

DESAFIOS ACTUALES DEL ENVEJECIMIENTO Y LA VEJEZ EN CHILE

CUADERNILLO No. 8

ATENCION A LAS PERSONAS MAYORES, RESPONSABILIDAD DE TODOS

PLAN DE FORMACION PARA PERSONAS MAYORES

Pastoral Social Caritas Chile

2014

PRESENTACION

El cuadernillo No. 8 **“Atención a las Personas Mayores, responsabilidad de todos”** es una respuesta de la Pastoral Social Cáritas Chile a uno de los hechos más significativos de la sociedad actual: la dependencia de las personas mayores o pérdida de su autonomía. Se desarrollan tres temas, en un primer momento la comprensión de lo que significa la atención a la persona mayor en especial en el ámbito institucional, para luego identificar las redes sociales de apoyo con que cuenta. Finalmente se aborda a la persona mayor institucionalizada.

Como lo plantea el cuadernillo No. 7, la dependencia es el *“Estado en que se encuentran las personas que por razón de su falta o pérdida de autonomía física, psíquica o intelectual, tienen necesidad de ayuda y/o asistencia importante para la realización de la vida cotidiana”*(Consejo Europeo 1997)

Los éxitos derivados del avance de la medicina han logrado “añadir más años a la vida”; sin embargo el reto es cómo lograr disfrutarlos, teniendo en cuenta que la salud es sinónimo de realización personal y bienestar. Afortunadamente hoy el Ministerio de Salud, el Senama y la Pastoral del Adulto Mayor entre otros, señalan como las medidas de prevención y atención de la salud de forma integral y holística pueden representar el mejor recurso para lograr un envejecimiento saludable.

Como dijo el Dr. Rubén Alvarado Presidente del XVIII Congreso de Geriatria y Gerontología de Chile, celebrado el 30 de julio pasado: *“El que Chile sea el país más longevo de la región implica que nuestra sociedad tiene que ir adaptándose a este fenómeno que involucra diversos elementos a nivel cultural, social, previsional, sanitario y que tiene relación con planificación en diferentes áreas como políticas públicas, planificación urbana y estrategias de desarrollo en el ámbito privado y estatal. Los principales desafíos que el proceso de envejecimiento poblacional nos plantea tienen que ver con realizar intervenciones para disminuir el riesgo de dependencia, fomentar el autocuidado e incrementar la participación de las personas mayores incentivando la integración social, económica y cultural”*

Nuestra propuesta es que las pastorales del adulto mayor diocesanas, los clubes parroquiales de personas mayores y la sociedad en general, colaboren con la creación y puesta en marcha de acciones que promuevan la autonomía e independencia de la población envejecida, y la atención a quienes sufren dependencia.

¡Bienvenidos y bienvenidas, con alegría aprovechemos este material pedagógico, seamos multiplicadores de lo que aprendemos y experimentamos!

¿CÓMO DESARROLLAR ESTE CUADERNILLO?

La propuesta pedagógica para desarrollar el contenido temático consta de cuatro pasos o momentos: **ANALICEMOS, PARA PROFUNDIZAR, ACTUEMOS Y CELEBREMOS**, la cual busca fortalecer en los y las participantes habilidades sociales como: la capacidad de análisis, el diálogo, el trabajo en equipo, la creatividad y la comunicación.

Sugerencias para los formadores o facilitadores del proceso formativo

1. Preparación de la agenda de trabajo, materiales y lugar donde se va a realizar la jornada, teniendo en cuenta que la formación con los adultos mayores exige un manejo del tiempo, de la temática y de la dinámica diferente a la utilizada con niños y jóvenes.
2. Acogida e inscripción de los participantes
3. Introducción del tema: saludo de bienvenida, objetivos del proceso de formación con los adultos mayores (retroalimentación) y de la jornada.
4. Dinámica de presentación de participantes e integración.
5. Ejercicio del ANALICEMOS: leer la historia y provocar el diálogo por grupos y las respuestas a las interrogantes planteadas, con el ánimo de hacer una síntesis de las ideas centrales e introducir el tema a desarrollar en la etapa PARA PROFUNDIZAR.
6. Dinámica, juego de relajación física o mental.
7. PARA PROFUNDIZAR: presentar el tema de manera clara y sencilla, apoyándose en una presentación en PPT, en cartelones con ideas fuerza, o fotocopias que favorezcan la lectura por parte de los participantes. Promover un trabajo individual o grupal en el que realicen el ejercicio de DIALOGUEMOS, con el ánimo de reforzar los contenidos y facilitar el aprendizaje. El formador o facilitador puede apoyarse en otros autores que trabajen el tema.
8. Ejercicios físicos, cantos, relajación.
9. Desarrollar la etapa del ACTUEMOS, promoviendo la participación activa de los/las participantes.
10. Concluir con el CELEBREMOS, disponiendo un altar con la Biblia, una vela encendida, flores, y signos acordes con el tema.

11. Al final y comienzo de cada tema hacer recapitulación de los aprendizajes e integración con los objetivos y la temática global.

Tema 1

ATENCIÓN A LA PERSONA MAYOR

“Tus viejos necesitan poco, pero ese poco lo necesitan mucho”¹

Objetivo: Comprender la importancia de la atención a la persona mayor y la diversidad de formas de realizarla, teniendo en cuenta la realidad en que vive, sus necesidades, intereses y recursos.

ANALICEMOS

Don Facundo y Doña Rosa son dos personas mayores que viven solos y no tienen familia. Con el paso de los años Doña Rosa ha disminuido su movilidad y su capacidad de socialización, en ocasiones, no cuentan con el dinero suficiente para cubrir sus necesidades básicas, pues el dinero de la pensión de don Facundo es muy poco, sin embargo, siempre han tenido una buena relación con sus vecinos y con un compadre que los visita mensualmente. Ellos los apoyan con mercadería, y con información sobre los beneficios que presta la municipalidad.

Trabajo Grupal

- ¿En qué situación se encuentran Don Facundo y Doña Rosa?
- ¿Cuáles son sus necesidades básicas?
- ¿Qué necesidades son atendidas por los vecinos y el compadre?
- ¿Es suficiente el servicio que prestan los vecinos y el compadre? ¿Qué hace falta?
- ¿Qué significa para Ustedes la palabra **ATENCIÓN**?

