

APOIO DOMICILIARIO E ALIMENTACIÓN FAMILIAR

Judith Andrés Sendra

Celia Manuela Barbazán Pereira

IDEASPROPIAS
editorial

Apoio domiciliario e alimentación familiar

Apoio domiciliario e alimentación familiar

O asistente como eixo central na xestión
e mantemento do fogar do dependente

Autoras

Celia Manuela Barbazán Pereira (Brión, 1971) é psicóloga, empresaria e técnica en formación. A súa formación e experiencia profesional adquiriunas como técnica en apoio psicosocial a cuidadores de persoas en situación de dependencia e como formadora ocupacional en asociacións e empresas de axuda a domicilio de Santiago de Compostela (A Coruña). Así mesmo, impartiu accións formativas pertencentes ao plan FIP (Formación e Inserción Profesional) experimental dos certificados de profesionalidade de Auxiliar de axuda a domicilio e de Atención sociosanitaria a persoas dependentes en institucións sociais.

Ademais, traballou durante varios anos como socia nunha empresa de axuda a domicilio, realizando as funcións de psicóloga, técnica de apoio psicosocial a cuidadores, orientadora laboral e formadora ocupacional. A súa formación profesional e experiencia valéronlle para realizar os contidos das unidades 1 a 8 deste manual didáctico.

Judith Andrés Sendra (Zaragoza, 1976) é diplomada en Tráballo Social pola Universidad de Zaragoza e está habilitada como educadora social polo Colegio Profesional de Educadores y Educadoras Sociales de Aragón. Ademais, recibiu formación complementaria nos sectores sociosanitario e educativo.

Así mesmo, ten unha ampla experiencia docente como formadora de cursos relacionados coa dependencia e as habilidades necesarias para a atención a persoas dependentes. Desde hai dez anos é socia-promotora de Celtadía, unha cooperativa de iniciativa social de servizos de atención a persoas, sita en Zaragoza, onde tanto realiza labores de coordinación e xestión como imparte cursos relacionados coa asistencia sociosanitaria. Con Ideaspropias Editorial publicou *Apoio psicosocial, atención relacional y comunicativa en instituciones* e *Atención y apoyo psicosocial domiciliario*. Nesta ocasión, volve colaborar con Ideaspropias Editorial realizando as unidades didácticas 9, 10 e 11 da presente obra.

Tradutor

Daniel Saavedra Toral (Ourense, 1981) é licenciado en Filoloxía Inglesa pola Universidade de Santiago de Compostela, licenciado en Tradución e Interpretación pola Universidade de Vigo e tradutor xurado de Inglés>Galego>Inglés.

Entre a súa ampla experiencia laboral destaca a tradución de inglés a galego de *O neno do pixama a raias* (Faktoría K de Libros, 2007), así como numerosos traballos para o mundo editorial, a Xunta de Galicia, produtoras de televisión e publicacións periódicas.

É colaborador habitual de Ideaspropias Editorial, coa que traduciu máis dunha vintena de libros.

Ficha de catalogación bibliográfica

Apoio domiciliario e alimentación familiar. O asistente como eixo central na xestión e mantemento do fogar do dependente

1.^a edición

Ideaspropias Editorial, Vigo, 2011

ISBN: 978-84-9839-397-2

Formato: 17 x 24 cm • Páxinas: 428

APOIO DOMICILIARIO E ALIMENTACIÓN FAMILIAR. O ASISTENTE COMO EIXO CENTRAL NA XESTIÓN E MANTEMENTO DO FOGAR DO DEPENDENTE

Non está permitida a reprodución total ou parcial deste libro, nin o seu tratamento informático, nin a transmisión de ningunha forma ou por calquera medio, xa sexa electrónico, mecánico, por fotocopia, por rexistro ou outros métodos, sen o permiso previo e por escrito dos titulares de Copyright.

DEREITOS RESERVADOS 2011, respecto á primeira edición, por
© Ideaspropias Editorial.

ISBN: 978-84-9839-397-2

Depósito Legal: VG 915-2011

Autoras: Celia Manuela Barbazán Pereira e Judith Sendra

Tradutor: Daniel Saavedra Toral

Impreso en España - Printed in Spain

Ideaspropias Editorial incorporou na elaboración deste material didáctico citas e referencias de obras divulgadas e cumpriu todos os requisitos establecidos pola Lei de Propiedade Intelectual. Polos posibles erros e omisións, escúsase previamente e está disposta a introducir as correccións pertinentes en próximas edicións e reimpresións.

