

#EVOLUCI^{ON}

VIII Congreso Nacional de Alzheimer. Huesca - 14, 15 y 16 de noviembre de 2019

MÉTODOS ALTERNATIVOS LAS CONTENCIONES FÍSICAS Y AL USO ABUSIVO DE LOS PSICOFÁRMACOS

Associació  *Af*amiliars Alzheimer Maresme

*Juan Carlos Molina Abad
Cristina Borràs Flores*

¿Que es una contención?

- Es el uso de procedimientos preventivos dirigidos a limitar los movimientos de una persona a fin de controlar su actividad física y protegerlo de posibles lesiones.



¿Cuándo se usan las contenciones?

- Cuando hay agitación y/o alteraciones de la conducta
 - que supongan daño para el propio usuario, y/o terceras personas.
 - que genere un malestar a nivel emocional y/o físico al propio usuario (*ansiedad elevada + sensación de abandono + taquicardia...*) que se repita en el tiempo y que no se pueda reconducir.

TIPOS DE CONTENCIONES

- Farmacológica
 - Mecánica
 - Verbal



CONTENCIÓN FARMACOLÓGICA

- Medidas farmacológicas adoptadas ante estados confusionales o alteraciones conductuales
- Utilizados muchas veces como prevención (antes de...)
- Dosis bajas (estado tranquilo → NO dormido)
- Antipsicóticos de elección: Risperidona, quetiapina, haloperidol

CONTENCIÓN MECÁNICA

- Limitación intencionada de la libertad de sus movimientos con cualquier método físico aplicado sobre su cuerpo o adyacente a él, del que no puede liberarse con facilidad.
- Poco usado en demencias en fase leve o moderada
- No usado en nuestro centro de día, si lo usan familiares de nuestros usuarios

Ejemplo contención mecánica



- Barandillas para cama

- Cinturón abdominal

CONTENCIÓN VERBAL

- Aproximación no coercitiva que puede ayudar a controlar algunos trastornos de conducta, atenuar el nivel de activación y evitar una agitación.
- El abordaje verbal tiene como finalidad disminuir la ansiedad, hostilidad y agresividad
- Más utilizado en centro de día



ALTERNATIVAS A LA CONTENCIÓN

Atención centrada en la persona:

- Conocer a la persona, sus gustos y sus preferencias
- PREVENCIÓN → si conocemos a la persona podremos actuar antes de que aparezca un trastorno de conducta
- EVITAR → contenciones mecánicas
- Usar la imaginación

ALTERNATIVAS A LA CONTENCIÓN

- Deambular → manera de sacar energía y relajarse (ambiente seguro sin restricciones)
- Solos o acompañados según el caso
- Útil cuando aparece trastorno de conducta



ALTERNATIVAS A LA CONTENCIÓN

- Deambular por el patio → el sol, las plantas aromáticas, el pequeño huerto...
- Utilizar como recursos para cambiar el foco de atención (antes del trastorno)
- Útil cuando aparece trastorno de conducta



ALTERNATIVAS A LA CONTENCIÓN

- Vídeos de interés para la persona
- Conseguimos focalizar la atención en el vídeo no en la preocupación que podría generar un trastorno de conducta



ALTERNATIVAS A LA CONTENCIÓN

- Actividades físicas y lúdicas de interés para la persona
- Conseguimos cambiar el foco de atención del usuario y así evitar la alteración
- En nuestro centro:
 - Futbolín
 - Tenis de mesa



ALTERNATIVAS A LA CONTENCIÓN

- Beneficios de la **Sala Multisensorial**:
 - Relajación y disminución del estrés
 - Ambiente seguro donde estimular la comunicación
 - Mejora de percepción sensorial (olfato, gusto, tacto, audición...)
- Todo ayuda a evitar posibles alteraciones de conducta



¿Donde podemos encontrar estos recursos?

- En nuestra comarca, a nivel público, no existen centros de días o residencias que tengan este tipo de alternativas.
- La mayoría utilizan recursos genéricos y no centrados en la persona



Beneficios de las alternativas

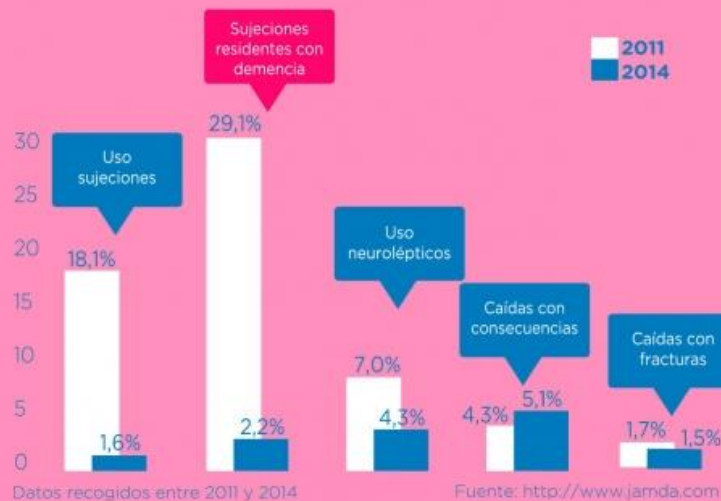
- Menos efectos secundarios de los medicamentos
- Mejor estado de ánimo
- Se preserva la integridad de la persona con EA
- Si el usuario tiene un mejor trato (libre de contenciones) → +tranquilo, + ganas de venir al centro y participar

Beneficios de las alternativas

Resultados del estudio Maria Wolff & Sanitas

El estudio "**Reducción de las restricciones físicas en las residencias**" publicado en la revista Journal of the American Medical Directors Association demuestra que eliminar las sujeciones físicas en las personas mayores no incrementa significativamente los riesgos de lesiones por caídas y mejora su situación médica y psicológica. El estudio ha sido realizado con una muestra de 7657 residentes:

El programa ha permitido a las residencias de Sanitas usar menos sujeciones, menos medicación neuroléptica y ha disminuido el número de caídas con fracturas, lo que conlleva unos beneficios a nuestros mayores.



Beneficios de cuidar sin sujeciones a nuestros mayores

Mejor estado emocional

Mejoría de las alteraciones conductuales

Menos riesgo de osteoporosis

El riesgo de fracturas por caídas se reduce



Consecuencias para las familias

- A menos alteraciones de conducta menos estrés para el familiar
- Menos visitas al ABS para revisar medicación para la persona con EA
- Menos visitas al ABS para añadir medicación para el familiar
- Menos gastos para la familia → menos necesidad de un SAD
- Enriquecimiento personal → uso de alternativas en casa

Conclusiones

- En nuestro centro de asistencia diurna hemos podido utilizar estas estrategias y hemos podido ratificar tanto las consecuencias como los beneficios de las alternativas.
- Aunque en algunas ocasiones tengamos que usar antipsicóticos no debemos subestimar las alternativas no invasivas.

Gracias por vuestra atención!

Associació  familiars Alzheimer Maresme