PARA PROFUNDIZAR

¹ Escritor Mexicano Alejandro Orozco

El mundo de la persona mayor está relacionado con el proceso de pérdidas. En sesiones anteriores estudiamos los cambios físicos, psicológicos y sociales que sufre el ser humano a lo largo del ciclo vital y comprendimos que es justo en la vejez cuando estos cambios tienen más impacto, produciendo crisis en algunas ocasiones. En la época adulta, las pérdidas se compensan a través de nuevas adquisiciones (materiales y sociales), mientras que en la vejez esto no siempre es posible de realizar.

Las disminuciones y pérdidas que sufre la persona en la vejez se dan en todas las dimensiones de su vida, y de acuerdo con el gerontólogo y psiquiatra Robert Butler: *“pueden ser también el reflejo de enfermedades sufridas, pérdidas de seres queridos, depresión y efectos socioculturales”*².

Algunas de las pérdidas más significativas que sufren las personas mayores, y que requieren de atención y apoyo son:

- a) Pérdida o disminución en la capacidad de funcionamiento en general.
- b) Pérdida o disminución en la movilidad.
- c) Pérdida o disminución en la capacidad sensorial.
- d) Pérdida o disminución de la memoria.
- e) Pérdida o disminución en la capacidad sexual.
- f) Pérdida o disminución de las habilidades sociales.
- g) Pérdida o disminución en la capacidad de homeostasis³

ATENCION: ¿QUÉ SIGNIFICA?

Según el Diccionario de la Lengua Española⁴, Atención es la acción de atender, es decir: Esperar o aguardar; Acoger favorablemente, o satisfacer un deseo, ruego o mandato; Aplicar voluntariamente el entendimiento a un objeto espiritual o sensible; Tener en cuenta o en consideración algo; Mirar por alguien

² En Sánchez Salgado, Carmen Delia (2005): Gerontología social. Editorial Espacio. Buenos Aires.

³ Proceso por el cual un organismo mantiene las condiciones internas, constantes, necesarias para la vida.

⁴ <http://www.rae.es/recursos/diccionarios/drae>

o algo, o cuidar de él o de ello. Para el Papa Francisco: “Un pueblo que no cuida a sus jóvenes y ancianos, no tiene futuro”⁵

La atención también es una acción realizada en los entornos familiar, comunitario e institucional; público y privado, y desde diversos ámbitos y niveles. Por ejemplo en el ámbito de la salud, FONASA cuenta con los niveles 1, 2 y 3, y el de atención gratuita (indigentes),

Trabajar en la atención de los ancianos es un compromiso y una misión, que permite no sólo estar atento a sus pérdidas más significativas y a sus crisis, sino deducir algunas sugerencias de apoyo e intervención que pueden ser aplicables por todos aquellos interesados en el mundo de las personas mayores estén sanos o enfermos. La atención es el primer paso.

Formas y maneras de atención⁶:

1. La atención a la persona mayor deberá ser personalizada, teniendo en cuenta sus experiencias, necesidades, intereses y recursos.
2. Los objetivos de la atención deberán ser realistas y alcanzables, en común acuerdo con la persona mayor, ella debe ser partícipe activo de su plan de atención, por lo que es importante:
 - a) Procurar establecer objetivos en forma mutua, cuando esto sea posible, manteniendo así una buena razón para continuar viviendo.
 - b) Mantener una comunicación constante, siempre que haya que cambiar los objetivos de la atención, informarle a la persona mayor.
 - c) Respetar las creencias y recursos propios del anciano (a).
 - d) Informarse sobre la vejez y el envejecimiento de las personas aun antes del encuentro inicial, identificando todo lo positivo que pueda ser de ayuda en la atención y cuidado del mismo.

5 <http://www.lanacion.com.ar/1642641-papa-francisco-un-pueblo-que-no-cuida-a-sus-jovenes-y-ancianos-no-tiene-futuro>

6 <http://web.minsal.cl/portal/url/item/c2c4348a0dbd9a8be040010165012f3a.pdf>

- e) Consultar y preguntar a la persona mayor y su familia sobre sus preferencias en actividades, alimentación, etc.
- f) Concentrarse en sus potencialidades y limitaciones.
- g) Estimularlo a tomar decisiones y resoluciones propias. Evitar tomar decisiones que la persona mayor sea capaz de asumir, esto promueve el autoestima y disminuye el sentimiento de dependencia y la depresión.
- h) Apoyarlo durante los períodos de ansiedad y angustia. Dirigir su atención, durante esos episodios, hacia los éxitos pasados.
- i) Las actividades deberán ser llevadas a cabo con la persona mayor, y no para la persona mayor.

3. El plan de atención deberá contener las modificaciones y compromisos necesarios, impuestos por las limitaciones fisiológicas del proceso de envejecimiento normal y sus implicaciones en el desarrollo de las actividades del diario vivir.

4. Es muy importante mantener la individualidad de la persona mayor para poder mantener su sentido de identidad y control. Para esto:

- a) Anímelo a tener y utilizar sus posesiones personales, para mantener contacto con el presente y el pasado.
- b) Dele a la persona mayor suficiente tiempo para poder expresar sus sentimientos, necesidades, dudas, etc.
- c) Ayúdelo a mantener una imagen positiva de la vejez, a cultivar buenos valores, a nutrirse bien y a disfrutar de la vida. Procurar actividades que promuevan el sentimiento de amor propio y respeto a sí mismo.

5. Mantenga a la persona mayor activa física y emocionalmente, con el propósito de prevenir mayor deterioro físico, emocional y mental. Se sugiere:

- a) Conservar elementos de estímulo cerca de la persona mayor (reloj, calendarios, fotografía, etc.). Evitar periodos largos de soledad física.

- b) Procurar un ambiente que promueva actividad mental y estímulo sensorial.
- c) Procurar actividad física variada y con propósito realista.
- d) Tener en mente las preferencias de la persona mayor, y a la vez aceptar sus particularidades.

Todas estas sugerencias y prácticas de atención a las personas mayores harán que ellos experimenten esta etapa final de la vida con dignidad, responsabilidad y gratitud por la vida, por su familia y entorno.

Dialoguemos

- ¿En qué situaciones se hace necesario atender a las personas mayores?
- ¿Con qué valores humanos está relacionado el significado de la palabra **ATENCION**?
- Enumere tres ideas principales sobre las formas y maneras de atender a una persona mayor.

