 fundación promi	<p style="text-align: center;">Innovación</p>	Código: F1-PE3
		Fecha: 01/01/2019
FICHA DE BUENAS PRÁCTICAS		Rev: 02

Datos identificativos		
Título	Buenos hábitos a través de la relajación	
Tipología:	1. Calidad de Vida, a. relacionada con las personas.	
Centro	RGA Josefina Rosales	
Responsable/es	Directora, Ana Isabel Carrasco Manzano Terapeuta Ocupacional, Teresa Calvo Yebras	
Fecha de la Buena Práctica	Inicio: Mayo 2019	Fin: Agosto 2019
Resumen de la Buena Práctica		
<p>Con esta buena práctica se busca trabajar sesiones de relajación, en pequeños grupos y en aquellos usuarios que lo requieran con mayor necesidad. Para posteriori trasladarlo a los ambientes del día a día que requieren mayor relajación y pausa como por ejemplo los horarios de comedor, preparación para el sueño y descanso.</p>		

Justificación:

Encontramos que nuestros usuarios pasan épocas de mayor estado de agitación: gritan, insultan, cantan, etc. En lugares donde el ambiente que se requiere es de mayor tranquilidad como por ejemplo en los horarios de comedor o durante la ejecución de determinadas actividades. Esto viene provocando que el resto de usuarios se contagien de esos malos hábitos y el ambiente en lugar de ser relajado y tranquilo sea algo caótico.

La buena práctica va dirigida a aquellos usuarios que presentan mayor número de alteraciones de conducta y malos hábitos. Además de aquellos usuarios que presentan nivel para identificar diferentes tipos de ambientes, para poder desarrollar diferentes conductas adecuadas cada una al ambiente que precise.

Resultados esperados:


- Mejorar la conducta en determinados ambientes, tales como hora de comidas, actividades, preparación para el sueño.
- Aumentar la relajación en aquellos usuarios que presentan mayor número de alteraciones de conducta
- Fomentar la comunicación y actitud pausada en los usuarios.
- Mejorar la conciencia corporal en los usuarios.
- Fomentar una adecuada respiración
- Fomentar la estimulación de los receptores sensitivos en los usuarios.

Enfoque:

En un principio se planteó realizar las sesiones una vez por semana, estas sesiones se realizarían en pequeños grupos incluyendo a los usuarios que lo precisasen. Al mismo tiempo que se llevaría a los usuarios a otros ambientes ajenos a los cotidianos para trasladar las acciones de relajación a otros ambientes diferentes de los cotidianos y ayudar así a los usuarios a extrapolar las técnicas aprendidas al momento que se precise la actitud relajada.

Primero se pretendía trabajar en taller una determinada acción de la relajación, como por ejemplo la respiración boca-nariz. Y después realizar dicha acción en otro ambiente diferente como por ejemplo en el parque. Para ello siempre se adecuaba el ambiente: luz, temperatura, olores, voz de la persona que dirigía la sesión, etc. Siempre se utiliza el modelado para que nuestros usuarios aprendan a través de la observación y el ejemplo lo que se busca conseguir.

En cuanto a los métodos de evaluación, se pretende utilizar:

 fundación promi	Innovación								Código: F1-PE3			
									Fecha: 01/01/2019			
FICHA DE BUENAS PRÁCTICAS								Rev: 02				

Elaboración fichas de actividad de las diferentes actividades a realizar durante el proceso de desarrollo.				X									
Desarrollo de las BBPP					X	X	X	X					
Evaluación de la BBPP por usuarios y trabajadores, pasando encuestas de satisfacción									X				
Recogida de indicadores y volcado en SIG-PROMI de encuestas y datos.										X			
Remisión de la BP al responsable de BBPP											X		

Resultados alcanzados:

En cuanto a los resultados de nuestra buena práctica.

Una primera medida y la que mayor información nos aporta del programa realizado es la satisfacción de los usuarios con respecto a la buena práctica. Por lo que se mide la satisfacción de los 12 usuarios que participan en el programa, volcando los datos al SIG Promi.

En cuanto a la medición de los efectos y hechos que ocurren durante el desarrollo de la sesión, se recoge a través de los partes de incidencias y la ficha de evolución individual de cada usuario (F3-PO5), con el objetivo de registrar los posibles cambios en actitudes, esquemas corporales, respiraciones, etc. Describiendo así los cambios más de tipo físico que no se pueden registrar en ninguno de los demás registros que nos planteamos como método de evolución.

Finalmente usamos los registros de alteraciones de conducta (R1-S1-PO5) al inicio y final del programa. Estos registros a penas varían en los usuarios que participan en el programa, ya que durante el desarrollo de las sesiones los usuarios si llegan a la calma y relajación, pero una vez que la sesión finaliza los usuarios con alteraciones de conducta vuelven a presentar dichas alteraciones. Por lo que los registros de alteraciones de conducta sufren cambios poco significativos en la muestra objeto de estudio.

Revisión y mejora continua:

Las sesiones deben realizarse en mayor espacio de tiempo, cada 15 días para que los usuarios no tomen las actividades de relajación como rutinarias y tengan efectividad al menos durante la sesión. Ya que a menor espacio de tiempo entre sesiones mayor dificultad para conseguir el objetivo de relajación en las sesiones.

En cuanto a las mejoras quizá sería buscar otros espacios o lugares mucho más ajenos al centro y a lo cotidiano del día a día de los usuarios, así como relacionados con la relajación. Ya que nuestras sesiones se han realizado en ambientes cotidianos: piscina, parque, taller, comedor, etc.

En cuanto a recomendaciones, lo más importante para conseguir la máxima relajación es que el ambiente sea el adecuado. Realizar en pequeños grupos, en lugares con luz baja con sonidos y olores relajantes. El mínimo agente distractor externo provoca una dificultad enorme para conseguir la relajación de los usuarios.