

# Plan casero

Dirigido a  
Adultos Mayores



Para el Hospital Universitario San Ignacio es importante mantener la independencia en el paciente adulto mayor para mejorar su calidad de vida. Por eso, la unidad de Salud Mental y el servicio de Terapia Ocupacional, brinda las siguientes recomendaciones y pautas de manejo ambulatorio que deben ser acompañadas o supervisadas por su cuidador.

1

## Autocuidado.

- Bañarse a diario.
- Vestirse con ropa limpia y cómoda (zapatos fáciles de usar o de velcro, sudaderas, camisa o blusa, preferiblemente sin botones ni cremalleras).
- Mantener una higiene oral adecuada.
- Alimentarse de acuerdo a las indicaciones del médico tratante.
- Establecer horarios para dormir y levantarse.
- Tomar la medicación según las indicaciones del médico tratante.

2

## Actividades de la vida diaria.

- Es importante realizar actividades dentro del hogar de acuerdo a su funcionalidad, como tender la cama, organizar su ropa, doblar calcetines, limpiar el polvo, ayudar en la compra del mercado, entre otras.
- Asistir a los controles por psiquiatría acompañados por su cuidador o acudiente.

3

## Actividades de tiempo libre.

- **Actividades de estimulación cognitiva:** Incluya actividades que le permita estimular o mantener habilidades cognitivas como atención, memoria, concentración, orientación, entre otras. Para eso, puede realizar sopa de letras, lectura del periódico, armar rompecabezas, leer libros, hacer crucigramas, búsqueda de objetos, encontrar diferencias, laberintos, juego de palabras, cálculos básicos, juegos de mesa, rompecabezas y juegos de memoria.
- **Actividad física:** Durante al menos 30 minutos salir a caminar y realizar estiramientos.

4

## Actividades socioculturales/ recreativas y familiares.

Es importante que el usuario se sienta acogido y amado por su familia. Por eso, se recomienda que sus familiares compartan tiempo con el usuario, como salir al parque, ver películas según el gusto, realizar actividades religiosas según creencias y asistir a eventos o reuniones familiares.

5

## Actividades productivas.

Según la funcionalidad del paciente y gusto, se pueden realizar actividades manuales como pintar cerámica o madera, tejer o elaborar algún producto sencillo.

6

## ¿Cómo pedir ayuda?

Para solicitar la cita con psiquiatría en el **Hospital Universitario San Ignacio**, puede comunicarse al ☎ 5946161 opción 4 ext. 2325/2328.

## Recomendaciones

- Puede acercarse a la alcaldía de su localidad y preguntar por el centro de atención al adulto mayor con el fin de vincularse a las actividades por ellos programadas.
- Puede indagar si en su barrio la junta de acción comunal tiene actividades para el adulto mayor.
- Las cajas de compensación familiar tienen algunos programas para el adulto mayor.

## Recuerda que:

- Es importante que la medicación sea suministrada por su cuidador o familiar según indicaciones médicas (hora y dosificación).
- Asistir a controles por psiquiatría según la indicación del médico tratante y preferiblemente acompañado de su cuidador.
- Trate de mantener la habitación del paciente cómodo y organizada, para permitirle tomar con facilidad sus objetos personales.
- Para evitar caídas, se recomienda mantener su lugar de residencia segura, sin obstáculos en el piso y de fácil acceso.