ACTUEMOS

En nuestra comuna existen muchas personas mayores que están en una situación similar a Don Facundo y Doña Rosa, o en peores condiciones de pérdidas o disminuciones físicas, psicológicas y sociales. Como participantes de la Pastoral del Adulto Mayor y de los Clubes Parroquiales tenemos el compromiso social y cristiano de responder a sus necesidades y solicitudes. Para aplicar lo aprendido, los invitamos a reunirse en grupos y elaborar una propuesta **PLAN BASICO DE ATENCION** para personas mayores vulneradas de la comuna.

En un plenario cada grupo presenta el resultado de su trabajo y el facilitador resalta las ideas principales del trabajo realizado.

CELEBREMOS

Terminar la sesión con la Lectura Orante del Texto Bíblico Mt. 25, 35- 40, relacionándolo con la Atención de las personas mayores.

“Porque tuve hambre, y me disteis de comer; tuve sed, y me disteis de beber; era forastero, y me acogisteis; estaba desnudo y me vestisteis; enfermo, y me visitasteis; en la cárcel y vinisteis a verme. Entonces los justos le responderán: Señor, ¿cuándo te vimos hambriento, y te dimos de comer; o sediento, y te dimos de beber? ¿Cuándo te vimos forastero y te acogimos; o desnudo, y te vestimos? ¿Cuándo te vimos enfermo o en la cárcel, y fuimos a verte? Y el Rey les dirá: en verdad os digo que cuanto hicisteis a unos de estos hermanos míos más pequeños, a mí me lo hicisteis.

Tema 2

REDES SOCIALES DE APOYO A PERSONAS MAYORES

“Yo hago lo que usted no puede, y usted hace lo que yo no puedo. Juntos podemos hacer grandes cosas” M. Teresa de Calcuta.

Objetivo:

Diseñar las redes sociales de apoyo a las personas mayores para comprender su funcionamiento y los beneficios que tienen en la atención de sus necesidades y solicitudes.

ANALICEMOS

LA PELEA DEL CUERPO

Un día la mano izquierda le dijo confidencialmente a la mano derecha: - Mira, nosotras trabajamos todo el día, mientras el estómago no hace nada. Las piernas escucharon y dijeron: - Tienes razón, nosotras también estamos cansadas caminando todo el día para comprarle alimentos al estómago y él sólo come sin hacer nada para conseguirlo. La mano derecha gritó: - Hagamos huelga, no le demos ya comida al estómago. Que él se las arregle si quiere. Entonces habló el estómago: - Amigos, vosotros estáis pensando mal. Nuestro trabajos y aptitudes son muy diferentes, pero la verdad es que dependemos muchísimo los unos de los otros. Los brazos le gritaron: - Cállate. Esos son los argumentos de un vago. Desde ahora no vas a comer nada, absolutamente nada. Pasaron unos días. - ¡Ay qué débil me siento! –se quejó un brazo al otro. - Yo también, no sabes lo cansado que me siento... Las piernas se quejaron:- Nosotras apenas nos podemos mover. Y todas las partes del cuerpo decían lo mismo. Todos se sentían desfallecer. Entonces el estómago habló:- Yo también me siento débil. Si me alimentáis podré trabajar de nuevo y vosotros y yo nos sentiremos mejor.- Bueno, vale la pena probarlo –dijo la mano derecha. Y las piernas con mucha dificultad llevaron el cuerpo a la mesa, las manos cooperaron y metieron la comida en la boca. Al poco rato las manos exclamaron:- Ya nos sentimos mejor. Todos los miembros del cuerpo decían lo mismo. Entonces comprendieron que todos los miembros del cuerpo deben cooperar si quieren conservarse con buena salud. Y el estómago comprendió que él depende del trabajo de los miembros y que debe repartir por igual con los miembros todo lo que llegue a él.

Dialoguemos

1. ¿Qué enseñanzas le deja el cuento “La pelea del cuerpo”?
2. Teniendo en cuenta la siguiente afirmación: **“Entonces comprendieron que todos los miembros del cuerpo deben cooperar si quieren conservarse con buena salud. Y el estómago comprendió que él depende del trabajo de los miembros y que debe repartir por igual con los miembros todo lo que llegue a él”**, ¿Cómo definirían ustedes el trabajo en red?
3. ¿Cuáles serían las características de una red de apoyo social a la persona mayor?



PARA PROFUNDIZAR

Definir la red

De acuerdo con la Cáritas Madrid en España, hay que empezar por aclarar que la red es una metáfora que permite hablar de relaciones sociales aportando atributos tan característicos como “contención”, “sostén”, “tejido”, “estructura”, “sistema”, etc. Por ello es obvio que la noción de red no es un objetivo en sí mismo, sino que es parte de una epistemología⁷ que tiene su base en el “pensamiento de red”.

Las redes son una propuesta de acción o a veces aparecen como un modo de funcionamiento social. Puede ser un modo espontáneo de organización, pero también se presenta como una forma de evitar la organización o lo instituido. En definitiva, la noción de red implica una estrategia de articulación e intercambio entre instituciones y/o personas.

El análisis de redes es una aproximación intelectual amplia para identificar las estructuras sociales que emergen de las diversas formas de relación, pero también un conjunto específico de métodos y técnicas, así como estrategias personales. Las redes son como una estrategia en un escenario de acción que pueden modificarse en función de las informaciones de los acontecimientos que sobrevienen en el curso de la acción (Edgar Morin, Introducción al pensamiento complejo, 1994).

De esta manera, la red es como un sistema abierto, que a través de la interacción permanente entre el sujeto en situación precaria y diferentes actores (familia, trabajo, barrio, parroquia, servicios sociales...), posibilita la potenciación de los recursos que posee o la creación de alternativas novedosas para fortalecer la trama de vida o solucionar problemas⁸.

Las redes sociales de apoyo se clasifican en⁹:

⁷ Epistemología es la ciencia que estudia el conocimiento humano y el modo en que el individuo actúa para desarrollar sus estructuras de pensamiento.

