

**MEJORA DE LAS
CUALIFICACIONES DE LOS
TRABAJADORES DOMÉSTICOS
PARA GARANTIZAR ITINERARIOS
LABORALES RESILIENTES**



eBOOK

DOC  UP

**UPSKILLING DOMESTIC CARE WORKERS TO ENSURE
RESILIENT EMPLOYMENT PATHWAYS**



**Co-funded by
the European Union**

GA n° 2021-1-SE01-KA220-ADU-000028268

Financiado por la Unión Europea. Las opiniones y puntos de vista expresados solo comprometen a su(s) autor(es) y no reflejan necesariamente los de la Unión Europea o los de la Agencia Ejecutiva Europea de Educación y Cultura (EACEA). Ni la Unión Europea ni la EACEA pueden ser considerados responsables de ellos.

Contenido

Introducción.....	4
Habilidades en cuidados críticos.....	6
Conocimientos básicos de enfermería.....	12
Protegiéndole a usted y a sus clientes de las infecciones.....	18
Competencias digitales y administrativas.....	25
Comunicación y relaciones.....	30
Agencia personal y bienestar.....	35

Introducción

EL CONTEXTO

Los cambios en las prácticas de cuidado en el seno de las familias, los cambios demográficos y el aumento de la población anciana necesitada de cuidados, junto con el cambio de actitudes a favor de los cuidados a domicilio antes y sobre todo después de la epidemia de COVID-19, han hecho que los servicios de cuidados domésticos sean cada vez más importantes en los países de la UE.

El trabajo doméstico se está convirtiendo en un campo cada vez más diverso que incluye un amplio abanico de tareas. Durante la pandemia, el conjunto de tareas que se espera de los trabajadores domésticos, sobre todo de las mujeres, se amplió aún más. Más concretamente, se ha pedido a un número considerable de cuidadoras domésticas que utilicen programas y aplicaciones tecnológicas para controlar las necesidades sanitarias de sus clientes, proporcionarles una amplia atención médica, terapia física y psicológica e incluso enfermería.

THE DOCUP PROJECT

En este contexto, el proyecto DocUP, cofinanciado por la Unión Europea, quiere dotar a los cuidadores domésticos (los que ya tienen trabajo o lo están buscando) de una mezcla de competencias de atención social, transversales y de actitud para asegurarse de que pueden conservar su empleo y mejorar el entorno normativo y las condiciones de trabajo de los cuidadores domésticos (a nivel institucional).

RECURSOS QUE PUEDE ENCONTRAR EN ESTE PROYECTO

¿En qué puede serle útil DocUP?

- Un conjunto de seis áreas de competencia en el ámbito de la asistencia doméstica
- Un conjunto de recursos pedagógicos (instrucciones educativas, materiales de aprendizaje y evaluación)
- Un E-BOOK
- Un curso en línea masivo y abierto (MOOC): forma asequible y flexible de adquirir nuevas competencias, fomentar el desarrollo personal y la promoción profesional

[MOOC LINK HERE](#)

EL LIBRO ELECTRÓNICO DOCUP (E-BOOK)

Este libro electrónico ofrece un enfoque de aprendizaje alternativo directamente relacionado con los MOOC. Permite a los alumnos continuar su formación teórica en cualquier momento y lugar (online y offline). El libro electrónico puede descargarse desde el sitio web del proyecto en dispositivos móviles (por ejemplo, teléfonos inteligentes y tabletas), lo que ofrece una gran flexibilidad y posibilidades de autoaprendizaje.

El libro electrónico comprende las siguientes unidades de aprendizaje:

1. Conocimientos de cuidados críticos
2. Conocimientos básicos de enfermería
3. Protegiéndole a usted y a sus clientes de las infecciones
4. Competencias digitales y administrativas
5. Comunicación y relaciones
6. Agencia personal y bienestar

EL CONSORCIO



Folkuniversitetet

SUECIA (Coordinador del proyecto)



ANS
Anziani e non solo
società cooperativa sociale

ITALIA



INSTITUTO PARA
EL FOMENTO DEL
DESARROLLO Y
LA FORMACIÓN

ESPAÑA



Akademia
Humanistyczno-Ekonomiczna w Łodzi

POLONIA



PROMEA

GRECIA

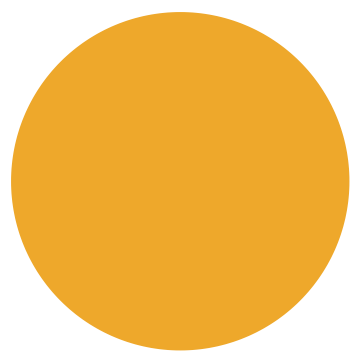
<https://docuproject.eu/>



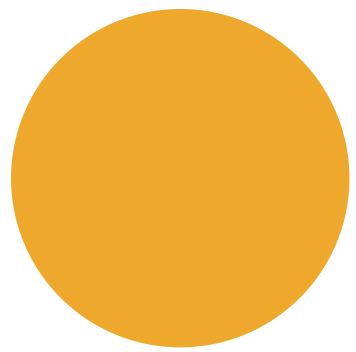
Co-funded by
the European Union

Conocimientos de cuidados críticos

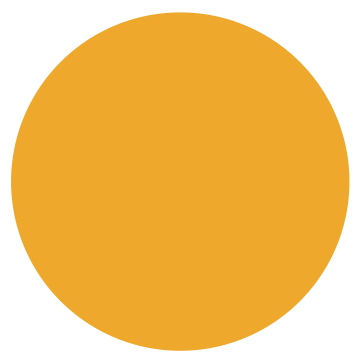
RESULTADOS DEL APRENDIZAJE



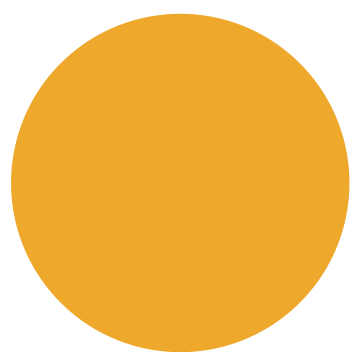
Conocer enfermedades como la demencia y la discapacidad de las funciones físicas, mentales y sociales



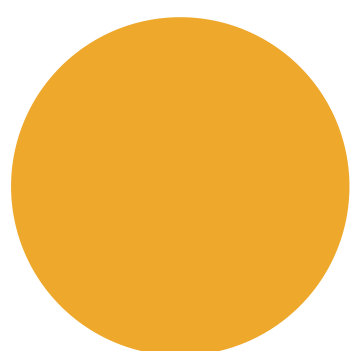
Conocimiento de los principios de la nutrición y los líquidos que necesitan los pacientes en función de sus necesidades nutricionales.



Aprender a limpiar y cuidar las heridas y conocer los distintos tipos de apósitos.



Aprender a proporcionar apoyo para la movilización y la deambulaci3n



Conocer la higiene corporal del paciente en el ba1o y en la cama en caso de paciente encamado

1

Enfermedades como la demencia y la discapacidad física, mental y social

DEMENCIA - ¿QUÉ ES? **Una enfermedad cerebral crónica y progresiva**

¿POR QUÉ LA GENTE SUFRE DEMENCIA?

Factores responsables

Enfermedad vascular	Parkinson	Enfermedad de Creutzfeldt-Jakob
Drogas	Alzheimer	Meningitis
Daño cerebral mecánico	Huntington	Esclerosis
Infecciones VIH	Alcohol	Euforizantes legales

SÍNTOMAS CARACTERÍSTICOS DE LA DEMENCIA

Cambios en

MEMORIA	PERCEPCIÓN	RAZONAMIENTO
ATENCIÓN	CONCENTRACIÓN	PENSAMIENTO
JUICIO	LENGUAGE	



debe ser lo suficientemente grave como para interferir en la capacidad de funcionamiento de la persona.

DIAGNÓSTICO DE LA DEMENCIA

Demencia leve, leve-moderada y profunda: la clave para diagnosticar la enfermedad y determinar su gravedad son las personas cercanas al paciente, que residen y cuidan de él a diario.

DEMENCIA - TRATAMIENTO Y CUIDADOS

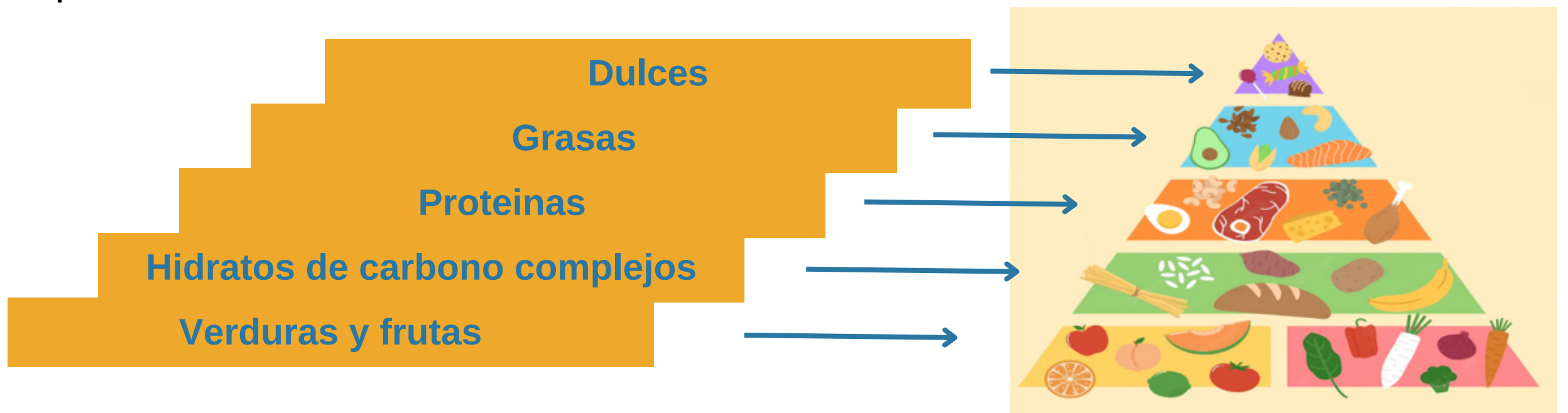
La demencia es una enfermedad incurable. Los cambios que se producen en el cerebro son inamovibles.

La farmacoterapia, el estilo de vida -alimentación sana, sueño adecuado, dieta apropiada, actividad física regular- pueden aliviar el curso de la enfermedad y facilitar la vida diaria del paciente.

La nutrición y los líquidos para las necesidades del paciente en función de sus necesidades nutricionales

NECESIDADES Y REQUISITOS NUTRICIONALES

Basándonos en el estado nutricional, podemos evaluar la salud general de una persona. Las personas mayores corren un riesgo especial de **desnutrición**. Los efectos de la desnutrición en este grupo social son mucho más difíciles de compensar.



