

Occupational Therapy TOOLKIT

Patient Education Handouts

Transferirse a la Tina Usando una Silla de Baño (Pierna Izquierda, Derecha, Sentarse)

Ponerse una Prenda de Vestir sin Botones Usado el Método de un Mano

Conservación de Energía con Actividades de Cuidado Propio

Ejercicios para Fortalecer la Mano

Uso de la Mano Derecha como un Estabilizador Pasivo

Transferirse a la Tina Usando una Silla de Baño (Pierna Izquierda, Derecha, Sentarse)



1. Mirando la pared, agarre el asidero.



2. Entre a la tina con su pierna izquierda.



3. Suba su pierna derecha a la tina.



4. Siéntese en la silla de baño. Invierta el orden de los pasos para salir.

Occupational Therapy TOOLKIT

Ponerse una Prenda de Vestir sin Botones Usado el Método de un Mano - Lado Izquierdo Afectado



1. Posicione su camiseta hacia abajo en sus piernas con el cuello de la camisa en las rodillas.



2. Agarre la apertura de la manga izquierda y coloque en su regazo.



3. Incline hacia adelante y coloque el brazo izquierdo en la apertura.



4. Suba la manga sobre el brazo y sobre el codo.

Occupational Therapy TOOLKIT

Ponerse una Prenda de Vestir sin Botones Usando Método de una Mano - Lado Izquierdo Afectado



5. Coloque el brazo derecho en la manga derecha.



6. Agarre la fábrica y traiga la camiseta sobre la cabeza.



7. Empuje la fábrica sobre el hombro izquierdo.



8. Ajuste la camiseta, jalando en el frente y detrás.

Occupational Therapy TOOLKIT

Conservación de Energía con Actividades de Cuidado Propio

Recuerde usar buena técnica para respirar

Descanse frecuentemente para evitar demasiado esfuerzo.

Comer

1. Coma seis comidas pequeñas durante el día en lugar de tres comidas grandes. Esto disminuye la energía necesaria para comer y digerir la comida.
2. Coma lentamente y mastique completamente la comida.
3. Evite comidas que forman gases que pueden hinchar el abdomen y hacerlo más difícil para respirar, como arvejas, melón, nabo, cebollas, coliflor, manzanas, maíz, brócoli, pepinos, repollo, frijoles, coles de bruselas.

Higiene y arreglo

1. Siéntese para afeitarse, peinarse y cepillar los dientes
2. Evite el aerosol y la fragancia fuerte.
3. Lávese el cabello en la ducha. Mantenga los codos bajos y la barbilla hacia abajo.
4. Soporte sus codos en una superficie mientras se arregla o se afeita.
5. Use un cepillo de dientes eléctrico y una máquina de afeitar.

Bañarse y tomar una ducha

1. Considera tomarse la ducha en la noche para tener suficiente tiempo.
2. Colecte todos los artículos que necesita, incluyendo la ropa.
3. Use una silla de baño en la ducha.
4. Siéntese para quitarse la ropa, bañarse, secarse y vestirse.
5. Evite alcanzar demasiado. Use una esponja con mano larga para lavarse la espalda y los pies.
6. Use una manga de ducha.
7. Si su doctor le prescribió oxígeno para uso durante ejercicio, úsalo durante la ducha.
8. Este seguro que su baño está bien ventilado.
9. Tenga una toalla o bata cerca. Considera usar toallas de mano porque no son muy pesados. Póngase una bata de felpa para evitar la necesidad de secarse.
10. Use un caddie para la ducha y jabón en una cuerda o coloque el jabón en una media de nylon y amárralo a la silla de baño o al plato de jabón.

Vestirse

1. Antes de comenzar, colecte toda la ropa, zapatos, etc.
2. Siéntese para vestirse.
3. Reduzca doblar mientras se viste cruzando una pierna sobre la otra, o use un escabel para ponerse las medias, los pantalones, y los zapatos, o use equipo con manos largas.
4. Calce zapatos sin cordones; use un calzador de mano larga.
5. Evite la ropa restrictiva, las medias apretadas, las fajas, y los braseles. Use portalgas en lugar de cinturones demasiado restrictivos.

Occupational Therapy TOOLKIT

Ejercicios para Fortalecer la Mano

Complete _____ serie(s) de _____ repeticiones para cada ejercicio.
Haga los ejercicios _____ veces por día.

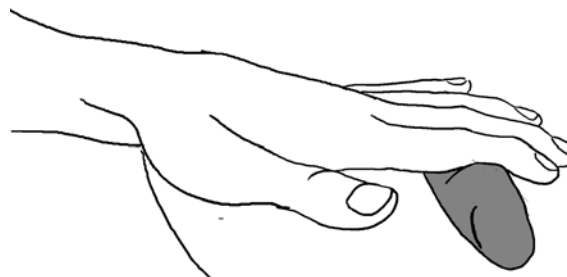
1. Flexión de los dedos

Apriete la masilla con la mano completa.



2. Extensión de los dedos

Ruede la masilla en la mesa.



3. Aducción de los dedos

Apriete la masilla entre los dedos.

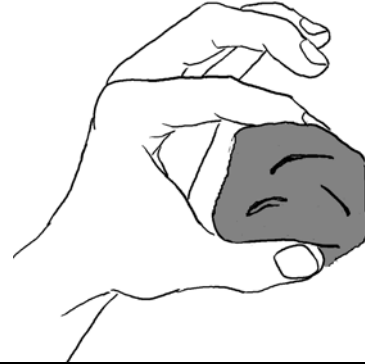


Occupational Therapy TOOLKIT

Ejercicios para Fortalecer la Mano

4. Pellizcar desde la punta de los dedos

Pellizque la masilla entre el pulgar y cada uno de los dedos.



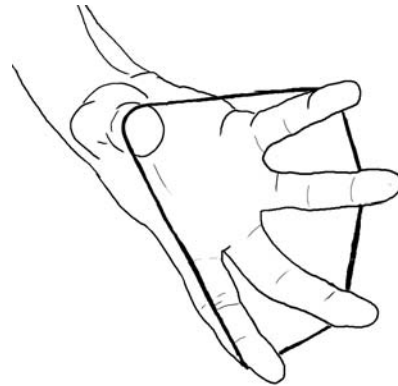
5. Pellizcar lateralmente

Pellizque la masilla entre el pulgar y el lado del dedo índice.



6. Abducción y extensión de los dedos

Coloque una gomita de elástico alrededor de los dedos y el pulgar. Abra los dedos, estirando la gomita.



Occupational Therapy TOOLKIT

Uso de la Mano Derecha como un Estabilizador Pasivo

Es muy importante que use la mano afectado lo más posible durante actividades diarias. Aquí hay algunos ejemplos de como puede hacerlo.



Use la mano derecha para estabilizar el plato mientras come.



Estabilice un papel con la mano derecha mientras escribe con la mano izquierda.



Estabilice una toallita con la mano derecha mientras aplica jabón con la mano izquierda.



Estabilice su cepillo de dientes con la mano derecha mientras la mano izquierda aplica la pasta de dientes.