⁸ <http://www.caritasmadrid.org/sites/default/files/PDF%20ESTUDIO%20DE%20REDES%20DE%20APOYO%20SOCIAL.pdf>

⁹ MEXICO. Fundación Cáritas para el Bienestar del Adulto Mayor I.A.P. FUNDAM. Guía de Aprendizaje No formal para Adultos Mayores, 2005

1) Redes Primarias, conformadas por la familia, amigos y vecinos

Desde el espacio familiar se pueden satisfacer una gran variedad de necesidades, por ejemplo:

1. De socialización, entendiéndolo por ello a las relaciones interpersonales que se suscitan tanto entre los miembros de la familia, como las que éstos mantienen en el exterior.
2. De cuidado, entendido como la protección que los miembros de la familia se brindan unos a otros.
3. De afecto, es decir, las emociones y sentimientos que se generan por la relación y convivencia diaria de los miembros de la familia.
4. De reproducción, referida a la capacidad de procreación que los padres de familia realizan para la formación y expansión de la misma.
5. De estatus económico, concebida como el establecimiento del patrimonio o de la economía que da el sustento financiero a la familia.

Después de la familia, **los amigos y vecinos** son una fuente importante de apoyo de las personas de edad; aun cuando hay casos en que quizás, a pesar y no obstante existir la familia, representan prácticamente toda su ayuda. Los vínculos establecidos a lo largo de toda una vida, favorecen el desarrollo de amistades que coinciden en gustos, intereses, aficiones, manera de pensar, actividades, en fin de todo aquello que les da motivos para reunirse y disfrutar los lazos de unión afectiva.

Algunas medidas sencillas y prácticas que pueden contribuir al fortalecimiento de la red de apoyo integrada por amigos y amigos de la persona mayor, son las siguientes:

- **Vivienda:** promover encuentros por las mañanas o en las tardes para presenciar algún programa de televisión, escuchar música, cantar, leer, intercambiar alimentos, o simplemente conversar.
- **Salud:** acompañar a la visita regular al médico, visitar al amigo o amiga enferma, apoyarlo a que consuma los medicamentos prescritos.
- **Economía:** proporcionarle ayuda económica cuando la necesite; apoyarlo con alguna mercadería, acompañarlo a realizar las compras.

- Sociales: acudir juntos a prestar un servicio voluntario, caminar, pasear por los jardines y espacios públicos, integrarse a un grupo de pares, apoyar a personas mayores dependientes, etc.

Los vecinos también son parte de la red primaria y constituyen un apoyo y recurso importante en la vida diaria de las personas de edad. Por lo general, los ancianos tienen una menor movilidad diaria que los jóvenes, por lo que la presencia de los vecinos es especialmente importante en su vida cotidiana sobre todo de quienes viven solos o solas.

Por ello, es de fundamental importancia que las personas mayores promuevan relaciones positivas con sus vecinos ya que en edades avanzadas quizá sea la única red de apoyo con la que pueden contar.

Algunas recomendaciones para fortalecer la red vecinal de apoyo a la persona mayor, son las siguientes:

- Promover reuniones a las que asistan personas de la misma calle, pasaje, sector o comuna.
- Organizar actividades deportivas, culturales, recreativas en las que participen los vecinos de las personas mayores.
- Elabora un directorio de personas mayores retiradas de la vida laboral que pueden prestar algún servicio a los vecinos.
- Durante situaciones de emergencia, invitar a las personas mayores para que recolecten ayuda material, dinero en beneficio de personas damnificadas.
- Organizar acciones de reconocimiento a los aportes de personas mayores que trabajan a favor de la comunidad.

2) Redes Secundarias o extra familiares, son todas aquellas conformadas en el mundo externo a la familia, como los grupos recreativos, los propios grupos de personas mayores, las organizaciones civiles y sociales que operan en la comunidad, las organizaciones religiosas, así como las relaciones laborales o de estudio.

En los últimos años, han surgido y se han multiplicado numerosas organizaciones civiles y sociales, grupos formales e informales dedicados, entre otras cosas, a proporcionar servicios de asistencia a personas en situación de indigencia, abandono, limitación física y mental, soledad, maltrato y abuso, discriminación, así

como al desarrollo de programas y proyectos mediante los cuales se transfieren e intercambian diferentes apoyos a las personas mayores.

¿Cuáles son las funciones de esta red secundaria?

a. **Compañía social:** Se refiere a las relaciones de dos o más personas para llevar a cabo actividades cotidianas o solamente para realizar una actividad específica. Las relaciones que se establecen pueden ser entre compañeros de un mismo grupo, compañeros ocasionales, con los promotores de un programa, entre otros.

b. **Apoyo emocional:** Se da en una relación de amistad y/o confianza, hay comprensión, empatía por el otro, se sabe que se puede contar generalmente con el otro en cualquier circunstancia.

c. **Guía cognitiva y de consejos:** Educador, coordinador, amigo, maestro, vecino reconocido, con los que se dialoga compartiendo información personal o de la comunidad, y cuyas opiniones son valoradas significativamente por las personas mayores.

d. **Regulación social:** Se entiende como el conjunto de normas o disposiciones, escritas u orales, aceptadas por el conjunto de participantes, mediante las cuales se fijan límites y establecen sanciones o recompensas.

e. **Ayuda material y de servicios:** Que reciben de especialistas, que otorgan un servicio muy concreto y particular. Se refiere también a la ayuda en bienes e instrumentos específicos que necesite la persona o grupo.

f. **Acceso a nuevos contactos:** vínculos que ayudan a establecer relaciones con nuevas personas y redes.

3. Red comunitaria de apoyo del adulto mayor

Cuando en los hogares de origen y adscripción las personas de edad no disponen de ayudas o apoyos en la cantidad y con la calidad requerida para satisfacer sus necesidades básicas, tienden a buscarla en un grupo local, en organizaciones altruistas, instituciones de beneficencia o bien con organizaciones civiles que desarrollan algún programa o proyecto asistencial y/o promocional en la comunidad, con la expectativa de obtener algún apoyo (material, instrumental, emocional, cognitivo).

En los grupos creados por iniciativa del personal de algún programa gubernamental e incluso por los mismos sujetos mayores, éstos perciben y obtienen diversos beneficios, como los enunciados a continuación

- Se recrea un sentido de pertenencia y una noción de colectividad.

Propiciado por las actividades al interior del grupo pero también al realizar labores para la comunidad (visita a enfermos, divulgación de sus derechos, fomento de una imagen positiva de los mayores, vigilancia, cuidado del ambiente natural, por mencionar solo algunas actividades en este sentido).