TRASTORNOS ALIMENTARIOS EN LA DEMENCIA

Rechazo xde la comida

El papel del cuidador doméstico es mostrar paciencia y no utilizar ninguna forma de fuerza contra el cliente.

NUTRICIÓN ENTERAL

En el caso de trastornos alimentarios derivados de rechazo de alimentos o trastornos de la deglución, los alimentos se administran a los pacientes directamente en el estómago, sin pasar por la boca.

REQUISITOS DE FLUIDO

El contenido de agua en el cuerpo de los ancianos es alrededor del 45%.

Las personas mayores tienen mayores necesidades de líquidos que los Jóvenes.

PREVENCIÓN DE LA ASFIXIA

El atragantamiento es una afección en la que un líquido (agua, bebida) o un objeto pequeño penetra en las vías respiratorias. El atragantamiento es un factor potencialmente mortal, que puede provocar asfixia o inducir neumonía por atragantamiento. Los pacientes confusos y que comen en posición reclinada corren riesgo de regurgitación.

ALIMENTACIÓN - EQUIPOS DE APOYO



LIMPIAR Y CUIDAR LAS HERIDAS

3

TIPOS DE ADEREZO

¿QUÉ ES UNA HERIDA?

Ruptura de la continuidad de la piel o de la Y tejidos subyacentes causados por agente nocivo

TIPOS DE HERIDAS

heridas simples
de pequeño tamaño, cicatrizan rápidamente

heridas complejas daños en vasos sanguíneos, tendones, órganos internos

heridas complicadas con infección, absceso

DIVISIÓN DE LAS HERIDAS SEGÚN LA PROFUNDIDAD DEL DAÑO

heridas superficiales
heridas epidérmicas

heridas profunda atraviesan la capa de tejido subyacente

heridas penetrantes en órganos internos

TRATAMIENTO DE HERIDAS - PRINCIPIOS DE GESTIÓN

- respetar los principios de asesia y antisepsia
- abastecer la herida de forma estéril
- mantener el orden correcto en el cuidado de las heridas: primero las heridas

VESTUARIOS ESPECIALES

Hidrogel apósito

Hidrofibra, apósitos de alginato

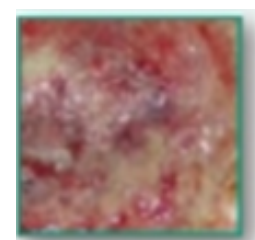
Apósitos de iones de plata

CURACIÓN DE HERIDAS

Herida con necrosis seca



Herida con exudado y separación del tejido muerto



Herida seca con separación del tejido muerto



Herida con tejido de granulación húmedo



Herida epidérmica



Herida curada



4

APOYO A LA MOVILIZACIÓN Y DEAMBULACIÓN

RIESGO DE CAÍDA

El riesgo de caída aumenta con la edad

FORMAS DE MEJORAR AL PACIENTE

Ejercicios pasivos

Ejercicios activos

Ejercicios de respiración

Tai Chi



Ejercicios isométricos: consisten en tensar y relajar los músculos.

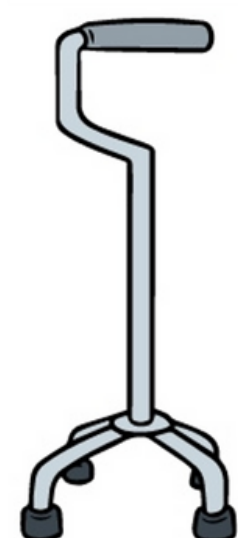
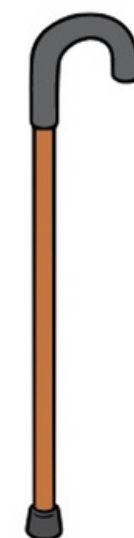
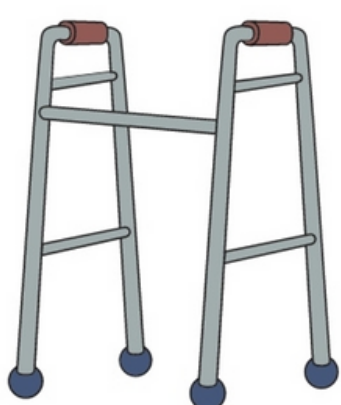
ASISTENCIA A LA MOVILIDAD



EQUIPOS DE APOYO

El equipamiento adecuado promueve la salud, ayuda a mantenerla y facilita el trabajo del cuidador doméstico

AYUDA PARA EQUIPOS





HIGIENE CORPORAL DEL PACIENTE EN EL BAÑO Y EN LA CAMA EN EL CASO DE UN RECLINADO

NECESIDAD DE LIMPIEZA

Los factores que determinan la necesidad de limpieza son:

- elementos del entorno (familia, parientes)
- pareting
- cultura y tradición

TRATAMIENTO HIGIÉNICO

La higiene consiste en mantener limpio todo el cuerpo, es decir, la piel, el pelo, las uñas, los pies, la boca, las orejas, la nariz, los ojos y también las partes íntimas.

Los tratamientos de higiene también incluyen:

- hecer la cama
- cambiar la ropa de cama
- cambiar la ropa interior personal



HIGIENE PERSONAL

El objetivo de la higiene personal es:

- conservar y mantener la salud
- desarrollo de reglas y normas de higiene del paciente
- mantenimiento y desarrollo de la salud física, mental y psicológica del ser humano
- protección del organismo contra las enfermedades, incluidas las infecciosas y parasitarias

PRINCIPIOS DEL TRATAMIENTO HIGIÉNICO DEL PACIENTE ANCIANO ENCAMADO

Al realizar las actividades de higiene, el cuidador doméstico debe tener cuidado de :

- respeto de las normas de salud y seguridad
- respetar los derechos del paciente, especialmente el derecho a mantener la integridad personal de la persona afectada
- respetar el derecho a la intimidad del paciente

ACCESORIOS Y AYUDAS PARA BAÑAR A UN PACIENTE ENCAMADO

Lavacabezas



Bañera, cama y bañera neumática

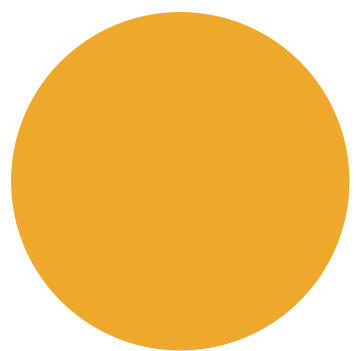


Asiento



Conocimientos básicos de enfermería

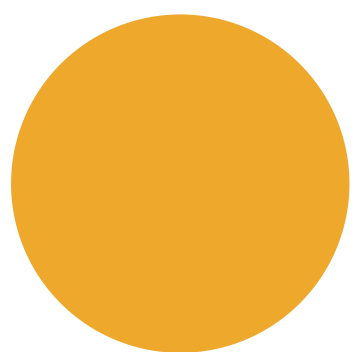
RESULTADOS DEL APRENDIZAJE



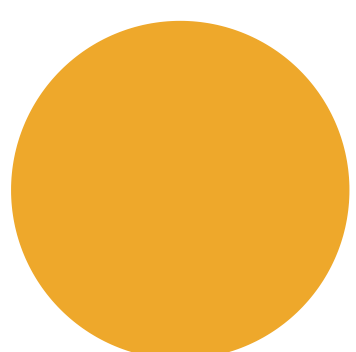
Conocer y saber utilizar los dispositivos/equipos médicos



Ser capaz de administrar medicamentos (cuando esté permitido) y comprender la prescripción médica



Aprender a prevenir las úlceras por presión



Conocer y saber aplicar las técnicas de primeros auxilios



USO DE DISPOSITIVOS Y EQUIPOS MÉDICOS

MEDICIÓN DE LA TENSIÓN ARTERIAL

DE UN MANÓMETRO DE ESFERA

Se caracteriza por una exactitud y una precisión de medición superiores a la media, razón por la cual se utiliza a menudo en centros médicos y en domicilios particulares.

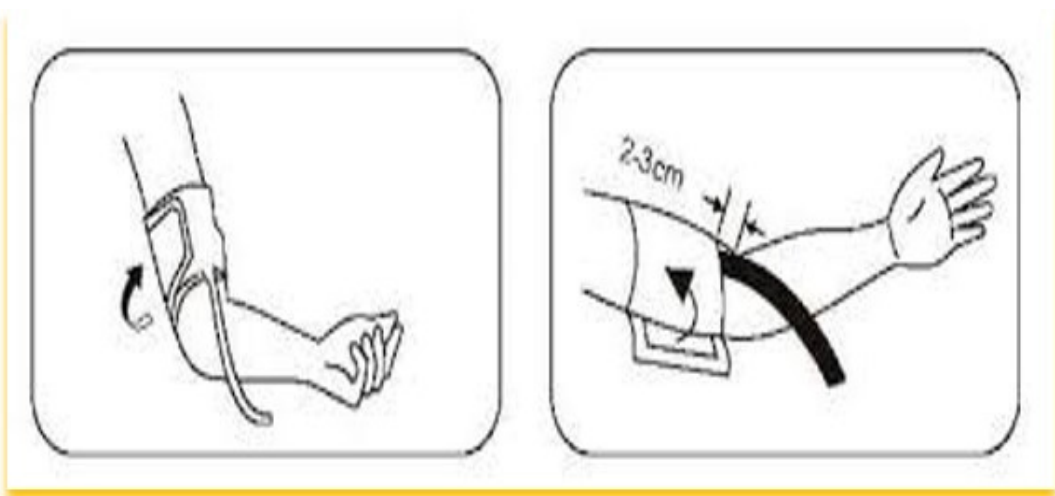
Antes de realizar la primera medición, el operador debe tener un buen oído y estar familiarizado con el manual de usuario.

UTILIZAR UN TENSIÓMETRO ELECTRÓNICO

El tensiómetro electrónico se utiliza para medir de forma no invasiva los valores de presión arterial sistólica y diastólica de una persona.

EL TENSIÓMETRO

Cómo colocar correctamente el manguito



CLASIFICACIÓN ESC-ESH DE LA PRESIÓN ARTERIAL

Categoría	Sistólica	Diastólico
OPTIMO	< 120	< 80
NORMAL	120-129	80-84
ALTO NORMAL	130-139	85-89
HIPERTENSIÓN DE GRADO I	140-149	90-99
HIPERTENSIÓN DE GRADO II	150-159	100-109
HIPERTENSIÓN DE GRADO III	160-179	≥110
HIPERTENSIÓN SISTÓLICA AISLADA	≥ 140	< 90



USO DE DISPOSITIVOS Y EQUIPOS MÉDICOS

USO DEL PULSIOXÍMETRO

Es un dispositivo electrónico que se utiliza para medir la saturación de oxígeno de la sangre, Otro parámetro adicional que mide el pulsioxímetro es la frecuencia de los latidos del corazón (pulso).

La insuficiencia de oxígeno en el organismo puede provocar cambios irreversibles en el funcionamiento de muchos órganos y conducir a la muerte.