ÍNDICE

INTRODUCCIÓN.....	15
1. Elaboración do plan de traballo na unidade convivencial.....	17
1.1. Servizo de asistencia domiciliaria. Conceptos xerais.....	18
1.2. Elementos que constitúen o plan de traballo na unidade convivencial. Características. Procedementos de elaboración.....	23
1.3. Factores que determinan as necesidades e demandas que hai que cubrir no domicilio.....	34
1.4. Tarefas domésticas diarias.....	36
1.5. Planificación do traballo diario.....	38
1.6. Aprecio pola planificación.....	46
CONCLUSIÓNS.....	49
AUTOAVALIACIÓN.....	51
SOLUCIÓNS.....	53
2. Aplicación de técnicas de xestión do orzamento da unidade convivencial.....	55
2.1. Conceptos básicos de contabilidade.....	56
2.2. Administración e control dos gastos da unidade convivencial.....	59
2.3. Interpretación da documentación de xestión domiciliaria: facturas, recibos, etc.....	66
2.4. Partidas de gasto mensual no domicilio.....	81
2.4.1. Gastos ordinarios e extraordinarios.....	82
2.4.2. Distribución e equilibrio.....	84
2.4.3. Axuste por porcentaxes.....	85
2.5. Factores que condicionan a priorización dos gastos da unidade convivencial.....	88
2.6. Precaución no manexo do orzamento doméstico.....	90
CONCLUSIÓNS.....	93
AUTOAVALIACIÓN.....	95
SOLUCIÓNS.....	97
3. Confección da lista da compra.....	99
3.1. Factores que determinan a lista da compra.....	100
3.2. Correspondencia co orzamento elaborado.....	108
3.3. Decisión de compra: consulta co usuario e co seu contorno.....	111
CONCLUSIÓNS.....	115
AUTOAVALIACIÓN.....	117
SOLUCIÓNS.....	119

4. Compra e conservación de produtos de uso común no domicilio	121
4.1. Compra no fogar da persoa dependente	122
4.2. Tipos de establecementos. Vantaxes e inconvenientes.....	123
4.3. Compra virtual e por teléfono.....	134
4.4. Análise da etiquetaxe.....	138
4.5. Sistemas e métodos de conservación de produtos alimenticios no domicilio	144
4.6. Conservación, procesado e hixiene dos alimentos	151
4.7. Técnicas de procesado dos alimentos	152
4.8. Prevención da deterioración dos alimentos	154
4.9. Limpeza e colocación de materiais de cociña.....	156
CONCLUSIÓNS.....	161
AUTOAVALIACIÓN	163
SOLUCIÓNS	167
5. Aplicación de técnicas básicas de cociña	169
5.1. Técnicas básicas de cociña	170
5.2. Enxoval, utensilios e electrodomésticos	174
5.3. Receitas de cociña.....	181
5.4. Técnicas de preelaboración básica de alimentos	191
5.5. Elaboracións elementais de cociña	195
5.5.1. Condimentos.....	195
5.5.2. Vexetais	198
5.5.3. Hortalizas.....	200
5.5.4. Legumes.....	202
5.5.5. Arroz.....	203
5.5.6. Pastas	205
5.5.7. Carnes	206
5.5.8. Peixes e mariscos	211
5.5.9. Ovos.....	214
5.6. Esquemas de elaboración e execución de pratos tipo	215
5.6.1. Ensaladas, potaxes, sopas, consomés e cremas.....	216
5.6.2. Entremeses e aperitivos.....	222
5.6.3. Guarnicións culinarias. Clases e aplicacións. Elaboración de guarnicións	224
CONCLUSIÓNS.....	227
AUTOAVALIACIÓN	229
SOLUCIÓNS	231
6. Hixiene alimentaria.....	233
6.1. Normativa hixiénico-sanitaria	234
6.2. Aditivos alimentarios	236

6.3. Normativa vixente para os manipuladores de alimentos	240
6.4. Riscos para a saúde derivados dunha inadecuada manipulación dos alimentos.....	241
6.5. Toxinfecións alimentarias	244
6.6. Substancias tóxicas dos alimentos.....	245
6.7. Atención especial ás normas de hixiene alimentaria.....	246
CONCLUSIÓN.....	249
AUTOAVALIACIÓN	251
SOLUCIÓN	253
7. Aplicación de técnicas de limpeza do fogar	255
7.1. Útiles de limpeza.....	256
7.2. Técnicas e produtos de limpeza.....	259
7.3. Limpeza de dormitorios e outros cuartos	269
7.4. Limpeza de cociñas e baños	273
7.5. Limpeza de chans e superficies.....	280
7.6. Limpeza de efectos e mobiliario	282
7.7. Limpeza especial de aparellos, axudas técnicas e utensilios de atención ás persoas dependentes	283
7.8. Clasificación e selección de residuos e lixo do fogar (papel, vidro, metais, briks, orgánicos).....	285
7.9. Eliminación separada de residuos domésticos	288
7.10. Eliminación de medicamentos	290
7.11. Aprecio pola limpeza e hixiene do fogar	292
CONCLUSIÓN.....	293
AUTOAVALIACIÓN	295
SOLUCIÓN	297
8. Aplicación de técnicas de lavado, repasado e pasado da roupa	299
8.1. Coidado da roupa.....	300
8.1.1. Lavado.....	300
8.1.2. Secado e tendido	307
8.1.3. Pasado de ferro.....	310
8.1.4. Repasado.....	315
8.2. Produtos e materiais.....	319
8.3. Mantemento de uso de lavadoras e secadoras.....	321
8.4. Colocación e limpeza de armarios	324
8.5. Precaución no manexo de roupas e efectos domésticos	326
CONCLUSIÓN.....	329
AUTOAVALIACIÓN	331
SOLUCIÓN	333

