

RINCÓN CIENTÍFICO



COMUNICACIONES

"EDUCACION PARA LA SALUD EN GERIATRIA. EXPERIENCIA DOCENTE"

Autora:

TRINIDAD RUIZ MARQUEZ

* Profesora de Enfermería Geriátrica Escuela Universitaria de Enfermería de Almería.

CORRESPONDENCIA:

Escuela Universitaria de Enfermería. Carretera de Ronda, 56. 04009 Almería. Teléfono. 236656.

Enfermería juega un papel muy importante en la educación para la salud, tanto individual como colectiva (anexo nº 1). Para poder realizarlo de forma adecuada necesita un aprendizaje práctico que complete los conocimientos impartidos en el aula ya que su falta puede ser un factor de peso a la hora de rechazarlo o de llevar al desánimo ante la falta de resultados.

Para poder ofrecer al alumno este aprendizaje se ha incluido desde el curso 1990-91 dentro del programa de prácticas el dar charlas de educación sanitaria en los distintos centros geriátricos.

Introducción

La finalidad de la educación sanitaria en Geriatria es conseguir un aumento del nivel de culturas tanto de la población anciana y su familia como de la comunidad, para modificar conductas y actitudes que influyen negativamente en la salud del anciano.

Experiencia práctica curso 91-92

En el presente curso se han realizado unas Jornadas de Enfermería, organizadas por la Escuela. De los

La enfermería dentro de sus funciones tiene la Educación Sanitaria por lo que los alumnos de la Escuela Universitaria de Enfermería van a dar charlas con este fin.

Ante la posibilidad de que sea este Centro, le agradeceríamos rellene este cuestionario con el fin de poder contar con su participación:

EDAD: SEXO: NIVEL CULTURAL- ESTUDIOS PRIMARIOS
 - BACHILLER SUPERIOR
 - LICENCIATURA

1º.- ¿ Cree interesante la posibilidad de que Enfermería diera unas charlas en este Centro?.

SI
 NO

2º.- ¿ Qué temas le gustaría que hablara?.

- VACINACION - HIGIENE
 - IMPORTANCIA DEL EJERCICIO - CUIDADOS PIES
 - SEXUALIDAD EN EL ANCIANO - PREVENCIÓN CAIDAS
 - ALIMENTACION - USO CORRECTO DE MEDICAMENTOS

3º.- Durante la mañana, ¿qué día y horario le parece más adecuado?.

- LUNES - 10 - 11
 - MARTES - 11 - 12
 - MIERCOLES - OTROS
 - JUEVES
 - VIERNES

GRACIAS POR SU COLABORACION
 COORDINACION GERIATRIA
 E.U.E. ALMERIA.

(Anexo 2)

tres días de duración, dos de ellos los ha protagonizado el alumno, siendo un día dedicado a los niños y otro dedicado a los ancianos.

El objetivo de las charlas es enseñanza práctica de educación para la salud "añadir vida a los años", dirigida a tres clubs de Ancianos de parecido nivel cultural.

Organización:

Para su elaboración tenemos en cuenta:

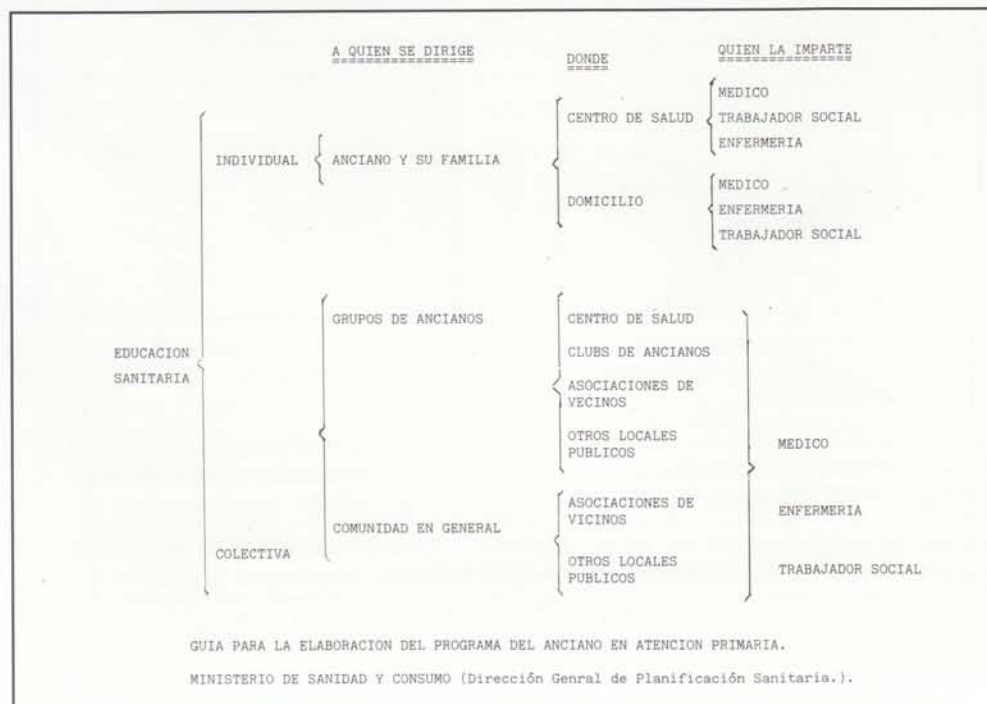
a) El nivel socio-cultural de la población para que los contenidos estén en concordancia con las características grupales.

b) Las necesidades de grupo a la que va dirigida.

b1 **Sentidas:** Necesidades demandadas por el grupo.

b2 **No sentidas:** Detectadas por nosotros en las visitas a los Centros.

Tanto el nivel cultural como las necesidades sentidas son recogidas por medio de una encuesta (anexo nº 2).



(Anexo 1)



Teniendo en cuenta las necesidades sentidas y no sentidas priorizamos para elaborar las charlas las siguientes:

- Alimentación.
- Estreñimiento.
- Prevención de accidentes.
- Cuidado de los pies.
- Incontinencia.

Objetivos:

Los objetivos propuestos para la elaboración de las charlas van dirigidos a contribuir para:

1.- Eliminar hábitos y costumbres nocivos, dando a su vez recomendaciones saludables en relación a:

- Alimentación.
- Cuidados de los pies.
- Eliminación.

2.- Disminuir los factores de riesgo existentes en su medio para evitar accidentes y caídas. Dar recomendaciones si se produce.

3.- Evitar que la incontinencia pueda ser un motivo de aislamiento social físico o psíquico.

Método:

- Realización de charlas llevando a cabo un coloquio al terminar la misma.

- Utilización de palabra escrita como apoyo de la palabra hablada.

Realizamos folletos donde van resumidos de forma clara y concisa las recomendaciones que se consideran que deben tener en cuenta, que se entregaron a los asistentes (Anexo nº 3).

- Exposición de murales en el aula para reforzar su atención. Se realizaron con dibujos que hacían referencia a los temas tratados.

Presentación de las charlas y los alumnos a los asistentes.

... Enfermería no sólo se dedica a cuidar en la enfermedad también tiene un importante quehacer en la salud.

La vejez no es sinónimo de enfermedad aunque si va acompañada en muchas ocasiones de pérdidas y falta de salud.

Una de las grandes compensaciones a las pérdidas que va causando el envejecimiento, es adquirir conocimientos y capacidad, si dejamos de aprender; si dejamos de interesarnos entonces si envejecemos más rápidamente.

Recordemos:

"La vejez tiene cosas hermosas, como tiene la tarde sus celajes, como tiene la noche sus estrellas"

(anónimo)

Aportar algunos conocimientos es nuestro objetivo hoy, de forma que como dice la O.M.S. podamos "añadir vida a los años".

(Anexo 4)

- Invitación a los jubilados con la colaboración de la dirección de los centros y mediante carteles que ofrecían, además de la charla, una actividad recreativa para captar su atención y poder aumentar el número de asistentes.

Se realizó al terminar la jornada una demostración de baile folklórico por un grupo dirigido por un alumno del Centro.

Conclusiones:

Referente al alumno:

1) Realizan las charlas, folletos y murales y participan en las encuestas lo que les pone de manifiesto:

- La necesidad de educación sanitaria hacia este sector.

