

Vida
proactiva



Boletín 1

Agosto 2013



Temas y Resumen Artículos

Bienvenidos a una
Vida Pro Activa

Principales
síndromes
después de los 65

Testimonio y
cómo evitar las
caídas en el hogar

Talleres 2013

Desafía tu mente

Bienvenidos a una Vida Pro Activa! RESULTADOS CENSO



Para conocer la realidad funcional, cognitiva, médica y ambiental de sus socios mayores de 65 años, la Corporación Chileno Alemana de Beneficencia (CCAB) realizó un Censo durante el segundo semestre de 2012, en la ciudad de Santiago, a un total de 1014 socios.

En su constante interés por el desarrollo y bienestar de sus afiliados y, sobre la base de los resultados de esta medición, la CCAB creó el programa Vida Pro Activa, que ofrece distintos productos y servicios para sus socios, según sus necesidades.

Resultados Censo: El 81% es Autovalente, capaz de realizar sin inconveniente las actividades revisadas.

Iniciativa CCAB: los 826 socios que forman este grupo serán educados e informados de manera permanente sobre los principales síndromes geriátricos, a través de boletines

bimensuales impresos y versiones enviadas por correo e Internet.

Resultados Censo: El 14% es Dependiente, realiza las actividades consultadas, con algún grado de dificultad.

Iniciativa CCAB: las 141 personas que integran esta categoría podrán asistir a los talleres de Memoria, Envejecimiento Positivo y Prevención de Caídas, que se realizarán en Hogares Alemanes.

Resultados Censo: El 5% está Postrado, presenta dependencia severa.

Iniciativa CCAB: los 47 socios pertenecientes a este grupo recibirán la visita de una enfermera que realizará una Valoración Geriátrica Integral (VGI), para determinar su estado social, funcional y clínico, y ofrecerles la mejor orientación en cada caso.

Cada una de ellas cuenta con el respaldo de la Corporación Chileno Alemana de Beneficencia; la dirección del Doctor Marcelo Blacutt, geriatra de Clínica Alemana, y el trabajo de un equipo multidisciplinario compuesto por enfermera, kinesiólogo, terapeuta ocupacional, fonoaudióloga y periodista. 

Para promover la trascendencia de Vida Pro Activa, se pretende actualizar el Censo cada dos o tres años, de manera de conocer las condiciones y necesidades de los nuevos socios que, año a año, superan los 65.

EQUIPO VIDA PROACTIVA

Director:	Dr. Marcelo Blacutt C.
Terapeuta Ocupacional:	Cristopher Aceituno G.
Fonoaudióloga:	Nicole Baldwin F.
Kinesióloga:	Gisela Wendt I.
Enfermera:	María Eugenia Rojas G.
Periodista:	María José Lombardo M.
Diseñadora:	Camila Santa Cruz F.
Asesoría:	Unidad de Geriátrica de Clínica Alemana

Inscríbese en nuestros talleres 2013!

El próximo **19 de agosto** se dará inicio a estas clases educativas, gratuitas, que se desarrollarán en Hogares Alemanes ubicado en calle Tupungato N°9730 esquina La Aurora, comuna de Vitacura.

Cada taller constará de ocho sesiones y los interesados en participar deben comunicarse con nuestra oficina de socios al tel. 29101502 o escribir a socios@alemana.cl o a secretariasocios@alemana.cl



Taller de Memoria

Cuándo: Lunes de 14:30 a 17:30
Coordinador: *Christopher Aceituno, terapeuta ocupacional.*



Taller de Envejecimiento Positivo

Cuándo: Viernes de 10:00 a 13:00
Coordinador: *Nicole Baldwin, fonoaudióloga.*



Taller de Caídas

Cuándo: Jueves de 10:00 a 13:00
Coordinador: *Gisela Wendt, kinesióloga.*

Los cupos son limitados y por ello los talleres se repetirán periódicamente para que todos puedan participar.



Los socios mayores de 65 años que, por diversas razones, están imposibilitados de realizar actividades, recibirán la visita de la enfermera universitaria Sra. María Eugenia Rojas, quien les realizará una Valoración Geriátrica Integral

(entrevista, test de funcionalidad, stress del cuidador, evaluación del ambiente), para orientarlos de la mejor manera. Serán contactados entre agosto y diciembre.

Desafío

En esta edición, los invitamos a desafiar su mente con este entretenido sudoku.

