

## ABORDAJE DEL ESTREÑIMIENTO EN PERSONAS CON DISCAPACIDAD INTELECTUAL CON NECESIDADES DE APOYOS EXTENSOS Y GENERALIZADOS EN UNA RESIDENCIA CON ATENCIÓN DIURNA

**Nombre de la entidad:** Gorabide (Asociación Vizcaína a favor de las Personas con Discapacidad Intelectual).

**Promotor/es de la buena práctica:** Rosa Errasti, coordinadora de Salud de la Residencia Atxarte.

**Federación a la que pertenece:** FEVAS.

**Coordinador o persona de contacto:** Rosa Errasti, coordinadora de Salud de la Residencia Atxarte.

**Fecha o periodo en el que se ha desarrollado:** Desde 1998 hasta 2006.

**Otros datos que se consideren relevantes:**

### LA BUENA PRÁCTICA

Esta buena práctica está enmarcada en nuestro plan de Gestión 2006 y en nuestro Plan Estratégico 2004 - 2007.

A lo largo de los años nos hemos enfrentado al problema del abordaje del estreñimiento en los residentes de la Residencia Atxarte de Gorabide, personas con discapacidad intelectual y necesidades de apoyos extensos y/o generalizados, con multipatologías asociadas, polimedicados y gran sedentarismo en muchos casos.

Se ha actuado mediante la mejora y generalización de factores favorecedores de hábitos de vida saludables, introduciendo cambios en las dietas, mejorando los hábitos de hidratación, cambios en los hábitos cotidianos de horarios de uso del WC, controles posturales, etc.

Se ha implicado a profesionales de las diferentes disciplinas de la residencia: personal de atención directa, servicios auxiliares de cocina, responsable de servicios auxiliares, y médicos (psiquiatra y rehabilitadora) de Gorabide. La coordinadora de Salud de la Residencia ha coordinado y liderado este proceso, con respaldo de la dirección.

¿Qué cambios se han introducido en la alimentación? Se han hecho dietas más equilibradas, con fuerte presencia de frutas y verduras, mayor presencia de fibra y menor de grasas saturadas. Se han modificado hábitos de cocina: menos fritos, más cocción, más horno. Fundamentalmente en el desayuno; comienza con un vaso de agua, sigue con el aporte de frutas a todos los usuarios, enteras, trituradas o pasadas (según necesidad de cada usuario), y acaba con la toma de leche con cereales con fibra por los usuarios con tendencia al estreñimiento. Así la preparación del desayuno y el apoyo en esa primera comida del día, se han complicado. En cuanto a la hidratación, se ha pautado la toma de varios vasos de agua durante el día, en y fuera de las comidas. Para las personas con disfagia para líquidos, se usan espesantes añadidos.

¿Qué cambios se han introducido en los hábitos para favorecer la evacuación? Horarios para el uso del WC y tiempos de permanencia necesarios para cada usuario, según su necesidad y respuesta, así como ayudas técnicas y elementos para mejorar las posturas en el WC y posibilitar una mayor relajación durante ese tiempo, que favorezca la evacuación.