- Para las mujeres es una liberación de sus roles de género, se alejan de sus problemas familiares, comienzan a cuidarse a sí mismas, experimentan el entretenimiento y la diversión. Establecen nuevos vínculos de amistad y los conservan.

- Las personas reciben apoyo, pero también lo dan, fortaleciendo su autoestima.

- A los hombres les puede resultar conveniente para iniciar nuevas relaciones: amigos, socios, novia, esposa.

- Hombres y mujeres, pueden convertirse en maestros de sus propios compañeros, al generar mayor confianza entre ellos.

¿Sabías que?

Tu grupo o club de personas mayores puede:

- Investigar acerca de las organizaciones civiles y sociales que operan en la comunidad.
- Integrar un directorio de los servicios y apoyos proporcionados por las organizaciones civiles y sociales que operan en la comunidad.
- Gestionar recursos, elaborando y presentando proyectos a los fondos concursables de la municipalidad y de otros organismos de ayuda.
- Celebrar convenios de colaboración y acción conjunta para llevar a cabo diversas actividades a favor de las personas mayores.
- Organizar eventos en común que se traduzcan en beneficios para las personas de edad.

- Intercambiar programas de capacitación y formación de voluntarios.
- Promover la organización de nuevos grupos de personas mayores.
- Estimular la creación de consejos locales de personas mayores.

4. Redes institucionales o formales

La red institucional la integran básicamente organismos públicos o privados (gubernamentales o no gubernamentales) dedicados a proporcionar diversos servicios o apoyos asistenciales a las personas mayores, en función de sus condiciones de salud, situación socioeconómica o carencia de información.

Las instituciones públicas o gubernamentales, han sido creadas para atender una diversidad de necesidades de las personas mayores en situación de indigencia, abandono parcial, sufrimiento, vulnerabilidad y pobreza; es evidente que sin los apoyos proporcionados desde la red institucional las familias, los vecinos e incluso algunas organizaciones comunitarias, difícilmente podrían facilitar los diferentes servicios que esta red de apoyo proporciona.

Las fuentes formales de apoyo comprenden a una diversidad de organismos gubernamentales cuyos programas atienden necesidades en materia de salud, alimentación, recreación, cuidados, ayudas económicas y otra clase de servicios impulsados para procurar el bienestar de los ancianos y ancianas, como los descritos a continuación:

- Programas para las Personas Mayores promovidos por el SENAMA y el Ministerio de Desarrollo Social
- Las Casas del Adulto Mayor de las Municipalidades
- Los consultorios
- Fundación Las Rosas

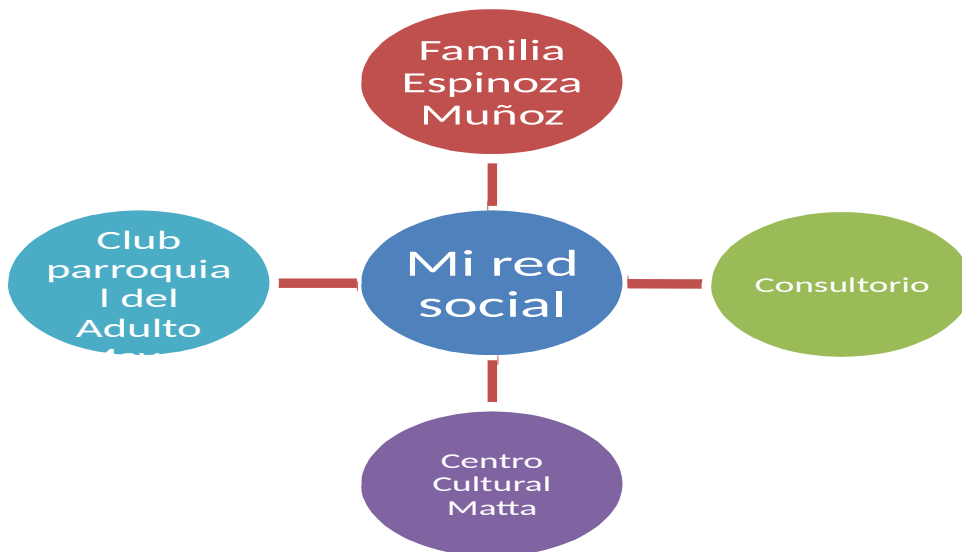
HOY APRENDIMOS QUE:

- Una red es:
- Las redes sociales de apoyo a la persona mayor pueden ser:

- Una red social de apoyo es importante porque:

ACTUEMOS

Teniendo en cuenta las características y los tipos de red social propuestos, pedir a cada participante que dibuje su red social en una hoja en blanco (ver modelo). Luego, reunidos en grupos de cuatro personas y teniendo en cuenta la red social de cada uno, elaborar en un papelógrafo y de forma creativa la red social grupal. En un plenario presentar las redes destacando la importancia de la misma en la atención y apoyo de los adultos mayores.



CELEBREMOS

En un ambiente de oración, dar gracias a Dios por lo aprendido en la jornada de formación, y en especial, por las personas, familias, grupos e instituciones que forman parte de nuestra red social de atención y apoyo.

Terminamos rezando la oración: "Para Aprender a Amar" de la Madre Teresa de Calcuta

"Señor, cuando tenga hambre, dame alguien que necesite comida;

Cuando tenga sed, dame alguien que precise agua;

Cuando sienta frío, dame alguien que necesite calor;

Cuando sufra, dame alguien que necesita consuelo;

Cuando mi cruz parezca pesada, déjame compartir la cruz del otro;

Cuando me vea pobre, pon a mi lado algún necesitado;

Cuando no tenga tiempo, dame alguien que precise de mis minutos;

Cuando sufra humillación, dame ocasión para elogiar a alguien;

Cuando esté desanimado, dame alguien para darle nuevos ánimos;

Cuando quiera que los otros me comprendan, dame alguien que necesite de mi comprensión;

Cuando sienta necesidad de que cuiden de mí, dame alguien a quien pueda atender;

Cuando piense en mí mismo, vuelve mi atención hacia otra persona.

Haznos dignos Señor, de servir a nuestros hermanos y hermanas;

Dales, a través de nuestras manos, no sólo el pan de cada día, también nuestro amor misericordioso, imagen del tuyo.

Amén."