Instrucciones:

Rellenar las celdas con números del 1 al 9, sin repetir ninguna cifra en la misma fila, columna o región.

	4		6		7		2	
8								9
		2	5		4	1		
	7		8	3	5		6	
	5						8	
	9		7	4	6		5	
		4	3		9	7		
7								5
	8		4		1		3	

Curiosidades:

La palabra sudoku proviene del japonés su: número y doku: solo, "Números solos".

Su origen se remonta a los cuadrados mágicos de las civilizaciones antiguas, y cuyas propiedades se utilizaban en astrología y esoterismo.

Algunos lo consideran un juego sencillo, pero adictivo.

*Encuentra más juegos en <http://www.sectormatematica.cl>

Solución:

2	3	6	1	7	4	9	8	5
5	6	4	8	9	2	3	1	7
8	1	7	9	5	3	4	2	6
1	5	2	9	4	7	8	9	3
7	8	3	2	1	6	9	5	4
4	9	6	5	3	8	1	7	2
9	7	1	4	8	5	2	3	6
9	4	5	3	2	1	7	6	8
3	2	8	7	9	6	5	4	1

Infografía



(Sociedad Internacional de Continencia)

Incontinencia:
fomentar hábitos y rutinas regulares de eliminación y practicar los ejercicios de Kegel.

Caídas:
levantar y llevar cosas, caminar, barrer y hacer otros movimientos estimula la fuerza muscular y el equilibrio.

#1 causa de fractura de cadera en los adultos mayores. (Senama)

Constipación:
tomar más líquidos y comer fibra, mantenerse activo, ya que los movimientos intestinales disminuyen con la edad.

50% de los adultos mayores describe síntomas de estreñimiento (Manual Merck de Geriatria)

Síndromes Geriátricos

Sabías que a partir de los 65 años las personas pueden comenzar a evidenciar una serie de síntomas y signos propios de la edad. A continuación, les presentamos los más frecuentes.

Depresión:
genera aislamiento social, y aumenta las quejas sobre sí mismo y el declive cognitivo y funcional.

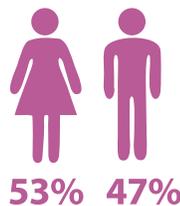
Es 1 de las 21 enfermedades en población adulta prioritarias en salud. (U. de Chile)

Demencia:
requiere de cuidado y apoyo en todo momento, ya que afecta la memoria y el desempeño de las actividades de la vida diaria.

230 mil personas sobre 65 años sufría este cuadro en 2010. (Senama)

Desnutrición:
aprovechar los nutrientes que se encuentran en las verduras, frutas, legumbres, pescado, pollo, entre otros.

9,9% De los adultos mayores el 2009 presentaba bajo peso. (minsal)



Trastornos visuales:
con los años se produce una disminución de la agudeza visual, de la capacidad de ver colores y de noche. (Encuesta nacional de discapacidad)

Trastornos del sueño:
mantener una temperatura adecuada en la habitación, realizar actividades durante el día y evitar tomar líquido antes de acostarse.

41% De los adultos mayores tiene problemas para dormir. (Encuesta Nacional Calidad de Vida en la Vejez 2010)

Trastornos auditivos:
el aumento de cerumen en el oído puede bloquear los sonidos, disminuyendo la capacidad de escuchar.

40% a 50% De los chilenos sobre 65 años tendría presbiacusia, pérdida auditiva. (scielo)

En Alemania: hay 5 veces + personas de 100 años que hace 30 años



A los 65 años tienen ante sí más de 15 años de expectativa de vida.

50% cumple 80 años



A los 65 años tienen ante sí más de 20 años de expectativa de vida.

50% cumple 85 años

La mayoría de los alemanes mayores viven en su propia casa, son socialmente activos y están en contacto con la familia.

Además, llevan una vida autónoma y organizan activamente su tiempo.

*Agencia Federal de Estadística en Wiesbaden (Destatis)

Testimonio



Hola, soy Carmen Offermanns, tengo 70 años y me gustaría compartir con ustedes mi historia.

En el año 2010, me operé de la columna producto de una hernia y de unas vértebras desplazadas, en una clínica de la V región, sin embargo, los resultados no fueron los esperados.