9. Revisión e mantemento básico do domicilio	335
9.1. Colocación e orde de artigos e utensilios domésticos.....	336
9.2. Revisión de conducións de auga e gas	342
9.3. Revisión de aparellos eléctricos e electrodomésticos	349
9.4. Pechamento de portas e xanelas	354
9.5. Uso de sistemas de alarma e telealarma.....	356
9.6. Uso de sistemas de teleasistencia e telefonía móbil. Funcionamento. Utilidades. Servizos que presta.....	358
9.7. Mantemento básico de aparellos e axudas técnicas	360
9.8. Fomento da participación e autonomía do usuario.....	362
CONCLUSIÓNS	367
AUTOAVALIACIÓN	369
SOLUCIÓNS.....	371
10. Riscos domésticos.....	373
10.1. Prevención de riscos laborais no ámbito doméstico	374
10.2. Riscos das instalacións eléctricas domésticas	374
10.3. Riscos dos electrodomésticos	376
10.4. Riscos das instalacións de gas domésticas.....	379
10.5. Atención especial á prevención de accidentes no fogar	381
CONCLUSIÓNS	385
AUTOAVALIACIÓN	387
SOLUCIÓNS.....	389
11. Teleasistencia	391
11.1. Funcionamento	392
11.2. Utilidades e servizos que presta	396
CONCLUSIÓNS	401
AUTOAVALIACIÓN	403
SOLUCIÓNS.....	405
PREGUNTAS FRECUENTES.....	407
GLOSARIO	409
EXAME.....	415
BIBLIOGRAFÍA.....	421

Apoio domiciliario e alimentación familiar é un dos módulos pertencentes ao certificado de profesionalidade de **Atención sociosanitaria a persoas no domicilio**, segundo o Real decreto 1379/2008.

Os contidos que nesta obra se recollen correspóndense cunha duración de 100 horas.

O obxectivo deste manual é que o lector coñeza como desenvolver as actividades relacionadas coa xestión e o funcionamento da unidade convivencial.

INTRODUCCIÓN

Aínda que a idade avanzada non é sinónimo de dependencia, si que é nesta fase da vida onde se dá unha maior incidencia de doenzas que poden chegar a converterse en crónicas ou invalidantes. Se a esta circunstancia se lle engaden os casos de patoloxías xenéticas, ademais da sinistralidade laboral ou viaria, encontrámonos cun amplo sector da poboación en situación de dependencia, que esixe unha provisión, cada vez maior, de recursos para a súa atención. Dentro dos servizos de proximidade, un dos máis idóneos, non só porque mantén o usuario no seu ámbito social e convivencial, senón porque atrasa a súa institucionalización, é o Servizo de Axuda a Domicilio (SAD).

É no marco deste servizo onde se sitúa a figura do auxiliar de axuda a domicilio como un profesional que, incorporado nun equipo interdisciplinario, é o responsable da atención directa do usuario no seu domicilio.

Esa atención directa debe ter en conta os aspectos biopsicosociais da persoa dependente, é dicir, debe realizarse desde unha visión integral e global considerando os cambios biolóxicos, psicolóxicos, emocionais e sociais que conforman a realidade do usuario de axuda a domicilio.

Hai dous aspectos fundamentais neste enfoque totalizador: o preventivo daquelas situacións carenciais que poidan pór en risco a saúde, a autonomía e a capacidade funcional da persoa dependente; e o rehabilitador en canto ao mantemento, o máximo tempo posíbel, das capacidades remanentes á hora de realizar as Actividades da Vida Diaria (AVD), fomentando o adestramento e a estimulación, así como a interacción social.

Para iso, é primordial a participación do usuario, dentro das súas posibilidades, en todas as actividades, posto que estimula a súa capacidade cognitiva, incrementa a súa autoestima e autodeterminación, e fomenta a súa capacidade funcional.

Co presente manual quere dotarse o auxiliar de axuda a domicilio dun corpus de conceptos e coñecementos prácticos para que, desde o facer e o saber facer con empatía, asertividade e solicitando na medida do posíbel a participación do usuario, realice unha atención eficaz á vez que un labor preventivo e rehabilitador logrando así a confortabilidade no espazo convivencial do dependente.

Para iso, expóñense dunha forma sinxela e operativa eses conceptos para que, unha vez aprendidos, se trasladen á práctica profesional.

En definitiva, os auxiliares de axuda a domicilio son aqueles profesionais imprescindibles que deben velar pola mellora da calidade de vida das persoas ás que vai dirixido o seu traballo, incluíndo a súa saúde, a súa hixiene persoal, a ordenación doméstica, o fomento de hábitos alimenticios saudábeis, así como a planificación do traballo diario no domicilio, cuestións todas elas tratadas amplamente ao longo deste manual.

Celia Manuela Barbazán Pereira

Apoio domiciliario e alimentación familiar

1 Elaboración do plan de traballo na unidade convivencial

Obxectivos

- Saber elaborar o plan de traballo no domicilio, adaptando as actuacións de intervención ás necesidades da unidade convivencial.
- Enumerar e secuenciar as tarefas domésticas diarias que se deben realizar no domicilio en función das necesidades detectadas e, se existe, da adaptación do programa de intervención deseñado polo equipo interdisciplinario.
- Ante diferentes tipos de unidades convivenciais: identificar as tarefas que se deben levar a cabo; pautar a súa distribución ao longo do día ou semana; determinar se a secuencia establecida para a execución das actividades se axusta a unha boa rendibilidade de tempo e esforzos, e fomentar a participación da persoa atendida na realización das actividades, para promover a súa autonomía, seguindo as instrucións do plan de actuación establecido.