Un nivel de oxigenación de la hemoglobina de entre el 95% y el 99% es un resultado normales

OXIGENOTERAPIA A DOMICILIO

La oxigenoterapia a domicilio es una parte importante del apoyo a pacientes con diversas enfermedades crónicas. La administración de oxígeno a domicilio sólo es posible si el estado del paciente es estable.

PRESTAR OXIGENOTERAPIA A DOMICILIO - dispositivos

concentrador de oxígeno doméstico



botella de oxígeno



OXIGENOTERAPIA A DOMICILIO - EQUIPOS

La decisión sobre cómo administrar la oxigenoterapia depende del estado del paciente.



ADMINISTRACIÓN DE MEDICAMENTOS

MÉTODOS DE ADMINISTRACIÓN DE MEDICAMENTOS

WHAT ARE THE WAYS OF GIVING MEDICINES?

VÍA ORAL

Es la vía de administración de fármacos más común y cómoda, ya que es la más natural.

No en todos los países está permitido que un cuidador doméstico administre medicamentos a un paciente. Es importante comprobar las normas del país en el que se encuentra.

VÍA SUBLINGUAL

Es la segunda forma de administrar la medicación por vía oral.

La administración sublingual consiste en colocar un fármaco debajo de la lengua para que se disuelva y se absorba en la sangre a través del tejido.

RUTA RECTAL

Algunos medicamentos deben introducirse por el recto.

Los medicamentos rectales tienen diferentes formas y tamaños, pero suelen ser estrechos en un extremo.

APLICACIÓN CUTÁNEA

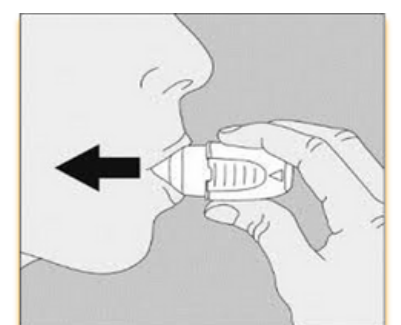
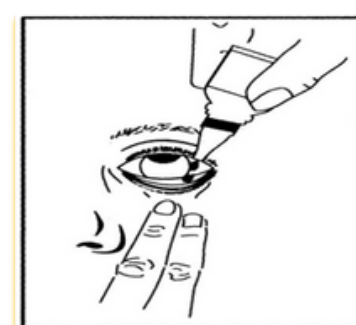
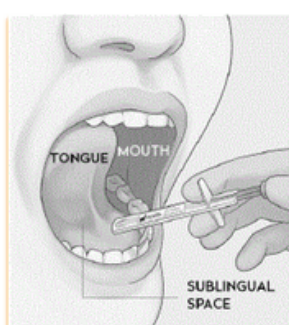
Este modo de administración puede utilizarse para diversos fines, como la reducción de la hinchazón, el dolor local o los hematomas cutáneos.

RUTA OCULAR

Este método se utiliza para tratar enfermedades oculares con gotas oftálmicas.

VÍA DE INHALACIÓN

Método de inhalación Se utiliza para administrar fármacos en forma de aerosol



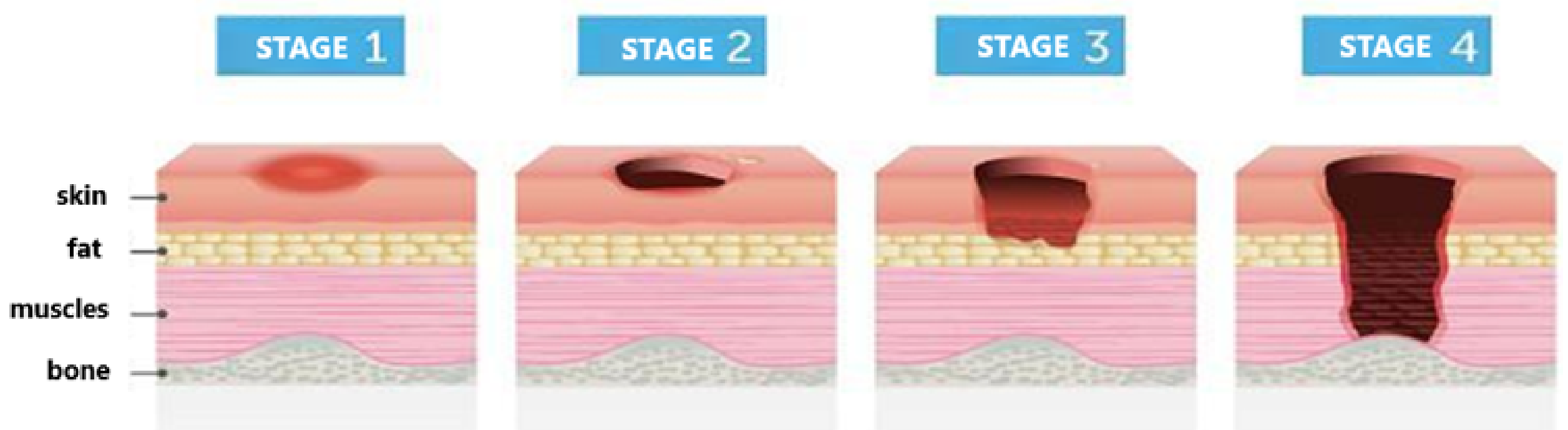
4

PREVENCIÓN DE ÚLCERAS POR PRESIÓN

ÚLCERAS POR PRESIÓN: ¿QUÉ SON?

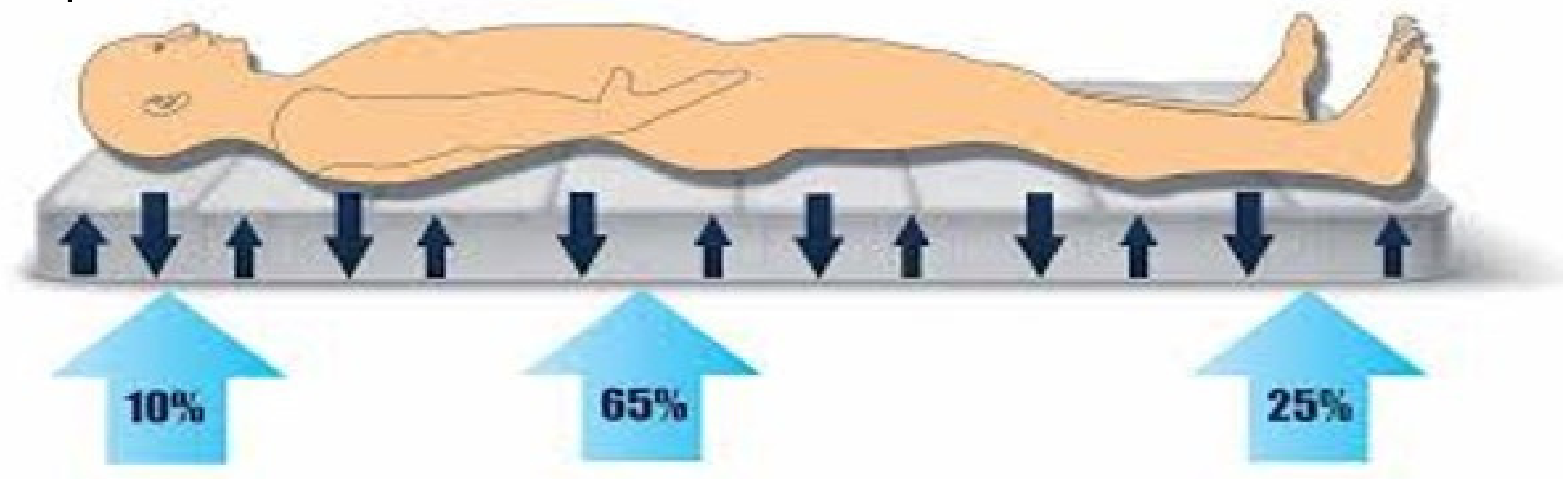
Es un daño en una zona de la piel causado por una presión constante sobre la zona durante mucho tiempo.

Las lesiones por presión se clasifican en cuatro estadios, en los que el estadio indica el grado de daño tisular:



ÚLCERAS POR PRESIÓN - CAUSAS

Suele ocurrir en pacientes que permanecen inmóviles durante largos periodos de tiempo.



ÚLCERAS POR PRESIÓN - PREVENCIÓN

- Cambio de posición
- Ropa interior y de cama adecuada
- Cuidado adecuado de la piel
- Uso de colchones antiescaras

TÉCNICAS DE PRIMEROS AUXILIOS

PRE-MEDICINA PRIMEROS AUXILIOS CPR

PRIMEROS AUXILIOS PRE-MÉDICOS

Es un conjunto de acciones encaminadas a salvar la vida de una víctima en una emergencia médica hasta la llegada de servicios médicos cualificados. Estas acciones las llevan a cabo personas in situ..

El principio fundamental de los primeros auxilios es "no hacer daño".

PRIMEROS AUXILIOS PASO A PASO

1. Asegúrese de que está seguro....
2. Evalúe la respuesta de la persona herida: sacúdala suavemente por los hombros y pregúntele: "¿Qué ha pasado? ¿Estás bien?"
3. Si responde:
 - Evalúe el estado de la víctima y obtenga información sobre sus dolencias.
 - Solicite asistencia médica si es necesario.

4. Si no responde:

- despejar las vías respiratorias
- buscar una respiración adecuada



5. Si la respiración es normal:

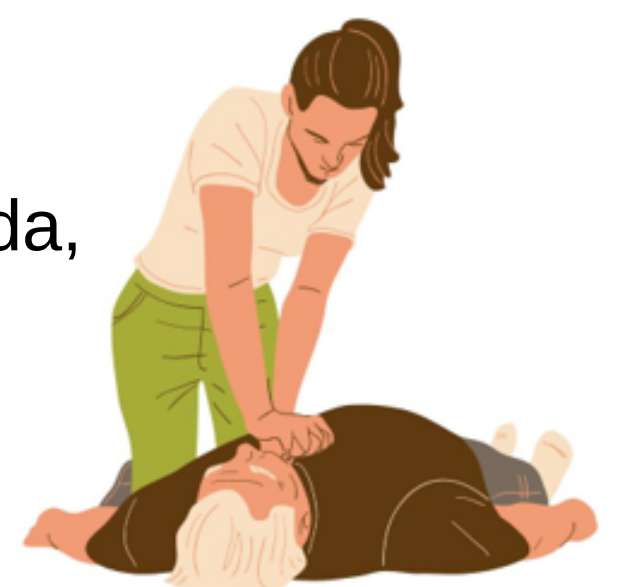
- Coloque al herido en posición de recuperación.
- Mientras esperas ayuda, evalúa regularmente la respiración



6. Si el paciente no respira, inicie la reanimación cardiopulmonar (RCP)

Antes de iniciar la reanimación:

- obtener ayuda
- llamar o dar instrucciones a un testigo para que pida ayuda,
- hacer que otra persona vaya a buscar un DEA o un desfibrilador portátil

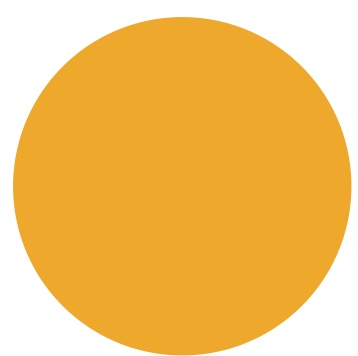


La reanimación cardiopulmonar debe llevarse a cabo hasta:

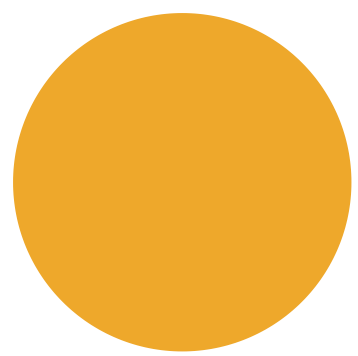
- la llegada de los servicios especiales,
- retorno de la respiración normal,
- la víctima recupere el conocimiento,
- pérdida de fuerza del ayudante: el cuerpo está agotado.