Tema 3

LA PERSONA MAYOR INSTITUCIONALIZADA

“Hijo, cuida de tu padre en su vejez, y en su vida no le causes tristeza. Aunque haya perdido la cabeza, sé indulgente, no le desprecies en la plenitud de tu vigor”. (Si 3, 12-13)

Objetivo:

Reflexionar sobre las implicaciones que tiene para la persona mayor y la familia un proceso de institucionalización en una residencia de larga estadía.

ANALICEMOS

Caso

“Nunca olvidaré el día que llevamos a papá a una residencia de larga estadía. Durmió hasta más tarde de lo habitual y rechazó el desayuno. Mamá y él permanecieron en el dormitorio por más de una hora con la puerta cerrada. Los demás esperábamos en la cocina, sentados alrededor de la mesa, comentábamos los recuerdos de la infancia. Manuel, José, Elena y yo nos sentíamos incómodos y avergonzados por la tarea a la que debíamos enfrentarnos aquella mañana. ¿Cómo íbamos a poder sacar a papá de la casa en la que nos había criado y llevarle a un lugar extraño, a una residencia? Nos sentíamos angustiados. Manuel el mayor se levantó y caminó hacia la ventana y, de espaldas a los demás comentó lentamente y de modo solemne: “Me siento totalmente vacío y abrumado. No es justo que debamos internar a la persona que nos dio la vida”.

Dialoguemos

En grupos de reflexionar sobre las siguientes preguntas:

- ¿Qué sentimientos les genera este caso?
- ¿Cuál es la situación que enfrenta esta familia? ¿Conocen algún caso en particular?
- ¿Qué opinión tienen de las residencias de larga estadía?

PARA PROFUNDIZAR

Para facilitar una mejor comprensión del tema de la persona mayor institucionalizada compartimos un interesante artículo publicado en la Revista del Hospital Clínico de la Universidad de Chile en el año 2008.

Residencias para adultos mayores: criterios básicos para su adecuada selección¹⁰

La población mundial, en su mayoría, experimenta un incremento de la expectativa de vida, lo cual ha generado un rápido crecimiento de la cantidad de adultos mayores en el mundo. En algunos países, dicho proceso se ha desarrollado de un modo más lento que en otros. En especial en los países más pobres éste ha avanzado con mayor rapidez. Lo anterior, se traduce en más personas mayores, las cuales demandan medidas sociales, económicas y sanitarias que deben ser resueltas y en el caso de los países más pobres, en menor cantidad de tiempo y con presupuestos menos abultados para invertir y responder a las nuevas necesidades.

Chile presenta una realidad congruente con el escenario mundial actual. Se encuentra en un proceso de transición avanzada, es decir, presenta una baja tasa de natalidad y mortalidad. Contando con 1.717.478 (11,4%) adultos mayores según las cifras del último censo del año 2002, siendo más del 50% mujeres, quienes presentan una expectativa de vida 6 años mayor que la de los hombres (74 años). Dichas cifras, sitúan a este grupo etario (adultos mayores de 60 años) como el de mayor crecimiento proporcional anual, con un 3,3%

10 Sebastián Vergara R. Clínica Psiquiátrica, HCUCh. Ver

http://www.redclinica.cl/hospitalClinicoWebNeo/Controls/Neochannels/Neo_Ch6258/deploy/residencias_adultos_mayores.pdf.

Es en este contexto local que entre otros servicios geriátricos, los de atención de larga estadía, cuidados continuos, residencias u hogares de ancianos, aparecen como una necesidad social y adquieren una importancia fundamental en la construcción de una expectativa de vida que se traduzca en calidad de vida personal y familiar, considerando que la institucionalización de un adulto mayor no debiese significar un detrimento de su calidad de vida, ni mucho menos una desvinculación del núcleo familiar.

Las razones para la institucionalización en cada persona y familia son múltiples y diversas, relacionadas directamente a su contexto sociohistórico y variables, tales como: tiempo, infraestructura, recursos humanos y materiales, hacinamiento, requerimiento de cuidados específicos, etc. Lo que debiera traducirse en un cambio de rol de la familia y no en una desvinculación de ella, es decir, avanzar desde el ofrecimiento de cuidados, hacia la búsqueda de un lugar adecuado para que el adulto mayor reciba los cuidados, sin por ello dejar de cumplir con aquellos roles que nos relacionan de forma directa con dicho adulto mayor, como son: los de amigo, hijo, esposa, hermano, nieto u otros.

En Chile, a pesar de ser una problemática de suma importancia, no sólo no existe una alternativa de residencia estatal para los adultos mayores sin los medios para acceder a una de tipo particular, sino también se carece de cifras oficiales sobre: la cantidad de ancianos institucionalizados, los hogares existentes y de una fiscalización adecuada para ellos, lo que deja en evidencia una deuda de la política nacional en esta materia.

En julio del 2004, en la Revista Médica de Chile se publica un estudio descriptivo que a través del procesamiento y análisis estadístico de datos censales de los países latinoamericanos que están disponibles en el Centro Latinoamericano de Demografía, División de Población de CEPAL, busca cuantificar el número de residencias existentes en Chile y conocer algunas de las características de los adultos mayores institucionalizados. De dicha investigación se desprende que en Chile habría un total de 1.668 residencias de ancianos (al censo 2002), que albergan a una población posible de 26.854 personas; de estas residencias, el 37,4% (624) son de tipo informal y 1.044 serían formales. Del total, un 48,2% se encuentran en la Región Metropolitana, siendo de tipo formal 520 de ellas e informales 284, prestando servicios a unos 14.178 personas, correspondientes a poco más del 50% de los adultos mayores posiblemente institucionalizados en el país. Ahora, considerando tasas de crecimiento similares a las

obtenidas entre 1992 y el 2002, se proyecta para el año 2025 una población de personas mayores institucionalizadas cercana a las 83.500 personas.

Con respecto a la calidad de las residencias, solo tenemos un estudio oficial realizado por el Ministerio de Salud en el año 1992, denominado "Evaluación de la calidad de hogares de ancianos". El estudio comprende a 123 residencias formales del Servicio de Salud Oriente y concluye que el 28,5% era regular y un 39%, no era recomendable por presentar déficits importantes en la estructura y dinámica de funcionamiento; además de informar que aproximadamente el 80% del personal que trabaja en ellas presenta actitudes neutras o desfavorables respecto a la vejez.