Contidos

1. Elaboración do plan de traballo na unidade convivencial
 - 1.1. Servizo de asistencia domiciliaria. Conceptos xerais
 - 1.2. Elementos que constitúen o plan de traballo na unidade convivencial.
Características. Procedementos de elaboración
 - 1.3. Factores que determinan as necesidades e demandas que hai que cubrir no domicilio
 - 1.4. Tarefas domésticas diarias
 - 1.5. Planificación do traballo diario
 - 1.6. Aprecio pola planificación

1.1. Servizo de asistencia domiciliaria. Conceptos xerais

A evolución continua da sociedade orixina cambios nas formas de convivencia. Certos cambios sociais como, por exemplo, a modificación do modelo de familia (de familia extensa, representativa do ámbito rural, a unha familia nuclear, típica de zonas urbanas), a incorporación da muller ao mercado laboral, a dificultade para conciliar a vida familiar co traballo extradoméstico e a maior esperanza de vida co consecuente predominio de estados crónicos e invalidantes en doenzas antes letais, orixinaron novas demandas sociais para cubrir aquelas necesidades que antes eran asumidas polo contorno máis próximo (familia, veciños, amigos, etc.), xurdindo, por tanto, novos apoios como os servizos de asistencia domiciliaria, tamén denominados SAD.

O obxectivo dos servizos de asistencia domiciliaria é favorecer, en todo momento, o benestar persoal e a calidade de vida daquelas persoas que se encontran en situación de dependencia no seu propio domicilio. Por conseguinte, estes servizos pretenden previr situacións carenciais que aumenten o risco de perda de capacidade funcional desas persoas.

En termos xerais, o SAD pretende garantir a intervención personalizada no ámbito do fogar do dependente, logrando o mantemento do usuario no seu ámbito tanto social como familiar, aumentando a súa calidade de vida e evitando o desarraigamento que provoca o feito de ser internado nun centro residencial.

O SAD tamén tenta previr situacións carenciais que aumenten o risco de perda de autonomía e capacidade funcional do dependente. Así mesmo, ensina a crear hábitos e estilos de vida saudábeis tanto para o usuario como para o seu ámbito familiar, procurando en todo momento manter durante o máximo tempo posíbel as capacidades remanentes que posúen os usuarios, apoiándoos e adestrándoos na realización das actividades cotiás para que non perdan a autonomía persoal e fomentando unha axeitada rede social.

Coa posta en práctica, o 1 de xaneiro de 2007, da actual **Lei 39/2006¹, de 14 de decembro, de promoción da autonomía persoal e atención ás persoas en situación de dependencia**, preténdese prestar atención ás persoas en situación de

¹ En diante, Lei de dependencia.

vulnerabilidade que requiren de apoio para realizar as actividades fundamentais da vida diaria e exercer os seus dereitos como cidadáns. Así, atenderanse as persoas en situación de dependencia de maneira integral desde unha perspectiva profesional e facilitando aos cuidadores informais (familiares, amigos ou veciños) a posibilidade de conciliar a vida laboral e familiar.

Así mesmo, a Lei de dependencia crea o **Sistema para a Autonomía e Atención á Dependencia (SAAD)**, que ten por obxectivo «garantir as condicións básicas e a previsión dos niveis de protección a todas as persoas en situación de dependencia, servindo como canle tanto para a colaboración e participación das Administracións Públicas, como para a optimización dos recursos públicos e privados dispoñíbeis» (Portal da Dependencia: http://www.dependencia.imserso.es/dependencia_03/index.htm). Por tanto, o SAAD configúrase como unha rede pública de uso coordinado dos recursos, tanto de centros como de servizos, sexan estes privados ou públicos.

Até a publicación da Lei de dependencia, o coidado e a atención ás persoas en situación de dependencia recaía integramente na súa familia. Co establecemento do SAAD, o Estado garante a protección e o acceso destas persoas vulnerábeis á rede de servizos sociais, así como as prestacións económicas para poder recibir os coidados necesarios ou para a contratación de profesionais que poidan exercer de cuidadores.



Chegado este punto é conveniente definir unha serie de **conceptos xerais** que se van manexar ao longo da presente unidade didáctica:

- **Dependencia:** o artigo 2 da Lei de dependencia define este termo da seguinte maneira:

«o estado de carácter permanente en que se atopan as persoas que, por razóns derivadas da idade, a enfermidade ou a discapacidade, e ligadas á falta ou á perda de autonomía física, mental, intelectual ou sensorial, precisan da atención doutra ou doutras persoas ou axudas importantes para realizaren actividades básicas da vida diaria ou, no caso das persoas con discapacidade intelectual ou enfermidade mental, doutros apoios para a súa autonomía persoal.»

Desde o punto de vista da atención sociosanitaria, aquelas situacións nas que se presenta unha incapacidade para realizar as AVD, así como unha redución da autonomía persoal e da capacidade funcional da persoa, denomínanse «dependencia».

Ademais, a Lei de dependencia, establece, no seu artigo 26, tres graos de dependencia que van servir para facer unha valoración desta: dependencia moderada ou de grao I, dependencia severa ou de grao II e gran dependencia ou de grao III.

- **AVD:** son aquelas tarefas que se realizan no día a día e clasifícanse en:



En primeiro lugar, as ABVD son tarefas primarias relacionadas co mantemento persoal, a mobilidade e o autocoidado. En segundo lugar, as AIVD fan referencia a actividades que condutualmente son máis complexas e que permiten a adaptación da persoa ao contorno, ademais de manter a súa independencia. Por último, as AAVD son condutas moito máis elaboradas que as dúas anteriores, pois implican o control do contorno físico e social.