Protegiéndole a usted y a sus clientes de las infecciones

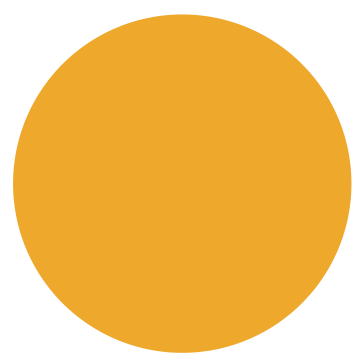
RESULTADOS DEL APRENDIZAJE



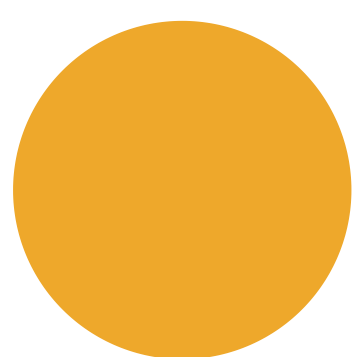
Conocer y saber aplicar las prácticas de prevención y control de infecciones



Aplicar las prácticas de saneamiento e higiene personal utilizadas durante la epidemia de COVID-19 para aumentar la protección.



Conocer el uso correcto de los EPI (equipos de protección individual)

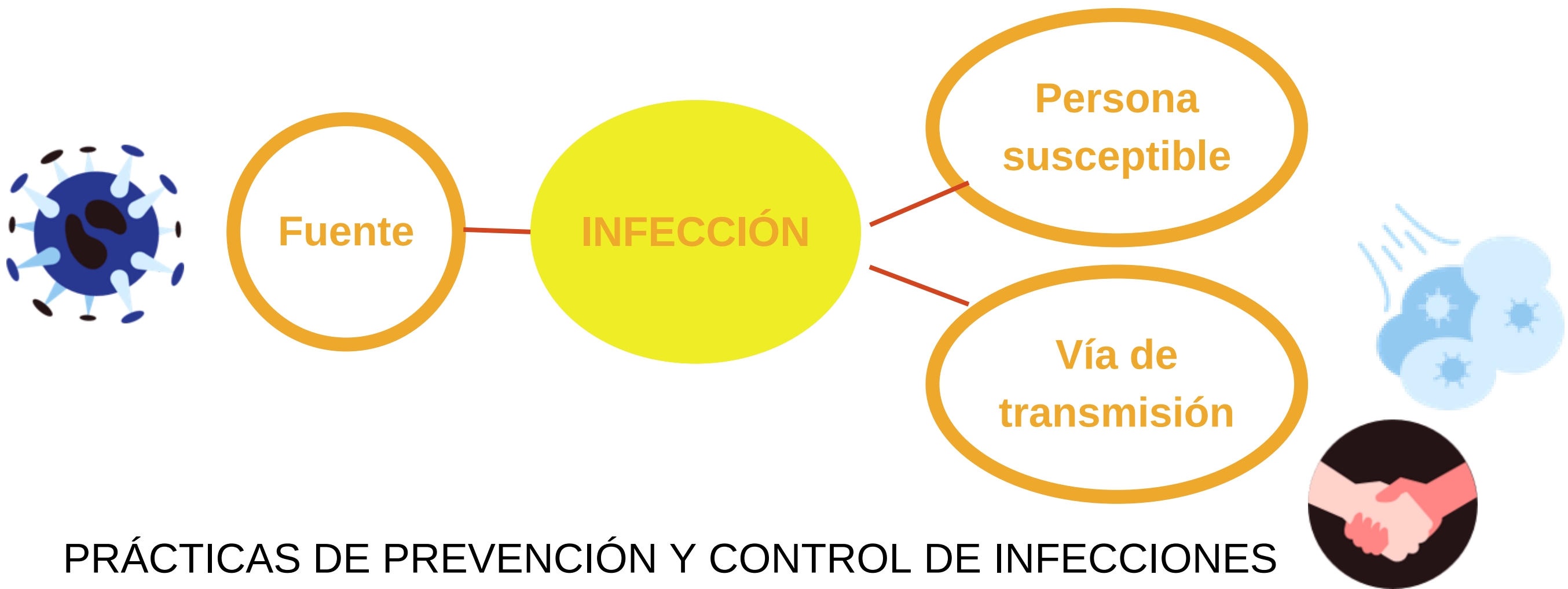
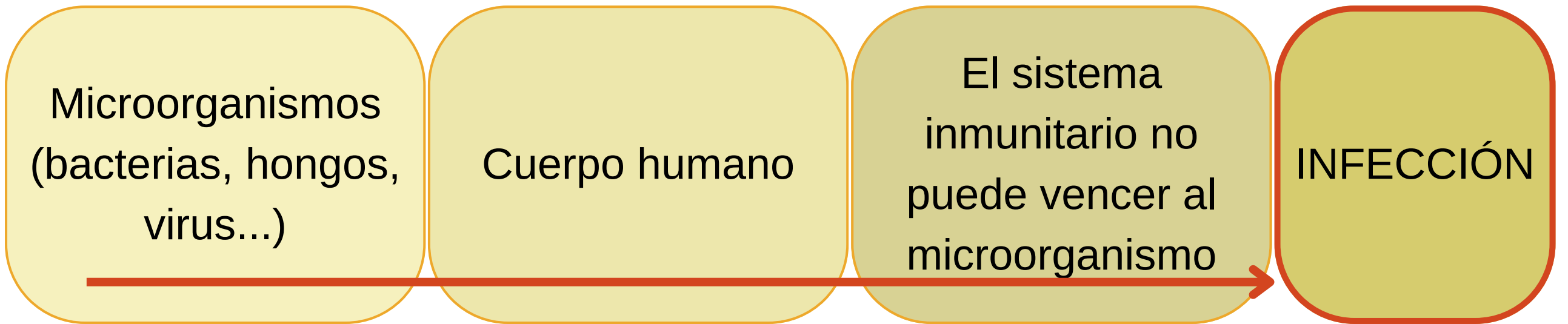


Conocer y saber aplicar técnicas ecológicas de limpieza y desinfección sin dañar el medio ambiente ni la propia salud.