- La dificultad de llevar a cabo la educación para la salud sin conocimiento y método.

- La necesidad de saber hablar en público con un lenguaje adecuado a las personas a quien nos dirigimos para transmitirles nuestro mensaje de forma adecuada.

2) Les aporta un método para poder realizar dichas charlas en un futuro.

Referente a los ancianos:

Los resultados no son valorables por realizarse charlas y no un programa con seguimiento. Si, es valorable en posteriores conversaciones con ellos la captación del mensaje que se les trasmite en la presentación de las charlas y los alumnos (anexo nº 4), que quizá sea lo más importante pues la necesidad de recibir esa educación por su parte es lo primero que hay que conseguir para poder seguir trabajando con el alumno y con el anciano en la educación para la salud.

Almería, Junio 1992



Folleto entregados a los ancianos realizados por alumnos y profesores de Geriatria. (Anexo 3)



**COMO AÑADIR
VIDA A LOS AÑOS**
Escuela Universitaria
de Enfermería. Almería

¿COMO LUCHAR CONTRA EL ESTREÑIMIENTO?

- 1.- Luchar contra lo que favorece la disminución de la fuerza muscular:
 - Ejercicio y paseo.
- 2.- Alimentación rica en fibras, residuos, etc.:
 - Zumo de naranja en ayunas.
 - Ensalada tierna y verdura cocida.
 - Agua abundante.
- 3.- Añadir a la alimentación 2 cucharadas al día de salvado.
 - Galletas de salvado para desayuno y merienda.
- 4.- Informarle que vayan al W.C. todos los días después de la comida para hacer hábito intestinal.
- 5.- Ingesta adecuada de líquidos:
 - 1.500 a 2.000 c/24 horas.
- 6.- Dar laxantes fisiológicos y siempre bajo prescripción facultativa.



CONSEJOS DIETETICOS

- 1.- Tener en cuenta actividad física y psíquica.
- 2.- Observar cantidad y calidad. No hay dos personas iguales.
- 3.- Necesidades energéticas - 2.000 calorías.
- 4.- Carne roja por pescado.
 - Proteínas ▪ Colesterol
 - Predisposición enfermedades cardiovasculares.
- 5.- Suprimir grasa animal con aceites vegetales.
- 6.- Tomar legumbres y fruta.
- 7.- Beber, 1.5 l. de agua al día, a mayor edad, mayor agua.
- 8.- Cantidad de sal en comidas, si es posible 1 ó 2 días comidas a base de legumbres, verduras y fruta.
- 9.- Comidas ligeras, en vez de fuertes.
- 10.- Evitar leche entera.
- 11.- Suprimir el alcohol y tabaco.
- 12.- Bajo supervisión sanitaria:
 - Dietas alternativas
 - Adecuadas.



12 CONSEJOS PARA UN BUEN CUIDADO DE LOS PIES



PREVENCIÓN DE ACCIDENTES

- No fumar.
- Grifo - Llave de gas cerrados.
- Evitar cosas que ardan cerca de estufa.
- Comprobar temperatura agua en baños.
- Tomar medicamentos prescritos.
- Ejercicio es bueno - Sitios planos y sin peligro.
- Usar zapatos adecuados y cómodos.
- Permanecer sentado al levantarse cama.
- No levantarse a oscuras.
- ¡Ojo! alfombras - cama.
- No miedo, no vergüenza a decir su caída.
- No temor tras caída o fractura.
- Colaboración - Rehabilitación - Rápida recuperación.



RECOMENDACIONES PARA LA INCONTINENCIA

- 1.- Aceptar el problema y hablar de el sin vergüenza.
- 2.- Saber que hay tratamientos para lograr
 - Autonomía
 - Comodidad
 - Higiene
 - y acudir al personal sanitario.
- 3.- Facilidad en el vestuario
 - Ropas anchas
 - Cremalleras grandes
 - Tiras adhesivas
- 4.- Facilitar el acceso a los aseos.
- 5.- Usar material absorbente adecuado
 - Que se absorvente
 - Que se adapta bien
 - Que no provoque maceraciones
- 6.- Ingesta de líquidos adecuados.