- **Grao I. Dependencia moderada:** segundo o artigo 26.1 da Lei de dependencia, a situación de dependencia clasificarase neste grao «cando a persoa necesita axuda para realizar varias actividades básicas da vida diaria polo menos unha vez ao día ou ten necesidades de apoio intermitente ou limitado para a súa autonomía persoal».
- **Grao II. Dependencia severa:** segundo a definición extraída do artigo 26.1 da Lei de dependencia, a dependencia severa ou de grao II prodúcese «cando a persoa necesita axuda para realizar varias actividades básicas da vida diaria dúas ou tres veces ao día, pero non quere o apoio permanente dun coidador ou ten necesidades de apoio extenso para a súa autonomía persoal».
- **Grao III. Gran dependencia:** «cando a persoa necesita axuda para realizar varias actividades básicas da vida diaria varias veces ao día e, pola súa perda total de autonomía física, mental, intelectual ou sensorial, necesita o apoio indispensable e continuo doutra persoa ou ten necesidades de apoio xeneralizado para a súa autonomía persoal» (artigo 26.1 da Lei de dependencia).
- **Autonomía:** a Lei de dependencia, no seu artigo 2, define «autonomía» como «a capacidade de controlar, afrontar e tomar, por propia iniciativa, decisións persoais verbo de como vivir de acordo coas normas e preferencias propias así como de desenvolver as actividades básicas da vida diaria».
- **Unidade de convivencia:** denomínase así as persoas que habitan nun mesmo domicilio, e poden ser familia, amigos ou ter entre eles outros lazos de afinidade. Xeralmente, asóciase o concepto de unidade convivencial ao de familia que vive baixo un mesmo teito. Estas unidades de convivencia, no ámbito da dependencia e de forma xeral, proporcionan unha rede de apoio, integración e cohesión que favorecen a socialización dos seus membros, facilitando a permanencia no fogar do asistido.

Así mesmo, existe outro tipo de unidades convivenciais (neste caso, non familiares) xeradas polas demandas da sociedade como, por exemplo, residencias, vivendas comunitarias, pisos tutelados, casas de acollida ou albergues.

- **Familia:** é o núcleo de convivencia no que existen, entre os seus integrantes, lazos de afinidade (matrimonio), así como lazos de consanguinidade ou filiación.

Outra definición de familia é a que a define como a unidade básica de organización social. Á súa vez, o concepto de familia pode ter múltiples clasificacións, por exemplo: familias unifamiliares (formadas por un só membro),

familia nuclear (constituída por pais e fillos), familia extensa (inclúe outros parentes, ademais de pais e fillos: avós, tíos, sobriños, etc.), monoparentais estendidas (un só membro da parella vive co fillo ou cos fillos), monoparentais complexas (conformada por un proxenitor e os seus fillos, os cales comparten a súa vida con persoas alleas á familia) ou mesmo familias sen vínculos de consanguinidade (formada por persoas que comparten vivenda e gastos como medida de supervivencia).

- **Auxiliar de axuda a domicilio:** tamén denominado «asistente de atención domiciliaria», é o profesional que dispensa apoio, atención e coidado de carácter persoal, social, sanitario e doméstico no domicilio do usuario ou asistido coa finalidade de potenciar e manter a súa autonomía e capacidade funcional, mellorar a súa calidade de vida, evitar situacións de falta de relación co contorno ou institucionalización, e servir de apoio formal ao coidador informal habitual.

Entre as tarefas que pode levar a cabo este profesional destacan o apoio sociosanitario e o coidado persoal; o apoio nas ABVD, nas AAVD e nas AIVD; así como o apoio no coidado do fogar (limpeza da vivenda, realización de compras, xestión do orzamento na unidade convivencial, preparación de alimentos, etc.).

- **Equipo interdisciplinario:** formado polos distintos profesionais que van traballar coordinadamente para ofrecer un traballo conxunto, dinámico e apropiado ás necesidades das persoas que o solicitan. Os profesionais que poden integrar o equipo interdisciplinario de axuda a domicilio son, principalmente, o psicólogo, o traballador social, os xa mencionados auxiliares de axuda a domicilio, o técnico auxiliar en coidados de enfermaría, o médico, o terapeuta ocupacional e o fisioterapeuta. A composición do equipo vai estar condicionada polas necesidades da persoa dependente ou da unidade convivencial na que se realicen as actuacións.



- **Coidados non profesionais:** este concepto refírese a aquelas persoas non relacionadas cun SAD que proporcionan atención e apoio de forma altruísta e gratuíta sen esperar nada a cambio, por exemplo, familiares, amigos ou veciños. Xeralmente, non posúen coñecementos formativos para realizar tarefas específicas de coidado dunha persoa en situación de dependencia. Segundo o artigo 2 da Lei de dependencia, os coidados non profesionais defínense como «a atención prestada a persoas en situación de dependencia no seu domicilio, por persoas da familia ou do seu ámbito, non vinculadas a un servizo de atención profesionalizada».
- **Coidados profesionais:** refírense á persoa profesionalmente cualificada ou á institución pública ou privada que dispensan determinados coidados á persoa asistida que non poden ofrecerlles os coidadores informais. Na Lei de dependencia, artigo 2, os coidados profesionais defínense como «os prestados por unha institución pública ou entidade, con e sen ánimo de lucro, ou profesional autónomo, entre cuxas finalidades se encontre a prestación de servizos a persoas en situación de dependencia, xa sexa no seu fogar ou nun centro».