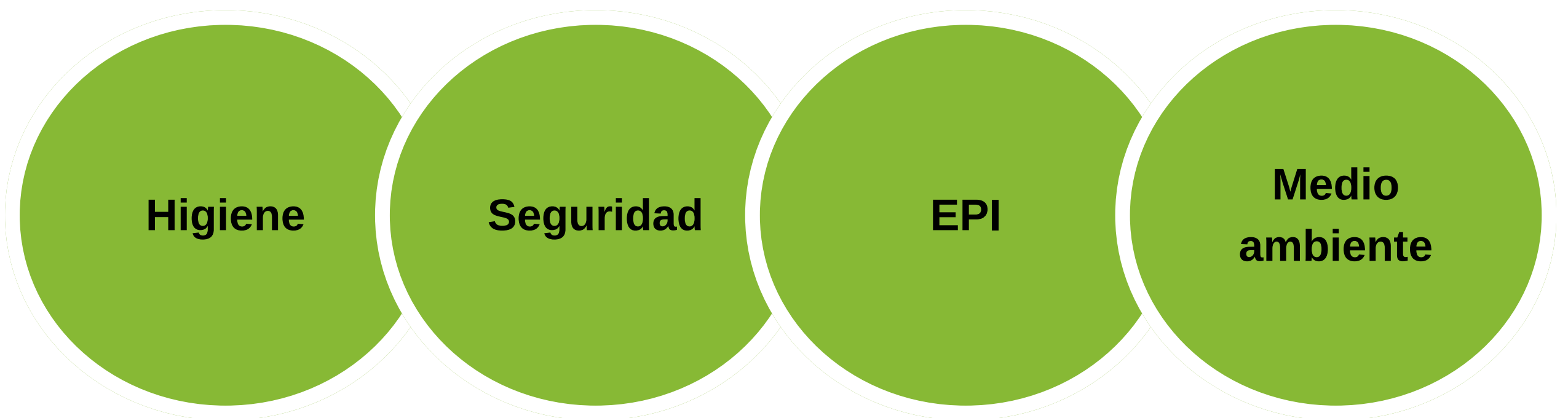
1

PREVENCIÓN Y CONTROL DE INFECCIONES

CÓMO SE PROPAGAN LAS INFECCIONES



PRÁCTICAS DE PREVENCIÓN Y CONTROL DE INFECCIONES



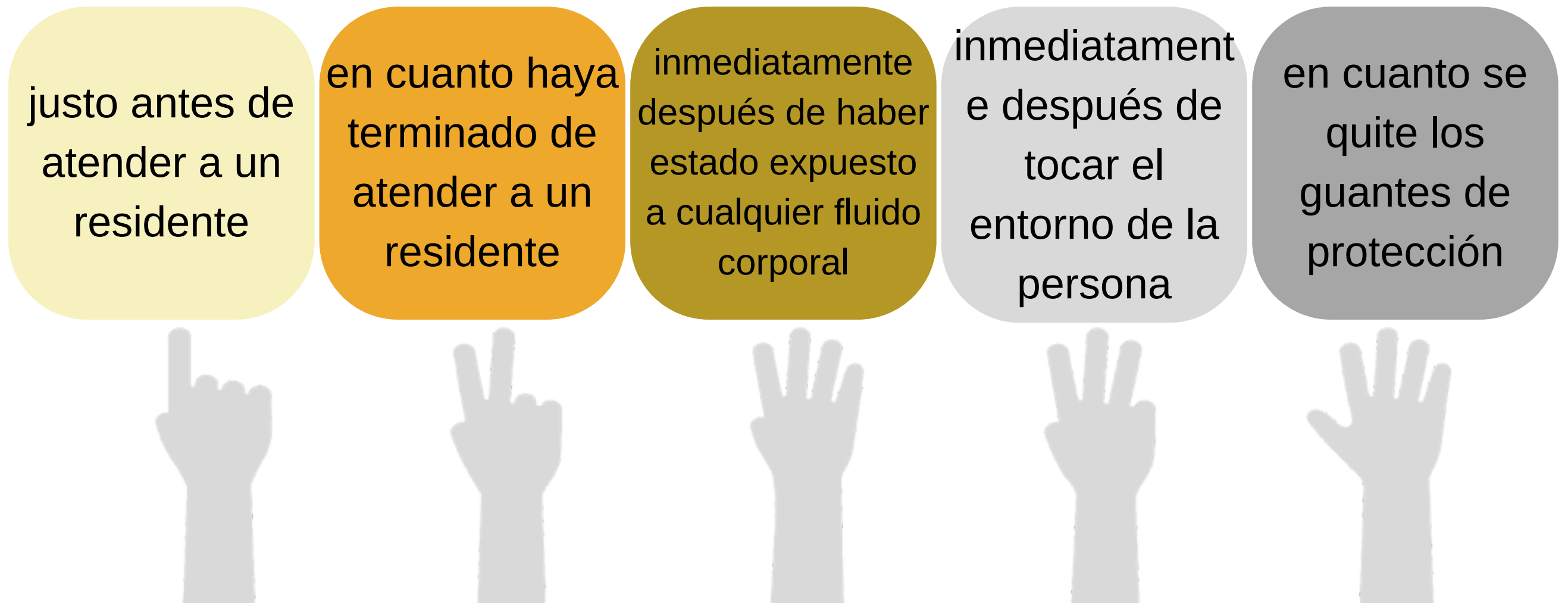
- Bienestar de las personas atendidas
- Crucial durante COVID-19
- Práctica cotidiana



DESINFECCIÓN Y PRÁCTICAS DE HIGIENE PERSONAL

Lecciones aprendidas de la pandemia y buenas prácticas

RECOMENDACIONES DE LA OMS



ANTES

Tocarse la boca, la nariz y los ojos - Comer - Tomar y administrar medicamentos

ANTES Y DESPUÉS

Manipulación de alimentos - Uso de los aseos - Vendaje de una herida - Cambio de pañales - Contacto con una persona enferma

DESPUÉS

Asistir a lugares públicos - Haber manipulado basura - Haber utilizado dinero - Haber tocado a otras personas u objetos ajenos

EN PRIMER LUGAR

- mantener los brazos desnudos por debajo del codo
- quítese las joyas de las muñecas y las manos antes de empezar a trabajar
- llevar las uñas cortas y limpias, sin esmalte ni uñas postizas
- cubrir los cortes o rozaduras con un apósito impermeable

DESINFECCIÓN Y PRÁCTICAS DE HIGIENE PERSONAL

3

Lecciones aprendidas de la pandemia y buenas prácticas

HIGIENE DE LAS MANOS

1 Mójate las manos con agua	2 Aplique suficiente jabón para cubrir todas las superficies de las manos	3 Frota tus manos palma con palma
4 Palma derecha sobre dorso izquierdo con dedos entrelazados y viceversa	5 Palma con palma con los dedos entrelazados	6 Dorso de los dedos a las palmas opuestas con los dedos entrelazados
7 Rotación del pulgar izquierdo en la palma de la mano derecha y viceversa	8 Rotación frotando, hacia delante y hacia atrás con los dedos de la mano derecha en la palma izquierda y viceversa	9 Aclarar las manos con agua
10 Secarse bien las manos con una toalla de un solo uso	11 Utilizar la toalla para cerrar el grifo	12 Tus manos están ahora a salvo

HIGIENE RESPIRATORIA

- Tosa o estornude en el pliegue del codo o cúbrase la nariz y la boca con un pañuelo de un solo uso.
- Tirar el tejido inmediatamente después de su uso en los residuos indiferenciados
- Realizar la higiene de manos con agua y jabón o con solución alcohólica para manos

HIGIENE RESPIRATORIA AMBIENTAL



Mantener la distancia de al menos 1 metro entre las personas

Garantizar una buena ventilación natural de todas las zonas (abriendo ventanas) o ventilación mecánica.

Asegurarse de que las superficies sucias o que se tocan con frecuencia se desinfectan con regularidad.

Asegúrese de que haya pañuelos, mascarillas quirúrgicas y solución alcohólica en la zona



USO DE EPI

4

Equipo de Protección Individual

¿QUE TIPO DE EPI?

- Tipo de transmisión
- Tipo de paciente
- Tipo de atención de contacto

- Tareas domésticas
- No se sospecha ni se confirma COVID
- Contacto social

- Mascarilla
- Guantes y delantales
- Protección ocular

- Mascarilla

- Baja probabilidad de contacto con sangre o fluidos corporales
- No se sospecha ni se ha confirmado COVID

- Contacto potencial con sangre o fluidos corporales
- No se sospecha ni se ha confirmado COVID

- Mascarilla Tipo IIR
- Guantes (desechables)
- Protección ocular
- Delantal (desechable)

- Mask Type IIR
- Gloves (disposable)
- Eye protection
- Apron (disposable)

- Cuidar o limpiar la habitación
- Sospecha o confirmación de COVID

5

USO DE EPI

Equipos de protección individual

USO SEGURO DE EPI

- 1.1. Retirar y desechar los dispositivos EPI en la basura indiferenciada
- 2.2. Guantes de cambio entre actividades y entre diferentes personas en atención
- 3.3. No toque la mascarilla ni los protectores oculares cuando los lleve puestos
- 4.4.No se coloque la mascarilla o la protección ocular alrededor del cuello o en la parte superior de la cabeza.
- 5.5. Póngase y quítese las mascarillas y la protección ocular a una distancia mínima de 2 metros de las personas a las que atiende
- 6.No reutilice los EPI a menos que estén claramente marcados como reutilizables.

DO CAMBIAR LA MÁSCARILLA

sospecha o confirmación de COVID-19	tras 4 horas de uso	entre las casas de diferentes personas
húmedo, dañado o incómodo	en los descansos	Si está sucio o contaminado

RECOMENDACIONES

- Higiene respiratoria y de las manos
- Desechado en un contenedor de residuos adecuado
- Las mascarillas y los guantes no pueden reutilizarse
- Uso correcto de la mascarilla





HABILIDADES LIBRES PARA LIMPIAR Y DESINFECTAR

sin dañar el medio ambiente ni la propia salud

SECTOR SANITARIO Y ASISTENCIAL ECOLÓGICO

- Reducir los residuos y los costes operativos
- Aumentar el valor de los centros sanitarios
- Mejorar el conocimiento de los consumidores

HABILIDADES VERDES

- Desarrollar una mentalidad ecológica y adoptar comportamientos sostenibles
- Sensibilización en el uso de materiales
- Evaluación del impacto y gestión de materiales
- Control del uso y de la eliminación



HABILIDADES ECOLÓGICAS PARA LA LIMPIEZA

Mantener a las personas y al medio ambiente sanos y libres de toxinas

Productos respetuosos con el medio ambiente

La exposición a productos químicos y toxinas causa daños irreparables

Reducir los residuos que van a parar a los vertederos

EL SISTEMA BASADO EN EL COLOR



Zonas con mayor riesgo de contaminación

Enfoque prudente

Superficies de preparación y consumo de alimentos

Polivalente

Vetajas

- Optimización del tiempo
- Reducción del riesgo de contaminación bacteriana
- Diferenciación de los productos para su uso en distintos entornos
- Reducción del riesgo de accidentes

HABILIDADES ECOLÓGICAS PARA DESINFECTAR

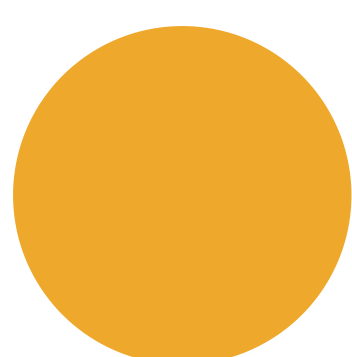
Los **limpiadores a vapor** pueden desinfectar cualquier tipo de superficie del hogar sin liberar restos químicos residuales.

La **higienización por UV** cambia la composición genética de virus, bacterias y gérmenes, que pierden su carga viral, volviéndose inofensivos e incapaces de reproducirse.

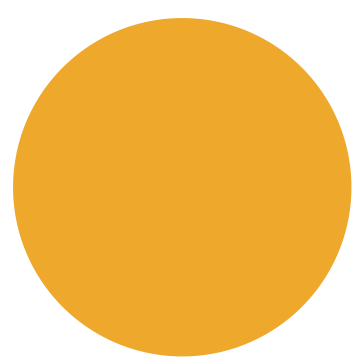


Competencias digitales y administrativas

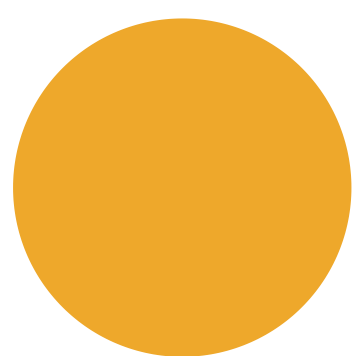
RESULTADOS DEL APRENDIZAJE



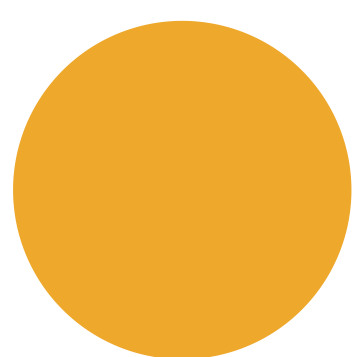
Aprender a hacer un informe, rellenar planes de atención y registros digitales



Desarrollar competencias técnicas sobre correo electrónico e intercambio de datos



Conocer y saber utilizar el sistema de teleasistencia



Desarrollar competencias en TIC para el apoyo con dispositivos de sanidad electrónica

1

ELABORACIÓN DE INFORMES, CUMPLIMENTACIÓN DE PLANES DE ASISTENCIA DIGITALES

HABLEMOS DE COMPETENCIAS DIGITALES

¿Por qué son importantes las competencias digitales para los cuidadores domésticos?

- Compartir datos
- Aprendizaje y desarrollo
- Utilizar competencias digitales en la atención directa
- Gestionar información



¿QUE ES UN PLAN DE ATENCIÓN DIGITAL?

Una versión digital en equipo del plan de atención convencional en papel.