De estos estudios se concluye en primer lugar que es un número importante la cantidad de adultos mayores institucionalizados y que según las proyecciones de su crecimiento, debiese ser un tema prioritario, al menos en lo que respecta a su fiscalización, regulación y construcción de una alternativa digna para aquéllos con menos recursos económicos. En segundo lugar, se deduce que existe gran cantidad de residencias colectivas informales, por lo que un alto número del total de adultos mayores institucionalizados se encuentra viviendo en hogares que probablemente no cuentan con las condiciones mínimas para prestar estos servicios y que aquellos adultos mayores que hoy están en proceso de institucionalización, tienen altas probabilidades de llegar a alguna de estas residencias no formales.

Sumado a esto y según los resultados de la evaluación efectuada en el año 1992, más del 50% de las instituciones formales en el sector oriente no cumple con los criterios de calidad requeridos, lo cual ensombrece el pronóstico de la situación de institucionalización en el país.

Por ello, la labor de educación a la familia que realicen los profesionales de la salud que se enfrentan a situaciones o posibles situaciones de institucionalización de adultos mayores, juega un papel fundamental, pues la prolongación de los años de vida de la población requiere ser acompañada por un adecuado vivir de aquellos años, por un vivir con calidad, ya sea en su propio hogar o una institución.

Y si es este último el caso, una buena educación y orientación puede significar la selección de la residencia de larga estadía más adecuada, derivando en mejores condiciones para el mantenimiento funcional, físico, psicológico y afectivo del adulto mayor.

Como forma de facilitar la educación que los profesionales de la salud entregan a familiares de adultos mayores en proceso de institucionalización y de objetivar la comparación de estas residencias, es que se plantea a continuación una serie de criterios primordiales a considerar en cada una de las etapas en que se ha dividido la institucionalización desde que la decisión es tomada, ojalá con la mayor participación posible del adulto mayor en cuestión.

INICIANDO EL PROCESO

1. Averiguar por residencias de su zona.

- El Ministerio de Salud cuenta con una base de datos de las residencias formales correspondientes a cada zona del país.
- El que sean de la misma zona de residencia facilita la visita de familiares y amigos.

Además de ser menor el impacto respecto al cambio de contexto.

2. Llamar por teléfono a las residencias seleccionadas y consultar por:

- Requisitos de admisión.
- Disponibilidad de cupos. En caso de no haber en ese momento, es bueno saber cuánto habría que esperar en promedio por uno. El esperar un par de días, semanas o meses en caso de ser posible, puede significar mejores condiciones de vida para el adulto mayor.

3. Programar una visita priorizando aquéllos que tienen disponibilidad de cupos, pero idealmente visitarlos todos.

Siempre prestar atención al comportamiento de los administradores al solicitarles una visita: una buena disposición sin trabas es importante.

DURANTE LA VISITA

Paso I: Aspectos formales

1. Pedir los documentos que acrediten las autorizaciones sanitaria y municipal.

2. Solicite hablar con el Director de la Institución, el que debe ser un profesional del área de la salud o de las ciencias sociales con estudios en gerontología. Solicite ver su título profesional.

Qué preguntarle al Director de la Institución:

- a. ¿Se guardará la cama para un residente que deba ser internado en un hospital? En ese caso, ¿por cuánto tiempo y cuánto costará?
- b. ¿Cómo se manejan las emergencias? ¿Hay un médico o enfermera disponible?
- c. ¿A quién se le informará cuando cambie el estado de salud del adulto mayor?
- d. ¿Está permitido que los residentes traigan algunos muebles de su casa?
- e. ¿Quién es responsable de las prótesis dentales, los audífonos o los lentes que se extravíen?
- f. ¿Cómo se manejan las incontinencias? (el uso del pañal no es recomendable, pues promueve el desuso de los esfínteres. Debe preferirse una rutina de baño cada dos horas que mantenga el vaciamiento intestinal y vesical).

3. Solicite el contrato de ingreso para leerlo tranquilamente en su hogar.

¿Qué debe incluir el contrato de ingreso?

- a. Derechos del residente.
- b. Reglas generales de la residencia (para residentes y familiares).
- c. Reglas para las visitas y horario de las mismas.
- d. Qué sucede con la pérdida y el robo de efectos personales.
- e. Condiciones del finiquito del contrato.
- f. Describir claramente los servicios que la residencia otorgará y cuáles son los costos.
- g. Definir si hay recargo por medicamentos o, en su defecto, si es posible adquirirlos en farmacias externas.
- h. Cómo, cuándo y a quién serán cobrados los costos.
- i. Como serán determinados los cambios en los costos.
- j. En qué condiciones se puede solicitar un reembolso.

4. Leer todos los documentos a los cuales el contrato de ingreso hace mención.

5. Desarrollar una lista de las dudas sobre el contrato.

6. Firmar el contrato luego de aclarar las dudas surgidas.

Paso II: Instalaciones

1. ¿En qué estado está el lugar? ¿Está limpio? ¿Hay mal olor?

2. ¿Existen posibles riesgos de seguridad? (obstáculos en los pasillos, mala iluminación, hay barras de seguridad en baños, pisos antideslizantes en baño y cocina, hay extintores de incendios a la vista).
3. ¿Qué tamaño tienen los cuartos? ¿Permiten el desplazamiento caminando o en silla de ruedas si se requiere?
4. ¿En qué condición está el mobiliario? ¿Hay suficiente espacio para efectos personales?
5. ¿La temperatura es agradable?
6. ¿Las duchas son de fácil acceso?
7. ¿Es atractivo el comedor? ¿Está en condiciones higiénicas adecuadas?

Paso III: Personal y servicios

1. ¿El personal responde a los llamados prontamente?
 2. ¿Se observa que el personal tiene exceso de trabajo?
 3. ¿Se trata a los residentes con respeto?
 4. ¿Están los residentes limpios, aseados y vestidos en forma apropiada con ropa limpia y de acuerdo a la hora del día?
 5. ¿Los residentes tienen la dentadura, los lentes y audífonos puestos?
 6. ¿Hay muchos residentes sujetados?
- La contención física es factor de riesgo de *delirium*, lo ideal es evitarla en cuanto sea posible.
7. ¿Se realizan actividades que serían interesantes para el adulto mayor?
 8. ¿Hay espacios y actividades para la recreación de los adultos mayores?
 9. ¿Hablan los residentes entre sí?
 10. ¿Se ven contentos los residentes?
 11. ¿Es la comida adecuada? ¿Qué sucede si el adulto mayor requiere una dieta especial?