É indiscutíbel que as situacións de dependencia non son todas iguais e varían en función da persoa e das circunstancias que a rodean. De aí a necesidade de determinar o grao de atención e protección que se debe establecer.

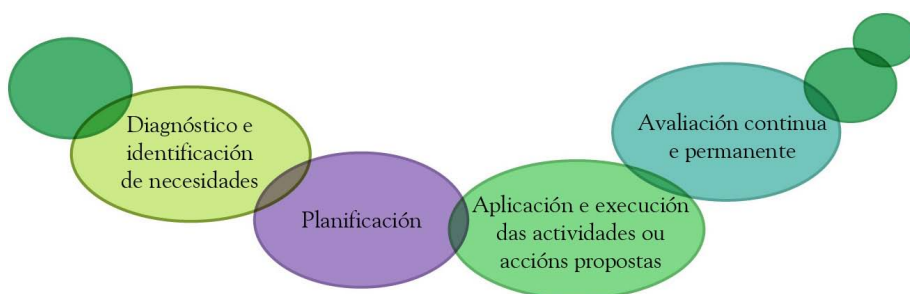
Un dos puntos fortes da Lei de dependencia é fomentar a permanencia das persoas en situación de dependencia no seu ámbito familiar, sempre que sexa posíbel. Por este motivo, é importante o apoio á atención no domicilio a través de coidados profesionais e non profesionais. Faise, por conseguinte, unha priorización da atención no domicilio e é aquí onde os servizos de apoio domiciliario teñen o seu labor principal.

1.2. Elementos que constitúen o plan de traballo na unidade convivencial. Características. Procedementos de elaboración

O **servizo de atención domiciliaria** é un servizo personalizado no que se fai necesaria a estruturación dunha planificación xeral na que se identifiquen as necesidades, se definan os obxectivos que se queren conseguir para liquidar as necesidades, se especifiquen as actividades que se desenvolverán, se concreten as tarefas que cada profesional debe levar a cabo e se marquen as metas que se queren lograr en función das expectativas do usuario.

Hai que ter en conta que o auxiliar de axuda a domicilio levará a cabo todas as intervencións, mais no caso de que a situación de dependencia do usuario requira de coidados e tratamentos específicos, é cando deben intervir outros profesionais como, por exemplo, o fisioterapeuta, o persoal de enfermaría, o psicólogo ou o médico.

En calquera proceso de intervención sociosanitaria como a asistencia domiciliaria teñen que desenvolverse de maneira xenérica catro **fases de planificación**:



A **fase de diagnóstico e identificación de necesidades** é a fase inicial, pois é na que se detectan as necesidades e demandas, na que se analiza a situación-problema e se fai unha valoración dos recursos dispoñíbeis para poder atopar a solución máis apropiada. Esta fase require dun proceso de tramitación documental. Ademais, identificarase o tipo de familia (monoparental, unifamiliar, etc.) e teranse en conta, entre outros aspectos, os membros cos que conta a unidade convivencial, o clima familiar (crise, desestabilización, etc.), as expectativas en relación coa circunstancia que impulsa a necesidade de utilizar o servizo de atención domiciliaria, os recursos dispoñíbeis (económicos, materiais e humanos), así como as xa mencionadas necesidades e demandas reais.

Todos estes elementos levarán a cubrir unha serie de áreas á hora de efectuar o plan de traballo na unidade convivencial, desde a organizacional, psíquica, social e interaccional até a área de autocoidado e apoio instrumental.

Dentro da segunda fase, a **planificación**, sitúase o plan de traballo na unidade convivencial. Vista a necesidade e conveniencia do apoio domiciliario, para levar a cabo a prestación deste de modo eficaz e eficiente faise necesario elaborar un **plan de traballo**.

O **plan de traballo na unidade convivencial** é unha ferramenta de rexistro e información na que se anotan as actuacións e intervencións que se van efectuar nesta unidade a través dunha serie de tarefas distribuídas entre os compoñentes do equipo interdisciplinario en relación coas necesidades e demandas dos usuarios.

A **elaboración do plan de traballo** faise de forma conxunta entre todos os profesionais que compoñen o equipo interdisciplinario, tendo en conta, ademais, as achegas que poidan facer aquelas outras persoas implicadas no coidado (coidadores non profesionais, voluntarios, etc.) e mesmo o propio usuario, co fin de que os obxectivos que se establezan poidan chegar a bo termo.

A figura do auxiliar de axuda a domicilio ou asistente domiciliario no plan de traballo é de vital importancia, pois é o profesional de atención directa. É a persoa que vai ter unha relación estreita con todos os membros da unidade convivencial e, a través das súas valoracións, intervencións, actuacións e rexistros, vai achegar información ao resto do equipo interdisciplinario para que se tomen as medidas pertinentes.

Na fase de aplicación e **execución das actividades ou accións propostas**, lévase a cabo a intervención, desenvólvense as actividades propostas, distribúense as distintas tarefas e colaboracións entre os profesionais e empézanse a cubrir os primeiros rexistros, pois xa se comeza a prestación do servizo.

Na última fase, **avaliación continua e permanente**, valóranse a eficacia e eficiencia dos obxectivos, os recursos, as actividades e as distintas prácticas profesionais levadas a cabo, coa finalidade de reorientar ou mellorar as actuacións.

Como anteriormente se mencionou, o plan de traballo na unidade convivencial é o eixo central da segunda fase do proceso planificador, pois previamente debe existir a detección dunha necesidade ou situación carencial que determine a elaboración do plan de traballo.