Detalla:

- **por qué** una persona recibe atención médica
- el **historial médico**
- **datos personales**
- **qué tipo de atención** y apoyo se prestará a la persona, cómo, cuándo y por quién
- resultados esperados y deseados

Beneficios

- Consulta y actualización a través de una **aplicación móvil**
- **Comunicación y colaboración** equipo asistencial
- Proceso asistencial **integrado, flexible, personalizado** y eficaz

Para cuidadores formales

Para cuidadores domésticos

Para familias y amigos

CUIDADORES DOMÉSTICOS Y PLAN DE ATENCIÓN DIGITAL

Competencias digitales

- Access the **digital care plan** via an electronic device
- Monitor the health parameters of the person being cared for
- Keep the **care plan updated and monitored**
- Recognize if there are **technical problems** with the application or the software

LOG MY CARE:
APLICACIÓN PARA
PLANES DE ASISTENCIA
DIGITAL



- ★ ahorra tiempo
- ★ comunicación de la información
- ★ organización de todos los documentos asistenciales
- ★ planificación de las actividades asistenciales del día

- Sistema electrónico gratuito de planificación y gestión de la asistencia doméstica
- Mantiene al día y actualiza el estado de salud de la persona asistida

2

CONOCIMIENTOS TÉCNICOS SOBRE CORREOS ELECTRÓNICOS E INTERCAMBIO DE DATOS

¿QUE ES UN CORREO ELECTRÓNICO?

- Una forma rentable y eficaz de comunicarse.
- Información almacenada en un ordenador e intercambiada entre dos o más usuarios a través de las telecomunicaciones.
- Puede contener texto, archivos, imágenes u otros archivos adjuntos

CUENTA Y DIRECCIÓN DE CORREO ELECTRÓNICO

- Para recibir correos electrónicos necesitas una cuenta y una dirección de correo electrónico.
- Para enviar correos electrónicos a otras personas necesitas tener sus direcciones de correo electrónico

El formato estándar de las direcciones de correo electrónico incluye

- un nombre de usuario para identificarse
- el símbolo @ (arroba)
- el dominio del proveedor de correo electrónico o webmail



un servicio gratuito de correo electrónico en Internet

Los proveedores de webmail le permiten acceder a su cuenta de correo electrónico desde cualquier lugar con conexión a Internet



CORREO ELECTRÓNICO E INTERCAMBIO DE DATOS

- El correo electrónico también puede tener archivos adjuntos, como una imagen, un PDF, un documento de procesador de textos, una película, un programa o cualquier archivo almacenado en tu ordenador.
- Debido a algunos problemas de seguridad, puede que no sea posible enviar ciertos tipos de archivos sin pasos adicionales.

CORREO ELECTRÓNICO, INTERCAMBIO DE DATOS Y TRABAJADORES DOMÉSTICOS



Ser **competente en correo electrónico** puede ser útil para cuidadores domésticos

Por ejemplo, para contactar formalmente con los especialistas crear la identidad digital

UTILIZAR EL SISTEMA DE TELEASISTENCIA

¿QUE ES LA TELEASISTENCIA?

Es la atención prestada a distancia mediante el uso de la tecnología

Permite a las personas mayores o discapacitadas seguir viviendo de forma segura e independiente en su casa el mayor tiempo posible.

CÓMO FUNCIONA LA TELEASISTENCIA

Dos tipos principales

- Colgante de alarma de teleasistencia personal
- Teleasistencia pasiva, sensores de control de actividad

Conectado a un centro de llamadas de vigilancia **abierto 24/7**

COLGANTE DE ALARMA PERSONAL DE TELEASISTENCIA

Si se **pulsa el botón**, se alerta al centro de supervisión a través de la unidad base

Un miembro del personal con formación intenta ponerse en contacto con el usuario y, a continuación, con un cuidador, un empleado doméstico o los servicios de emergencia.

SEGUIMIENTO DE LA ACTIVIDAD DE LAS PERSONAS MAYORES

Teleasistencia pasiva para controlar la actividad del usuario

Actualizaciones se envían a un centro de control.

Si algo va mal, un miembro del personal activa la unidad base y/o un contacto predeterminado

TELEASISTENCIA Y ASISTENTES DOMÉSTICOS

Hay formas de teleasistencia que se basan en **dispositivos o asistentes domésticos inteligentes** sin servicios de supervisión 24 horas al día, 7 días a la semana.

Presencia de una persona designada, disponible y accesible en todo momento para responder a una alarma o alerta.

Para los cuidadores domésticos es valioso **digitalizar las competencias para aumentar la seguridad** de las personas asistidas





4 ICOMPETENCIAS EN TIC PARA APOYAR CON DISPOSITIVOS DE SANIDAD ELECTRÓNICA (E-HEALTH)

¿QUÉ ES E-HEALTH? **Práctica sanitaria respaldada por procesos y comunicación electrónicos**

HABILIDADES -TIC

Las competencias en tecnologías de la información y la comunicación (TIC) incluyen "la capacidad de utilizar diversas tecnologías para transmitir, almacenar, crear, compartir o intercambiar información en las actividades normales de la vida diaria"

COMPETENCIAS EN TIC. DISPOSITIVOS DE SALUD ELECTRÓNICA Y TRABAJADORES DOMÉSTICOS

En el ámbito de la sanidad electrónica, las competencias en TIC de los trabajadores domésticos son útiles para

- Facilitar todos los servicios de **teleasistencia**, como las teleconsultas médicas o la telemonitorización de ECG
- tecnologías inalámbricas** móviles para iniciar sesión en información y servicios sanitarios
- Inicio de sesión en las **historias clínicas electrónicas (HCE)**

Un ejemplo: COMARCH HOMEHEALTH

Se trata de un **sistema de telemedicina** consistente en una aplicación de tableta conectada a dispositivos médicos para **medir parámetros vitales directamente en casa**.

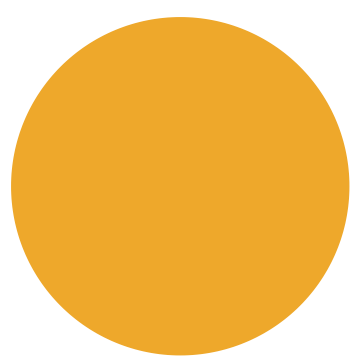
Podría ser utilizado de forma independiente por el usuario directamente en casa, con la ayuda de cuidadores domésticos TIC cualificados.



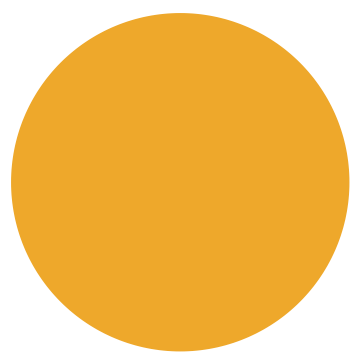
Los datos recogidos se registran y se envían a la plataforma Comarch. **El personal médico puede ver y analizar** los parámetros y evaluar el estado de salud del paciente **a distancia**.

Comunicación y relaciones

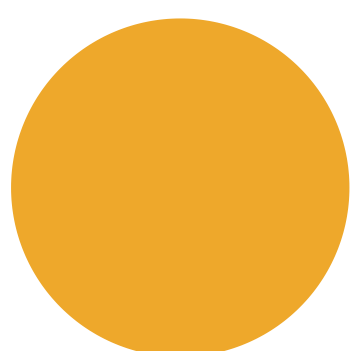
RESULTADOS DEL APRENDIZAJE



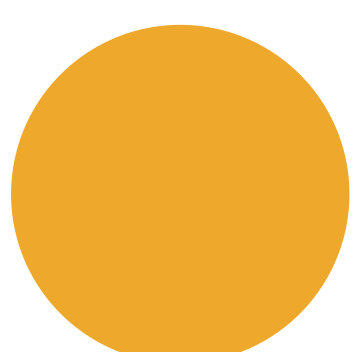
Aprendizaje de la conciencia y la expresión culturales



Desarrollar la capacidad de organización, la atención al detalle y la puntualidad



Aprender a actuar en situaciones de conflicto y resolverlas



Aprender a proporcionar apoyo emocional en circunstancias difíciles



CONCIENCIA Y EXPRESIÓN CULTURALES

Sensibilidad cultural y enfoque centrado en la persona

EL CONCEPTO DE CONCIENCIA CULTURAL

La cultura puede describirse como las ideas, costumbres y comportamientos sociales de un pueblo o sociedad determinados.

Los códigos específicos de cada cultura conforman la comprensión, el comportamiento y las respuestas emocionales de las personas.



CULTURA RELACIONAL

Formo parte del grupo
Me identifico en relación con el grupo

Mis necesidades individuales a menudo se dejan de lado por la voluntad del grupo
Las relaciones en el grupo son orientadoras

Se espera que los niños cuiden de sus padres

LOGRO-CULTURA

Centrado en el individuo
Me identifico desde el yo

Independencia
Autosuficiencia
Las leyes y normas de la sociedad guían las relaciones

Las instituciones se ocupan de nuestros padres

ENFOQUE CENTRADO EN LA PERSONA E INTERSECCIONALIDAD

Al conocer a personas de otras culturas, hay que tomarse el tiempo necesario para preguntar: "No entiendo, ¿qué quiere decir?".
Tenemos que conocer a cada individuo como persona y no dejarnos cegar por lo que llamamos cultura.

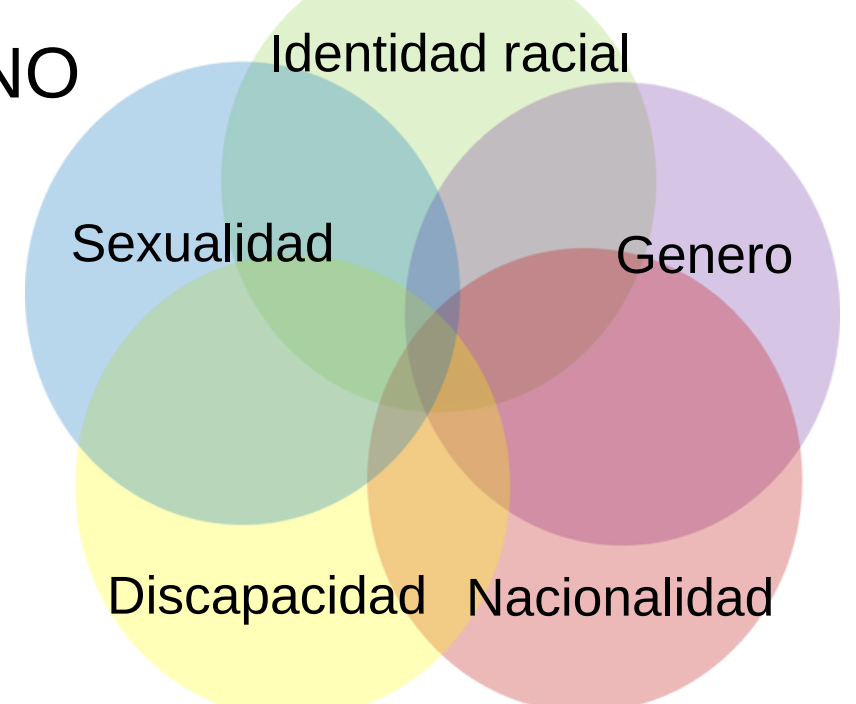
Los grupos son diversos.
Las personas son muchas identidades diferentes que existen al mismo tiempo
Cada persona tiene sus propias experiencias de discriminación y opresión

EXPRESIONES UNIVERSALES Y COMUNICACIÓN NO VERBAL

Hay factores comunes y expresiones universales como la empatía y el **respeto**.

