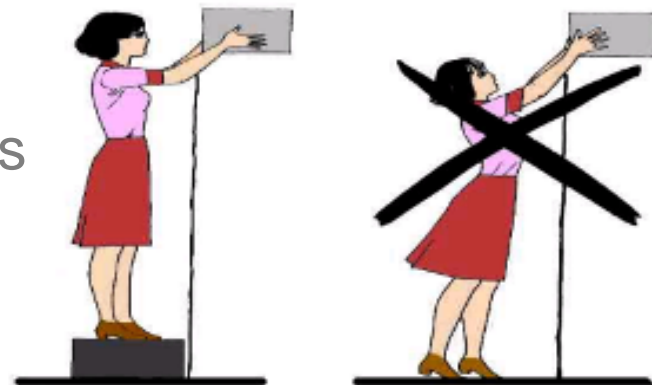
Ergonomia del treball

ü Mobiliari adequat



ü NO comprimir el diafragma

ü Treball a l'alçada de les espatlles



ü Activitat bilateral

## Principis Generals:

üEmpènyer millor que carregar,  
repartir càrregues

üSubstituir tasca manual per electrodomèstics

üDemanar ajuda



## 1a Sessió: les TEE en les AVD !!!

ü Adaptació de l'entorn: reorganització dels utensilis, productes a l'abast...

ü Canvi de ritme: moviment lent, pausat i tranquil



ü Productes de suport





# 1a Sessió: Aplicació de les TEE en les AVD

ü Vestir-se assegut

ü Preparar prèviament la roba i evitar passos innecessaris

ü Vestir-se primer la meitat inferior



ü No ajupir-se,

ús de Productes de Suport

## Educació en Sexualitat

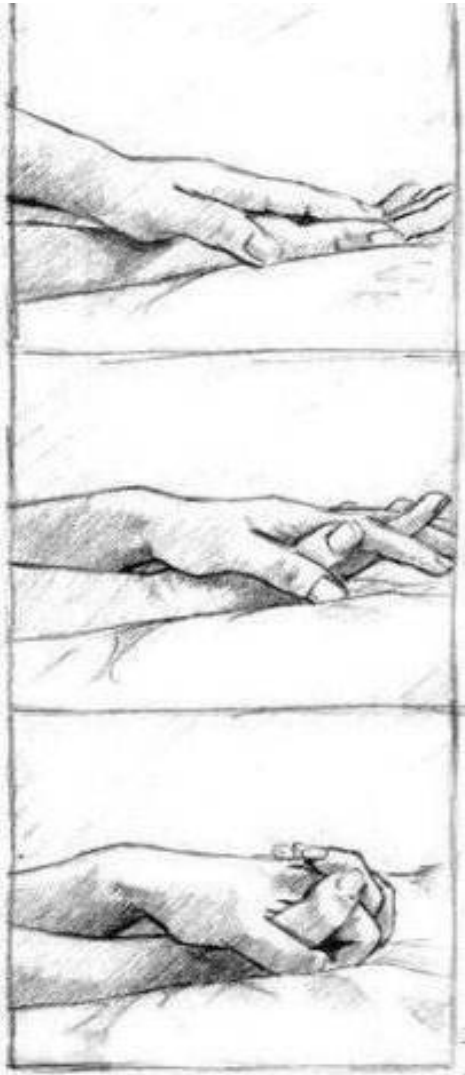
- ü La sexualitat no només és recomanable, sinó també és beneficiosa.
- ü La majoria de medicació NO inhibeix l'activitat sexual.



üConsum d'Oxigen = 2 pisos d'escapes.

üUna millora en el tractament també comportarà la millora en les seves capacitats i en els seus interessos sexuals.

## Educació en Sexualitat



- Postura, moment i T<sup>a</sup> adequats
- Comunicació amb la parella
- Intervals de descans i tècniques de relaxació
- Ús d'Oxigen, si cal
- Medicació broncodilatadora abans i després

## 2a Sessió: Integració de conceptes



- @Posició
- @Ritme
- @Ser conscients de la respiració durant l'esforç
- @Descansar després de l'activitat



## 2a Sessió: Integració de con

Pujar i baixar escales:

1r Pujar escales sense parar, durant

2n Pujar escales aplicant les TEE.

- Ⓢ Aturar-se per agafar aire
- Ⓢ Pujar les escales espirant suaument
- Ⓢ Tornar a parar per agafar l'aire





# Intervenció de TO en les patologies respiratòries cròniques

## 3a i 4a Sessió: Activitats de simulació i Generalització

Transportar pes:



## 3a i 4a Sessió: Activitats de simulació



@Postura

@Adequació de l'entorn

@PRACTICAR la respiració durant l'esforç

## 3a i 4a Sessió: Activitats de simulació



@Postura

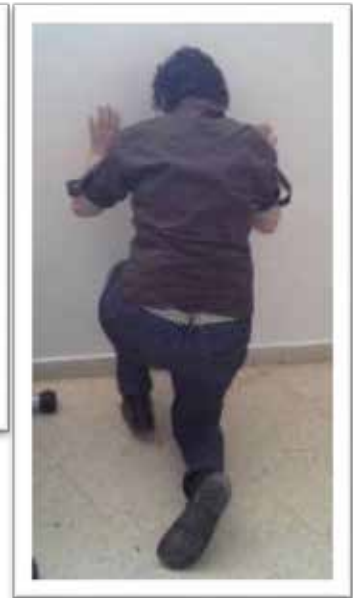
@Adequació de l'entorn

@PRACTICAR la respiració durant l'esforç





## 4a Sessió: Activitats de simulació Conclusions Dubtes



## Resultats

ü Escales de Valoració ?



ü Són més conscients de les seves limitacions?

ü No es tracta de fer -,  
sinó de fer = o +  
amb - esforç.



## Reflexions

ü Educació sanitària



ü



ü Cost / Benefici +++++

ü Implica canvi de xip !!!

ü l'ideal: entrenament al domicili individualitzat,  
aplicant les TEE en la seva vida real.

ü caldria fer un seguiment als 6 m?





Gràcies per la vostra atenció