Co plan de traballo preténdense coñecer as actuacións que se realizarán respecto da identificación de necesidades detectadas na fase de diagnóstico.

Dentro da certa variabilidade derivada das diferentes situacións e necesidades propias de cada usuario e da entidade ou profesional que presta o servizo, o plan de traballo, de forma xeral, contén os seguintes **elementos**:

- **Número de expediente identificador do usuario:** é un número identificativo que estará asociado ao usuario dependente que solicita o SAD e á unidade de

convivencia. Soamente ten validez interna para o equipo interdisciplinario, pois é unha maneira máis operativa de localizar e identificar cada caso.

- **Datos persoais do usuario:** constarán, entre outros, da información identificativa básica do usuario (nome e apelidos, DNI, data de nacemento, enderezo postal e teléfono).
- **Situación económica da persoa dependente:** no plan de traballo especificarase o nivel económico actual dispoñíbel do usuario.
- **Estado de saúde do asistido:** para iso, requírense, entre outros, informes médicos, certificados de discapacidade, grao de dependencia e previsión de intervencións cirúrxicas.
- **Situación da vivenda:** especificarase o réxime de propiedade da vivenda (aluguer, propiedade, etc.), a súa habitabilidade e accesibilidade.
- **Características da unidade convivencial:** entre outros aspectos, especificarase o número de membros, os datos identificativos de cada un deles, o tipo de familia, parentesco, calidade e tipo de relacións, nivel de formación, situación laboral, redes sociais, etc.
- **Período de vixencia do plan:** neste apartado especificaranse as datas de inicio, de finalización ou de revisión do plan de traballo.
- **Profesionais implicados na asistencia domiciliaria:** indicaranse datos como nome e apelidos, cargo ou categoría, e un número de teléfono para a súa localización en caso de necesidade ou urxencia.
- **Obxectivos do plan de traballo:** deben ser adecuados á realidade, claros, medíbeis, avaliábeis e acordes cos recursos dos que se dispón.
- **Repartición de actividades e tarefas:** neste apartado recolleranse as actividades, tarefas e intervencións que se levarán a cabo, así como o nome do responsábel que as executará. Hai que asignalas coordinadamente segundo as funcións das persoas implicadas neste plan de traballo. Recolleranse as tarefas que se realizarán tendo en conta diferentes aspectos de coidado e atención á persoa en situación de dependencia, e elaboraranse valorando as necesidades que se van cubrir. Debe procurarse que as actividades deseñadas operen sobre os obxectivos expostos. Posteriormente, a través do seguimento e da avaliación

continua que debe realizarse, as actividades confirmaranse como pertinentes, adaptaranse ou substituiranse por outras e mesmo, se non se constata ningún grao de consecución de obxectivos, poida que sexa necesario modificalos.

As principais tarefas que deben realizarse no ámbito da axuda domiciliaria son: tarefas de atención persoal (as relacionadas coas ABVD); domésticas (limpeza, preparación de comidas, etc.); de cuidados especiais (toma de medicación, cambio de cueiros, axuda para a mobilidade do usuario, etc.); de apoio psicosocial (acompañamento social, escoita activa, estimulación, fomento da comunicación, etc.); e de apoio na vida relacional e social (resolución de xestións, control da documentación, compras, etc.).

- **Folla de rexistro:** é un documento operativo e dinámico no que se constatan as anotacións sobre aspectos da vida diaria da persoa dependente referidos, principalmente, á saúde, á alimentación, á hixiene e ás actividades de índole social e relacional. Tamén se rexistrarán as incidencias ou cambios importantes que modifiquen a marcha normal da atención (hospitalización, cambio de domicilio, etc.).
- **Contrato de compromiso:** pode ser optativo. Este contrato xorde para evitar malentendidos ou desacordos entre o usuario e o profesional ou os profesionais que van levar a cabo o servizo de atención domiciliaria. Nel recóllense os obxectivos, actividades e tarefas, profesionais a cargo, horarios, dereitos e deberes dos usuarios, e todos aqueles aspectos que sexan de interese para o desenvolvemento do plan. Varía en función das necesidades e cumpre a función de acordo ou consenso entre ambas as partes.

Exemplo

Concepción ten sesenta e sete anos, vive co seu marido, Darío, e teñen dous fillos, mais están ausentes.

O matrimonio está só durante toda a mañá. Por este motivo, Darío acode a unha empresa de axuda a domicilio co fin de solicitar apoio durante a mañá para a realización das tarefas de cuidado persoal e as domésticas, así como exercicios de rehabilitación física para Concepción, pois desde que ela sufriu un accidente no que rompeu a cadeira e unha man, el non é capaz de organizarse e coidar axeitadamente a súa esposa.

Durante a estancia de Concepción no hospital, de aproximadamente dous meses, Darío estivo a acompañala continuamente, só ía a casa a ducharse e mudarse. Ao ser dada de alta, Darío dáse conta de que non é capaz de levar a casa e coidala, pois non sabe como facelo.

Darío sufriu hai tres anos un infarto de miocardio, e padece hipercolesterolemia e hipertensión, polo que ten un tratamento e unha dieta que debe seguir rigorosamente

Polas tardes adoitan estar acompañados por amigos e familiares que os acompañan a facer a compra e a pasear, sempre que o tempo o permite, e que ademais se organizan para prepararlles a cea, mais eles non queren ser unha carga para ninguén.