La **comunicación no verbal** es muy importante y practicar la reflexión continua.

Adaptarse a las culturas en la medida de lo posible.





HABILIDADES ORGANIZATIVAS

Con especial atención a los detalles y la puntualidad

HABILIDADES ORGANIZATIVAS



It involves maintaining an orderly workspace, meeting deadlines and communicating well with your team.

Capacidad para utilizar su espacio físico, su capacidad mental y su energía de forma eficaz y eficiente para alcanzar el resultado deseado.



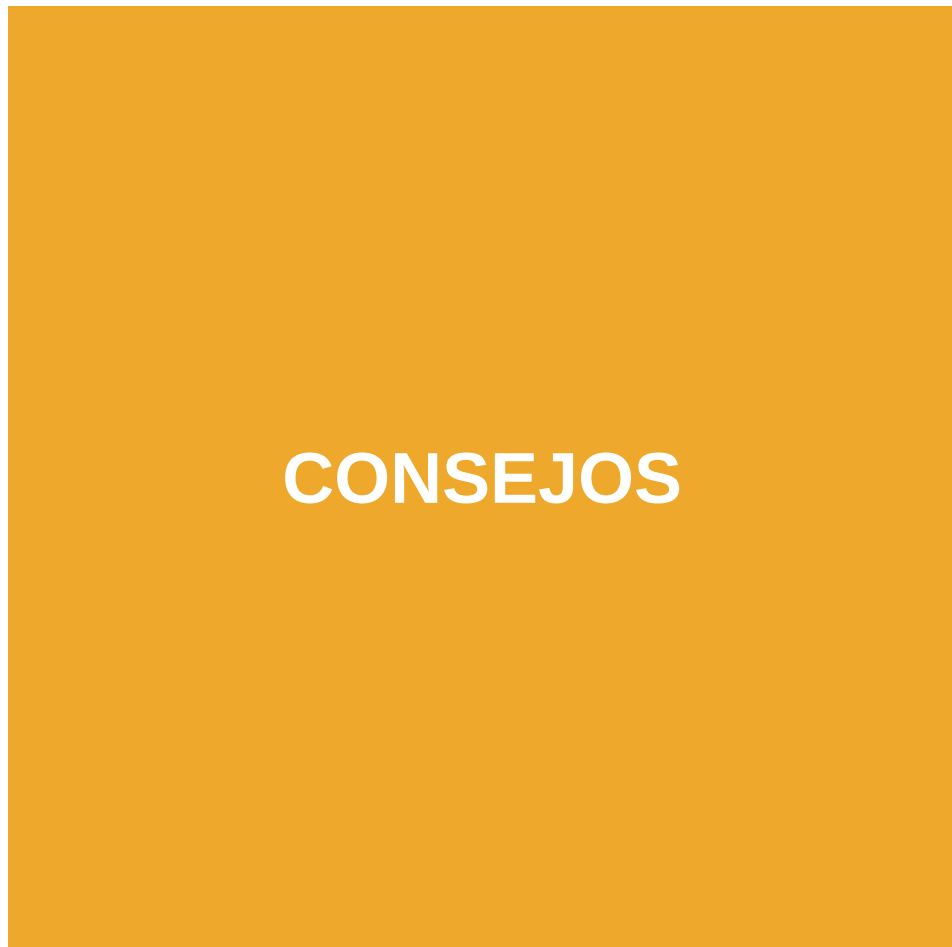
ATENCIÓN AL DETALLE Y PUNTUALIDAD



Le hace más eficaz en el trabajo, aumenta su productividad y reduce la probabilidad de cometer errores. Es una habilidad deseable para las empresas



Organizarse
 Crear listas
 Establezca de tres a cinco tareas para cada día



- Estar presente y minimizar las distracciones
- Haga pequeños descansos
- Concéntrese en una tarea cada vez
- Juegue a juegos que mejoren la concentración
- Aprenda a meditar
- Descárguese una aplicación para organizarse

ACTUAR EN SITUACIÓN DE CONFLICTO Y RESOLVER

Conflictos y gestión constructiva de conflictos

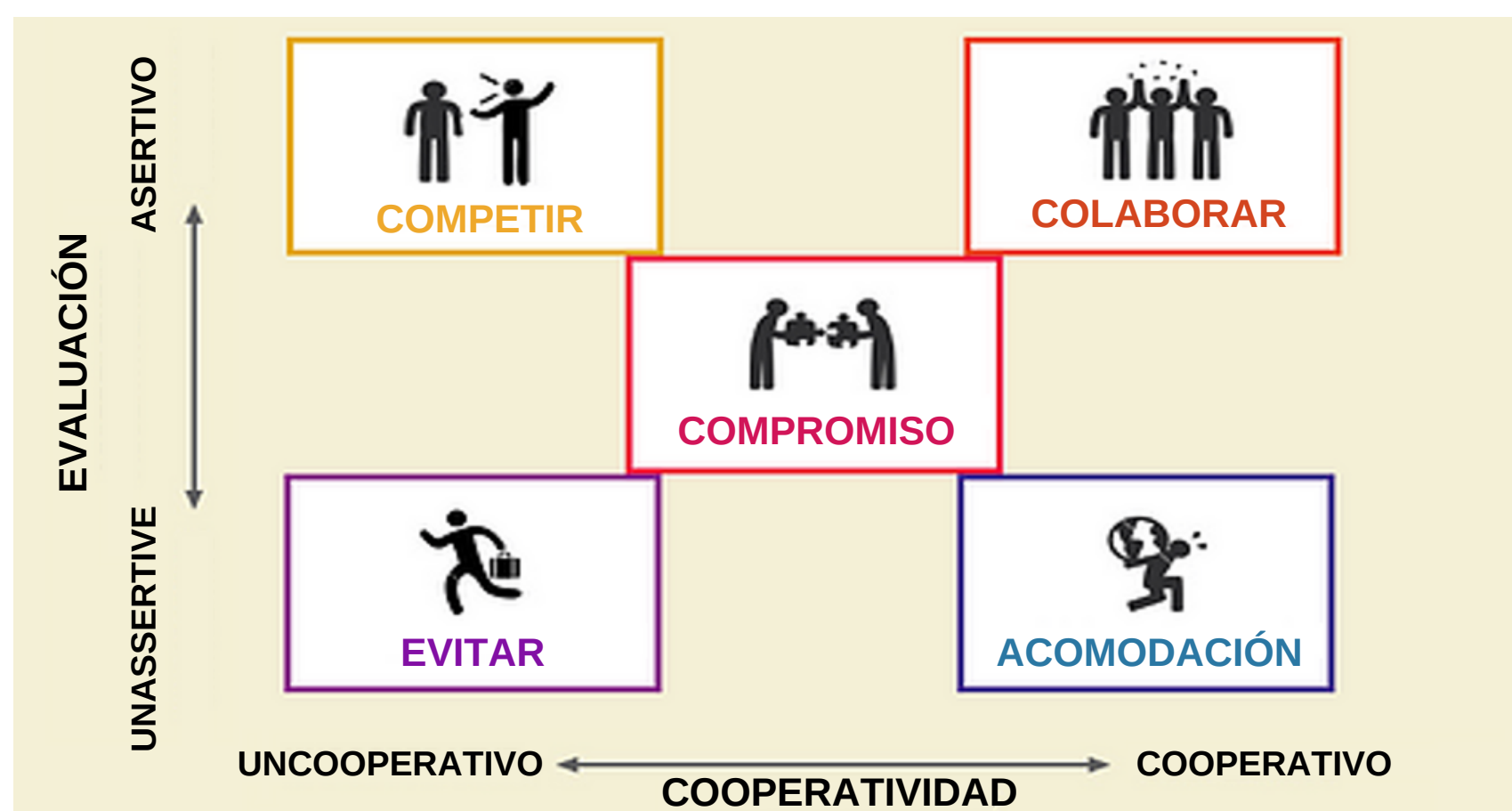
SIGNIFICADO DE CONFLICTO

- Los conflictos **forman parte de las relaciones humanas**
 - Pueden ser un **poder positivo de cambio** tanto para el individuo como para el grupo
- Los conflictos surgen porque el bloqueo de las peticiones y necesidades conduce a la frustración

NECESIDADES HUMANAS QUE CONDUCE A LA FRUSTRACIÓN QUANDO SE BLOQUEÁN

Equidad	Confianza	Respeto
Confirmación	Inteligibilidad	Estimulación
Carga de trabajo razonable	Solidaridad	Autonomía

5 ESTILOS DE GESTIÓN DE CONFLICTOS

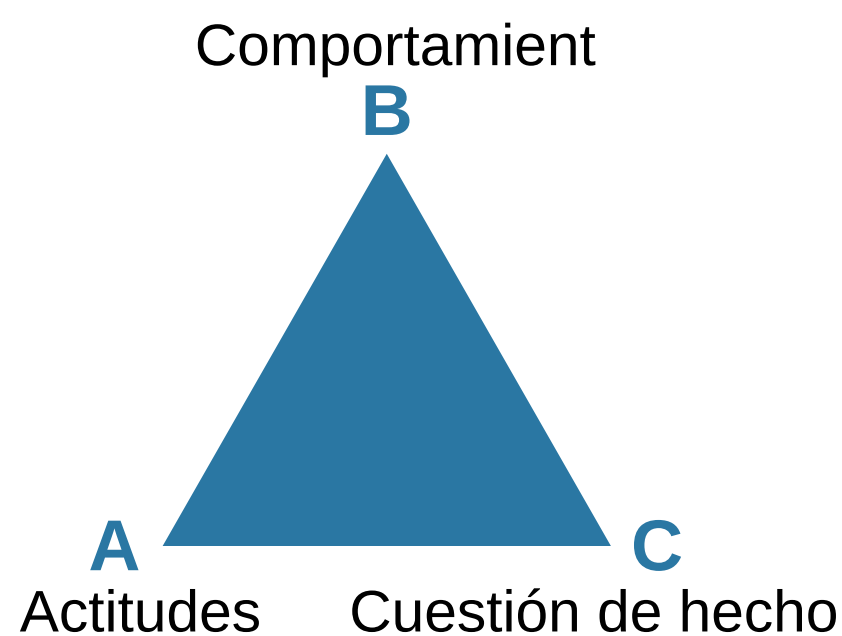


EL MODELO ABC

Si el conflicto se refiere a la **esquina A**, las partes deben procesar su actitud hacia el otro

Si el conflicto afecta al **esquina B**, el primer paso debe ser minimizar y detener los comportamientos destructivos.

Si ni los comportamientos ni las emociones se han intensificado, es una buena oportunidad para empezar con la cuestión de los hechos (**Esquina C**).