Después de unos días, entré al baño de mi casa y cerré la puerta por dentro, pero al intentar pararme no sentí mis piernas y caí fuertemente, quebrándome la cadera. El dolor era tremendo, inaguantable.

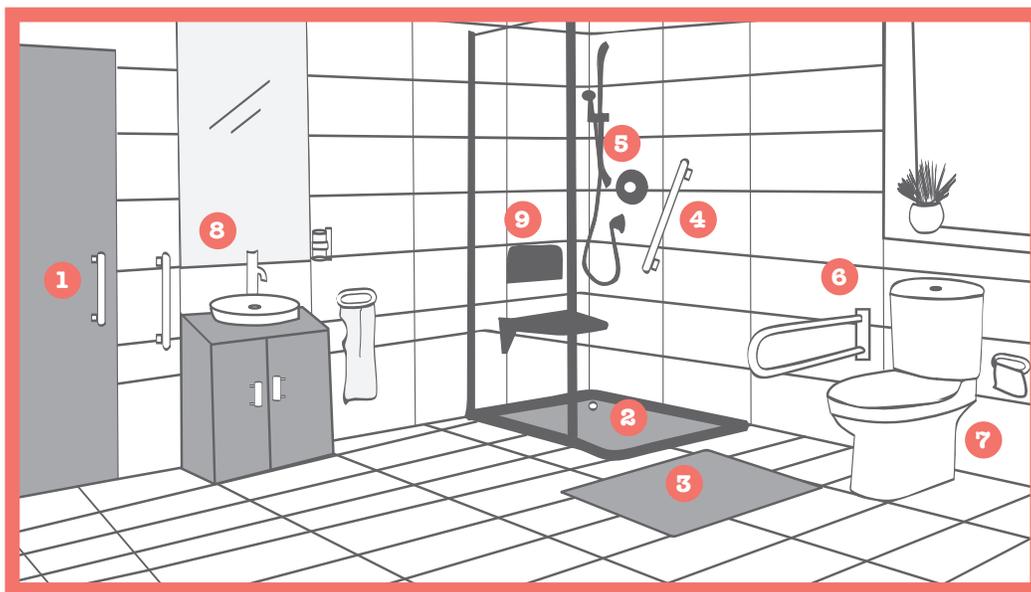
Mis gritos se escuchaban por todas partes.

Gracias a los paramédicos y camilleros que lograron sacarme del baño donde estaba encerrada y del edificio, pude llegar hasta el Servicio de Urgencia de

Clínica Alemana, donde me practicaron varias radiografías y exámenes, me aplicaron calmantes, y fui operada por el doctor Dante Parodi, traumatólogo de ese centro de salud.

Sin embargo, debido a mi problema lumbar, tuve que pasar toda mi estadía en la clínica en un sillón. No podía acostarme de espalda. Incluso, hasta el día de hoy sigo con los mismos problemas y ni siquiera puedo tomar calmantes, ya que soy alérgica a la mayoría de estos medicamentos. Pero tampoco quiero operarme de nuevo de la columna, estoy cansada.

Cuando salí de la clínica tuve que seguir por un mes con sesiones de fisioterapia en mi casa para poder recuperarme.



“Después de esta experiencia, puedo aconsejarles que nunca se encierren en el baño; que instalen una manilla en la ducha, sobre todo las personas mayores; y, en lo posible, que coloquen manillas

a cada lado de la taza; ya que uno nunca sabe las sorpresas que nos puede traer la edad o las circunstancias”. ❀

Consejos del experto

El doctor Marcelo Blacutt, director del programa Vida Proactiva, sugiere:

- Identificar las limitaciones funcionales de cada persona de más de 60 años.
- Reconocer los riesgos personales, ambientales y clínicos que rodean a cada uno.
- Realizar intervenciones necesarias para evitar circunstancias de peligro.

Tips de Seguridad para Baños

- 1 Puerta sin pestillo.
- 2 Eliminar tinas y utilizar duchas con superficie antideslizante.
- 3 Piso de baño de pelo corto con goma antideslizante.
- 4 Barra firme en la ducha.
- 5 Ducha fija a la pared con manguera extensible.
- 6 Barra firme al costado del WC.
- 7 WC no muy bajo, se vende un acoplado para subir la altura.
- 8 Lavatorio a una altura adecuada, con barra firme de sustento.
- 9 Un asiento dentro de la ducha, es de gran ayuda para aquellos que tengan dificultad de movimiento.