O SAD, despois de diagnosticar e identificar as necesidades da unidade convivencial, elabora o seguinte plan de traballo:

Plan de traballo		
N.º de expediente: 2010/3434		
Datos persoais		
Nome e apelidos: Concepción Martínez López	Enderezo: Avenida de Lugo, 193-Lugar de Río Alto	
DNI: 33335698M	Teléfono: 982982982	
Data de nacemento: 12/12/1943	Nivel de estudos: primarios	
Situación económica (paro, xubilación, viuvez, en activo, etc.): xubilación.		
Situación da vivenda		
Tipo de vivenda (piso, xeminado, casa, etc.): casa Réxime de propiedade: propiedade Condicións de habitabilidade: confortábel	Condicións de equipamento: boas, mais necesita unha cadeira de rodas, andadores ou muletas Localización da vivenda (rural, urbana): rural	
Unidade convivencial		
N.º de membros: dous Nome e apelidos: Darío Lemos Rivas Nivel de estudos: primarios	Parentesco: esposo Calidade e tipo de relacións: afectuosos, boa relación	
Profesionais		
Traballador social Fisioterapeuta Enfermeiro Auxiliar de axuda a domicilio	Nome e apelidos Tareixa García Lis Luís López Gutiérrez Paulo Rodríguez Domingo Carme Díaz Moros	Teléfono de contacto 652232323 688688688 655655655 630630630

Reparto de actividades e tarefas		
Actividades	Tarefas	Responsábel
Erguer o usuario da súa cama pola mañá.	Facilitar a mobilidade do usuario á hora de erguerse.	Auxiliar de axuda a domicilio
Efectuar a hixiene diaria do dependente.	Axudalo no baño, na hixiene bucal e no peiteado.	
Facer e mudar a cama segundo as necesidades do dependente.	Retirar a roupa usada para o seu posterior lavado e refacer a cama.	
Limpar as estancias que utilice o usuario.	Eliminar a sucidade do fogar. Ensinar, se é posíbel, como realizar correctamente as tarefas de limpeza básica do fogar.	
Realizar preparacións culinarias.	Adecuar o menú ao usuario. Levar a cabo a realización da comida diaria. Lavar a louza e recoller a cociña.	Auxiliar de axuda a domicilio
Realizar exercicios físicos controlados.	Mellorar a elasticidade das articulacións danadas. Aplicar masaxes terapéuticas axeitadas á necesidade do usuario. Ensinar posturas ergonómicas axeitadas para estar sentado durante moito tempo, de pé, tombado, etc.	Fisioterapeuta
Coordinar as reunións de equipo.	Fixar datas de reunión profesional. Anotar todas as incidencias detectadas. Pór en coñecemento dos profesionais todas as informacións ou novidades que vaian xurdindo.	Traballador social
Tramitar e xestionar a documentación administrativa que sexa necesaria.	Recoller información de necesidades e propostas. Valorar a viabilidade e adecuación destas. Cubrir as solicitudes pertinentes. Informar do estado das distintas peticións	
Realizar visitas de control do servizo.	Comprobar a adecuación do servizo. Prever novas necesidades. Recoller información in situ da aceptación do servizo.	

O plan de traballo debe dar respostas axeitadas á especificidade da situación do usuario: non é o mesmo a intervención cun ancián dependente que cun menor de idade con dependencia ou cunha persoa cunha doenza mental.

Igualmente, na súa execución, o plan de traballo debe ser dinámico e flexíbel mediante o diálogo participativo e o achegamento entre os puntos de vista da persoa usuaria do servizo e do profesional.

As **características** do plan de traballo na unidade convivencial indican a importancia de establecer unha organización sistemática e individualizada, posto que vai orientado a un usuario concreto, especificando detalladamente os profesionais, as tarefas que se queren levar a cabo e a intensidade coa que se van desenvolver. A continuación detállanse esas características:

Características	Definición
Individualizado	Orientado ás circunstancias biopsicosociais de cada usuario.
Consecuente	Xorde segundo o proceso avaliativo.
Flexíbel	Adáptase aos intereses da persoa á que vai dirixido e aos problemas ou contingencias que poidan xurdir e que non fosen previstas.
Coordinado	Evita o solapamento de recursos e actuacións profesionais. Pretende concordar entre si e segundo os plans establecidos, as actividades, os medios e os recursos para conseguir, de forma óptima, os obxectivos expostos.
Aberto	Reaxustábel ao modo de asumir os problemas e á esixencia das circunstancias. Debe estar estreitamente ligado coa capacidade de fluencia, tratando de converter os problemas en novas oportunidades.
Eficaz	Orientado a cumprir os obxectivos expostos.
Eficiente	Trata de cumprir os obxectivos co menor custo posíbel.
Descentralizado	Deseñado segundo o colectivo ao que se dirixe e descentralizado das entidades administrativas.
Periódico	Goza de continuidade ao longo da súa elaboración e execución. Implica que se debe facer unha avaliación continuada durante a súa execución na unidade convivencial, valorando en todo momento as actuacións realizadas por todas as persoas implicadas e a necesidade de efectuar cambios ou modificacións nel, para lograr alcanzar os obxectivos propostos.
Integral	Pretende satisfacer as necesidades do usuario en todos os ámbitos (social, sanitario, cultural, familiar, laboral, etc.).
Dinámico	Admite a introdución de reprogramacións e mudanzas segundo as variacións da situación.