Lo más importante para detener y prevenir la escalada es comunicarse entre sí. Escuchar con el objetivo de entenderse. Acepta que puedes tener puntos de vista diferentes.

PROPORCIONAR APOYO EMOCIONAL

Apoyo emocional en circunstancias difíciles

<p>ELEGIR LUGAR E INTEGRIDAD</p>	<p>ESCUCHA CON TODOS TUS SENTIDOS</p>	<p>CONCLUIR Y VALIDAR LOS SENTIMIENTOS</p>
<p>Se necesita tiempo y espacio para dar apoyo emocional, elige un lugar íntegro y sin demasiadas distracciones</p> <p>Tómate tu tiempo para crear una buena conversación y no olvides adaptar el tono de tu voz a la situación</p>	<p>Mantener el contacto visual Escuchar correctamente No interrumpir</p>	<p>Escucha primero y evite dar su opinión demasiado rápido</p> <p>Concluye lo que le ha dicho la otra persona</p> <p>Valida sus sentimientos</p>

SENTIMIENTOS

Si has vivido algo parecido, intenta explicar cómo te sentiste y cómo lo pasaste.

Ver la situación desde otro punto de vista puede ayudar.

LENGUAJE CORPORAL

El lenguaje corporal es importante, evita por ejemplo coger el teléfono

Una sonrisa, un abrazo o una mirada, a veces pueden ser el mejor apoyo



"La empatía es la capacidad de ponernos en el lugar de los demás. A partir de la comprensión de su situación, podemos entender cómo se sienten, cómo piensan y por qué se comportan de una determinada manera"

Agencia personal y bienestar

RESULTADOS DEL APRENDIZAJE



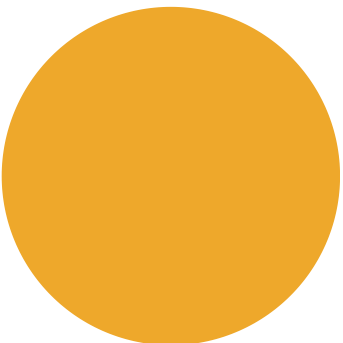
Aprender a gestionar el estrés



Aprender a gestionar el tiempo adecuadamente



Aprender a priorizar la carga de trabajo



Capacitación: cuáles son los derechos pertinentes y cómo reforzar la agencia personal

GESTIÓN DEL ESTRÉS

Afrontar el estrés mediante la **relajación**

Cuando se está estresado, la respuesta del organismo es liberar hormonas que aumentan la presión arterial y elevan el ritmo cardíaco.



Ejercicio de respiración profunda

La **meditación** contra el estrés

¡Sigue este [video](#) con subtítulos autogenerados para saber más sobre la meditación e iniciar tu camino en el mundo de la meditación!



Afrontar el estrés mediante la **atención plena (mindfulness)**

La atención plena es la capacidad humana básica de estar plenamente presentes, conscientes de dónde estamos y de lo que hacemos, y no excesivamente reactivos o abrumados por lo que ocurre a nuestro alrededor.



Consejos para cultivarla:

- Sentarse, caminar, meditar de pie y en movimiento, tumbarse;
- hacer pequeñas pausas en la vida cotidiana;
- Practicar yoga o deporte

Otras sugerencias

Encontrar la fórmula que le convenga para hacer frente al estrés es una decisión que requerirá tiempo y cierto proceso de prueba y error, pero ¿qué le parece confiar en...

- Actividad física
- Socialización
- Asertividad
- Autocuidado

Pero... ¿Es el estrés nuestro enemigo?



¿No te hemos convencido? Echa un vistazo a esta [Ted Talk](#), subtitulada en YouTube, que explica cómo convertir el estrés en tu amigo!

GESTIÓN DEL TIEMPO

El problema no es que no haya tiempo suficiente, es más bien un error en nuestra planificación del tiempo.

Una gestión eficaz del tiempo se traduce en mayor productividad y calidad de vida.



El estrés está estrechamente relacionado con la falta de tiempo

¿Cómo recuperar el tiempo perdido? La técnica GTD

Vea el siguiente [video](#) para saber más sobre el Getting Things Técnica Done (GTD)



¿Cómo recuperar el tiempo perdido? ¡Pomodoro para todos!

La clave está en el equilibrio, así que ¿por qué no probar la técnica Pomodoro?

¿Cómo recuperar el tiempo perdido? La ley de Parkinson

Cuanto más tiempo tengamos, más tardaremos en completar una tarea... ¡o nos dará la sensación de seguir procrastinando! ¡Mira este [video](#) para romper con este fenómeno!



¿Qué evitar?

- interrupciones
- Usar el móvil
- Procrastinar

PRIORIZAR LA CARGA DE TRABAJO

El tiempo contra uno mismo

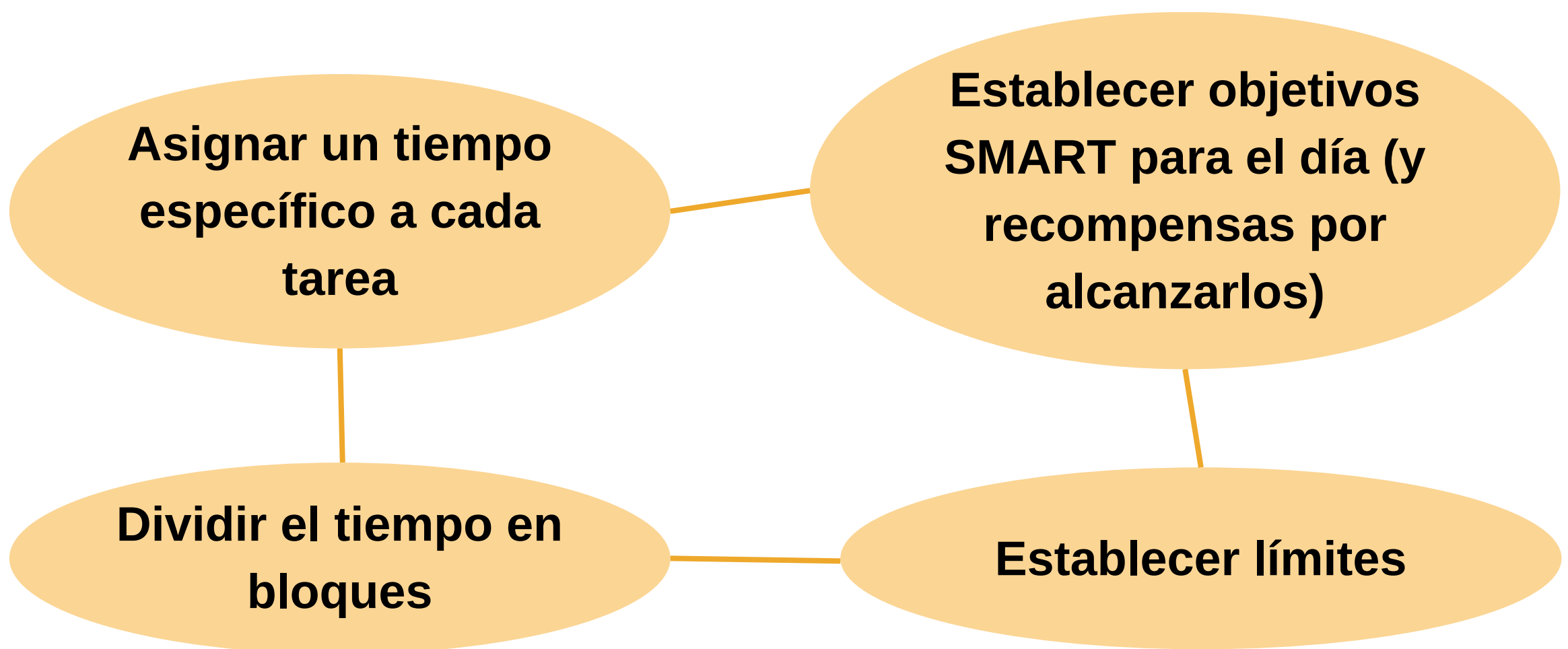
¿Cómo gestionar nuestra carga de trabajo? Primero, ¡vamos a ver esta Ted Talk con claves para manejar la organización desde una perspectiva autopropositiva!

Priorizar como un profesional

La matriz Eisenhower

	Urgent	Non urgent
Important Importante	Do – Do it now Hacerlo - hacerlo ahora	Decide – When would you do this task? <u>Decide</u> - cuando quieres hacer esta tarea?
Not important No Importante	Delegate – Who can support you on this task or do it on their own? <u>Delega</u> - Cuien te puede apoyar en esta tarea o pueden hacerla ellos mismos??	Eliminate – This task shouldn't even be on your mind <u>Elimina</u> - esta tarea no debería estar en tu cabeza

¿Qué hacer en el día a día?



Pero... ¿Todo esto para qué? Capacidad de gestión del tiempo



- Hacer más cosas
- Sentir que controlas más tu vida y lo que quieres conseguir.
- Identificar lo que es importante para ti, encontrar objetivos alcanzables y empezar a cumplirlos con tareas claras y priorizadas.
- Saber cuándo decir no, tomarse un descanso

EMPODERAMIENTO

¿Qué es la **agencia personal**?

"Tener un sentido de agencia y propiedad personales: La creencia o experiencia de que "yo" (agencia) soy la causa de "mis propios" (propiedad) pensamientos y acciones." (Módulo de neurociencia y psicología bioconductual, 2019)

La capacidad de tomar decisiones y desempeñar un papel en la dirección de la propia vida. Siga este enlace a esta [website in English](#) o vea este [video](#).

Reclama tu propia **agencia personal**



¿Preparado para hacer rodar la pelota? Mira este [video](#) para animarte a no rendirte y aprender más sobre cómo calmar a tu agencia personal.

Reforzar la agencia personal como cuidador

Para potenciar la agencia personal como cuidador, te recomendamos:

- Evita infantilizar a su dependiente
- Seguir aprendiendo para desarrollarse y evolucionar
- No temas fracasar

Reforzar la agencia personal como **receptor de cuidados**



Para potenciar la agencia personal como receptor de cuidados, te recomendamos

- Evitar que te quiten responsabilidades
- Ser activo en tu aprendizaje como practicante de una amplia gama de capacidades internas, externas, mentales, emocionales y físicas
- Abstenerse de alegar incapacidad para eludir responsabilidades

Fin de

Conocimientos básicos de enfermería

Conocimientos de cuidados críticos

Protegiéndote a ti y a tus clientes de las infecciones

Competencias digitales y administrativas

Comunicación y relaciones

Agencia personal y bienestar

¿Quieres saber más sobre el proyecto DoCuP?

Consulta nuestro MOOC para una formación online completa [aquí](#)

Follow us for more information in our social media

<https://www.facebook.com/Docuproject>

<https://www.linkedin.com/showcase/docuproject/>



DOCUPROJECT.EU