Es bueno realizar más de una visita a la residencia, especialmente durante los horarios de comida y fines de semana (momento en que hay menos personal). También es importante hablar con familiares y adultos mayores residentes en la institución, escuchar sus comentarios acerca de la calidad y de problemas que hayan tenido.

“La Organización Mundial de la Salud (1959) y posteriormente numerosos otros organismos internacionales e investigadores, concuerdan que en los adultos mayores lo más importante es mantener la funcionalidad en el diario vivir”.

Por ello, la vida en la residencia debe tender a la normalización, existir rutinas estructuradas y aunque pueda ser más rápido y sencillo que el personal haga las cosas en vez de los residentes, la residencia debería esforzarse en conseguir que sus usuarios sigan siendo lo más funcionales e independientes que puedan.

Luego de analizados todos los aspectos anteriormente mencionados, se debe seleccionar la alternativa aparentemente más adecuada, procurando como ya hemos dicho, que el adulto mayor forme parte, en la medida de sus posibilidades, del proceso de selección, es decir, validarle como sujeto autónomo capaz de participar en la toma de decisiones que le competen directamente y que han de afectar directamente su calidad de vida.

YA EN LA RESIDENCIA

(Prevenir el abuso, promover la calidad de vida)

1. Visitar de forma frecuente y no previsible.
2. Observar el aseo del adulto mayor y de la residencia.
3. Controlar si hay escaras, moretones, dolor, pérdida de peso o deshidratación.
4. Verificar el cumplimiento de los servicios acordados en el contrato.
5. No temer hacer preguntas.

Puede llevar un diario para registrar observaciones y tomarse una fotografía con el adulto mayor en cada visita para constatar su estado.

CONCLUSIONES

En suma, el conocimiento respecto a los adultos mayores institucionalizados es insuficiente, no se conoce su número exacto, el tipo de cuidados que requiere y que recibe realmente, así como las razones de su institucionalización y nivel de dependencia, entre otros. Transformándose en una limitante a la hora de construir estrategias de mejoramiento de las condiciones de salud para ellos.

En cuanto a las instituciones de larga estadía, si bien existe un marco regulador que rige su funcionamiento, cuya calidad puede ser discutida, también existe una inadecuada fiscalización del cumplimiento de las mismas. La existencia de residencias informales es una realidad creciente, como lo

son las residencias formales que no cumplen con los criterios mínimos para entregar servicios, transformando en amenaza, lo que debiera ser una alternativa de protección, calidad de vida y apoyo.

Por esto es fundamental que la educación y orientación, que se ha facilitado en el presente texto a través de la entrega ordenada de criterios a considerar en cada etapa del proceso de institucionalización, no sea obviada por el profesional de la salud tratante, pues de ello dependen mejores condiciones de vida y salud para el paciente.

Dialoguemos

¿Cuáles son las razones para la institucionalización de una persona mayor?

¿Qué pasos hay que tener en cuenta en su proceso de institucionalización?

¿Alguna vez han institucionalizado a una persona mayor de tu familia, de tu club o vecindario?

Comente.

ACTUEMOS

Para acercarnos más a la realidad de las instituciones que atienden las personas mayores, les sugerimos realizar un censo de los hogares y residencias que atienden a las personas mayores (Nombres, fecha de fundación, director, servicios, número de plazas, etc.). Luego organizar una campaña mensual de visita a estos hogares y residencias que hay en su parroquia o comuna, esto, con el fin de acompañar y solidarizarse creativamente con los residentes y con el personal que los atienden.

CELEBREMOS

En flores o corazones hechos de papeles de colores, pedir a los participantes que escriban los nombres de personas mayores que estén institucionalizados, de residencias de larga estadía que conozcan. Orar por ellos, decir sus nombres en voz alta y dejarlos como ofrenda. Entregar copias de la Oración por las personas mayores y terminar diciendo:

Oración por las personas mayores

A ti Dios mío elevo mi oración, por todos los que se sienten agobiados por el peso de los años, tu amorosa presencia permitió que se prolongasen sus días en la tierra.

Dios mío, ellos miran para atrás y ven todo el camino recorrido, desde las travesuras de la infancia hasta la fragilidad del ahora.

Retira Señor toda la amargura de sus espíritus y que recuerden con preferencia los hechos agradables y felices.

Borra cualquier señal de resentimiento causado por la ingratitud y la maldad de los que algún día pasaron junto a ellos,

Alegra sus corazones cansados y abatidos, dale los medios de revivir las alegrías de una vida normal y sociable,

Dios mío ahuyenta los fantasmas de la soledad, del abandono y del desprecio.

Rodéalos de amparo y calor humano en su diario vivir para que puedan mantener un ánimo bien dispuesto, abierto y feliz.

Recompensa la disposición que demostraron, con la bendición de aquella paz que viene de ti y supera todas las limitaciones de la vejez.

Conserva enteros y serenos sus corazones hasta que descansen en Tí.

Gracias Padre Misericordioso... en TI CONFIAMOS!!! Señor Jesús, tu naciste de la Virgen María, hija de San Joaquín y Santa Ana. Mira con amor a los abuelos de todo el mundo. ¡Protégelos!

Son una fuente de enriquecimiento para las familias, para la Iglesia y para toda la sociedad.

¡Sostenlos! Que cuando envejezcan sigan siendo para sus familias pilares fuertes de la fe evangélica, custodios de los nobles ideales, hogareños, tesoros vivos de sólidas tradiciones religiosas.

Haz que sean maestros de sabiduría y valentía, que transmitan a generaciones futuras los frutos de su madura experiencia humana y espiritual.

Señor Jesús, ayuda a las familias y a la sociedad a valorar la presencia y el papel de los abuelos. Qué jamás sean ignorados o excluidos, sino que siempre encuentren respeto y amor.

Ayúdales a vivir serenamente y a sentirse acogidos durante todos los años de vida que les concedas.

María, Madre de todos los vivientes, cuida constantemente a los abuelos, acompáñalos durante su peregrinación terrena, y con tus oraciones obtén que todas las familias se reúnan un día en nuestra patria celestial, donde esperas a toda la humanidad para el gran abrazo de la vida sin fin. Amén.

Finalizar con el abrazo de la paz.

