

RUTINAS DE LIMPIEZA Y MANTENIMIENTO DE NUESTRO HOGAR

Elaborado por: Jimena Solano Álvarez. Terapeuta ocupacional ADACE CLM en Guadalajara

Aprovechando estos días de confinamiento podemos seguir trabajando, tareas que con el ritmo habitual dejamos de lado, uno porque recaen sobre otros miembros de nuestra familia y dos porque son menos apetecibles. Para conseguir una autonomía completa y lograr nuestra independencia es importante ir asumiendo tareas para el mantenimiento del hogar, englobadas en lo que los terapeutas ocupacionales conocemos como Actividades Instrumentales de la Vida diaria.

¿Qué conocemos como Actividades Instrumentales de la Vida Diaria?

“Son aquellas actividades que requieren la toma de decisiones e interacciones con el medio o resolución de problemas que capacitan al individuo para alcanzar la autonomía personal. Pueden verse influidas por el sexo, la educación, la cultura, la sociedad y la edad.”

Dentro de las mismas incluiríamos: Manejo del teléfono, realización de compras, preparación de comidas, cuidado de la casa, lavado de ropa, responsabilidad sobre medicación, capacidad de utilizar dinero, movilidad en comunidad...

¿Qué secuelas tras el Daño Cerebral Sobvenido pueden alterar estas actividades?

Secuelas perceptivo -cognitivos: Dificultades de percepción visual, atención, memoria, apraxias, alteración de las funciones ejecutivas.

Secuelas sensorio – motores: alteraciones de sensibilidad, alteraciones de movilidad en miembros superiores o inferiores, pérdida de equilibrio, baja tolerancia al esfuerzo.

Secuelas comportamentales: Falta de iniciativa, apatía, bajo estado de ánimo...

Dependiendo del conjunto de nuestras habilidades y capacidades será necesario graduar la tarea en complejidad, estableciendo niveles de participación diferentes. Una actividad, siempre se puede desmenuzar en tareas más sencillas. Me gustaría recalcar que **SIEMPRE** se puede participar de una forma u otra, y no es necesario realizar la tarea completa. Pequeños pasos pueden ser grandes avances. Por ejemplo, puede que la persona no pueda salir a comprar pero sí puede revisar la nevera y colaborar en la lista de la compra.

Hoy os vamos a mostrar una rutina de limpieza y tareas del hogar, que facilite la anticipación, planificación, secuenciación de las mismas.

Esta rutina es un ejemplo y debería modificarse en función de las necesidades de cada persona y su entorno. Además debe consensuarse entre los distintos miembros de la familia, para asegurar un reparto equitativo y que la persona con DCS sepa exactamente qué es lo que debe hacer en cada momento. Dentro de cada tarea, se podrían elaborar fichas donde se desmenuzase cómo realizar cada paso. ¿Qué tipo de producto usar? ¿Qué bayeta coger? Etc..

Rutina de Limpieza y mantenimiento del Hogar:

A diario:

1. Hacer las camas y ventilar las habitaciones.
2. Ordenar superficies: Papeles, objetos fuera de lugar...
3. Cocina: fregar la vajilla y dejar la cocina recogida. Barrer el suelo. Limpiar encimera. Sacar la basura.

<i>Lunes</i>	<i>Martes</i>	<i>Miércoles</i>	<i>Jueves</i>	<i>Viernes</i>	<i>Sábado</i>	<i>Domingo</i>
<u>Baño:</u> ✓ Limpiar la bañera. ✓ Limpiar espejo. ✓ Limpiar el lavabo. ✓ Limpiar el váter. ✓ Cambiar las toallas. ✓ Barrer y fregar el suelo.	<u>Salón:</u> ✓ Limpiar ventanas. ✓ Limpiar muebles y objetos decorativos. ✓ Sacudir el sofá. ✓ Pasar la aspiradora. ✓ Pasar la fregona.	<u>Habitación:</u> ✓ Limpiar polvo. ✓ Cambiar las sábanas. ✓ Sacudir el sofá. ✓ Pasar la aspiradora y fregar.	<u>Cocina:</u> ✓ Limpiar electrodomésticos (microondas, horno, vitrocerámica). ✓ Organizar/limpiar nevera. ✓ Limpiar superficie armarios. ✓ Limpiar cubos de basura. ✓ Barrer y fregar.	<u>Lavado de ropa</u> ✓ Poner lavadora. ✓ Tender la ropa. <u>Elaborar menú semanal y lista de la compra</u>	<u>Realización compra semanal.</u>	<u>LIBRE</u>