



PLAN “BUENA VEJEZ”

Para un Envejecimiento Activo de las Personas con Discapacidad Intelectual de ASPRONAGA y sus familias



En ASPRONAGA hay muchas personas mayores.

Y habrá más en los próximos años.

Los profesionales quieren ayudar a los usuarios y a las familias a tener una buena vejez.

Tener una buena vejez significa que sigan siendo autónomos, que estén sanos, que participen en su entorno, que decidan...

Que estén activos y felices aunque sean mayores.

¿Qué es el PLAN “BUENA VEJEZ” de ASPRONAGA?

Es un plan para:

IDENTIFICAR o AVERIGUAR:



Conocer lo que necesitan las personas mayores de ASPRONAGA



PROGRAMAR y DESARROLLAR:

Decidir lo que haremos en ASPRONAGA para ayudar a las personas mayores



EVALUAR:

Después veremos si lo que hemos hecho mejora la calidad de vida de las personas mayores y de sus familias



Queremos contarte que ya hicimos algunas cosas.

Ya **AVERIGUAMOS** lo que necesitan las personas mayores de ASPRONAGA.

También tenemos algunas ideas de lo que podemos hacer.

	<p>¿CUÁNDO NOS REUNIMOS? El martes 21 de Mayo de 2019</p> <p>¿DÓNDE NOS REUNIMOS? En Lamastelle, en el Centro de Día</p>
	<p>¿QUIÉN ESTUVO?</p> <p>5 personas usuarias, 5 profesionales y 5 familiares de ASPRONAGA.</p> <p>También vino 1 persona de FADEMGA para ayudarnos.</p>
	<p>¿QUÉ HICIMOS? Trabajamos en grupo.</p> <p>Hablamos de las cosas que son importantes para las personas con discapacidad intelectual que se hacen mayores.</p> <p>Lo hicimos según las DIMENSIONES DE CALIDAD DE VIDA.</p>

Te contamos ahora lo que decidimos.

SESION PARA IDENTIFICAR LO QUE NECESITAN LAS PERSONAS MAYORES DE ASPRONAGA:

Te explicamos:

- Los problemas que hemos identificado en la sesión de trabajo. Son los problemas que tienen las personas mayores de ASPRONAGA, sus familias y los trabajadores.
- Los objetivos. Es lo que tenemos que conseguir para que las personas mayores estén mejor.
- Las acciones. Son algunas cosas que ya se están haciendo en ASPRONAGA o que se pueden hacer. Esto tendremos que completarlo más adelante.

Cuando veas una frase entre comillas “ ”, quiere decir que esa frase la dijo alguien en la sesión de trabajo.



Sobre el envejecimiento en general:

	PROBLEMAS	OBJETIVOS	ACCIONES
Las personas con discapacidad intelectual	<i>“Las PCDI no somos eternamente jóvenes, nuestros ritmos cambian”</i>	Dejar a la gente envejecer.	Formación a usuarios, familias y profesionales sobre envejecimiento
	<i>“¿Cómo me afectan los cambios?”</i>	Explicarles los cambios que van a tener a causa de la vejez	
	<i>“Aunque sea mayor, quiero mantenerme activo”</i>	Prestar apoyos a la persona para disfrutar de las cosas positivas de la vejez	
Las familias	<i>“Vemos como problema los usuarios mayores que están en residencias, pero los que están con la familia no los consideramos “asunto nuestro”</i>	Prestar apoyos en el domicilio: a la persona y a la familia. Asesorar a las familias en el hogar: aprender a “convivir”, a conocernos de nuevo en esta nueva etapa de envejecimiento.	Programa de apoyo familiar: apoyo en domicilios a usuarios y familias
Los cuidadores	<i>“Busca ayuda si eres cuidador, tú solo no vas a poder con todo”</i>	Cuidar al cuidador	Cuidar al cuidador: acciones de apoyo a familiares y profesionales cuidadores
	<i>“Si me ayudas, no me lo echas en cara”</i>		
	<i>“Ten una actitud positiva si me vas a cuidar”</i>		

Bienestar Físico:

Cuando nos hacemos mayores, nuestro cuerpo cambia y eso afecta a cómo nos sentimos y a las cosas que hacemos.

Para tener **bienestar físico**, nuestra salud debe ser buena. Esto se consigue, por ejemplo, teniendo una dieta saludable, haciendo ejercicio y si estamos controlados por un médico.



	PROBLEMAS	OBJETIVOS	ACCIONES
ACTIVIDADES DE VIDA DIARIA	AUTONOMIA: "Quiero seguir siendo autónomo, aunque alguien tenga que ayudarme un poco". "Quiero poder valerme por mí mismo, o tener apoyos para seguir haciéndolo". "Tendemos a hacer las cosas por ellos, para apurar, y eso no lo llevan bien"	Mantener la autonomía: - Respetando los ritmos de la persona - Dándole apoyos para adaptarse a su nueva situación Mantener, en lo posible, a la persona en su entorno y con sus actividades habituales.	Formación a usuarios, familias y profesionales: movilizaciones, primeros auxilios, ...
	AYUDAS TECNICAS: "Vigila las condiciones de mi casa: necesito un hogar confortable y adaptado." "Dame las ayudas técnicas que necesito para seguir siendo independiente: agarradores, cama articulada, silla de ruedas, andador, sistemas de control de deambulación..."	Gestionar apoyos humanos Asesorar y facilitar productos de apoyo, especialmente en el domicilio.	App de apoyos en domicilio para diferentes necesidades, con cuidadores profesionales cualificados Asesoramiento individualizado a las familias en el hogar: valoraciones y adaptaciones de productos de apoyo.
SALUD	IDENTIFICAR SIGNOS DE ENVEJECIMIENTO: "El personal de atención directa observa síntomas que ha observado en otros, pero no sabe por dónde tirar... Falta formación en los profesionales "	Formar y asesorar a los profesionales para que estén en alerta ante los cambios.	Manual de señales precoces de envejecimiento.
	HIGIENE: Con la edad, nos ocupamos menos de nuestra imagen.	Fomentar estrategias para mantener una buena higiene, el autocuidado y la imagen personal.	Talleres de peluquería, maquillaje, vestido...
	ALIMENTACION: "Necesito estar bien alimentado: dame una buena dieta, la que yo necesito"	Fomentar hábitos saludables: alimentación, ejercicio físico.. Diseñar dietas personalizadas, teniendo en cuenta las necesidades individuales: salud, masticación, ...	
ATENCION SANITARIA	"Vigila mi salud"	Proporcionar atención médica especializada. Establecer protocolos de revisiones médicas. Controlar las patologías que pueden agravarse con la	Programa de Salud: prevención, derecho a la salud, protocolos... Controles de Salud: oculista, ginecólogo,

		edad: hipertensión, sobrepeso, ... Prevenir accidentes	urólogo, neurólogo, psiquiatra... Programa de prevención de accidentes: caerse de la cama, tropezar con alfombras, ...
	<p><i>"No hay experiencia de los médicos en D.I., y no siguen los mismos criterios de intervención que con otras personas. Parece que como es mayor y tiene D.I., ya no hay que intervenir. Faltan especialistas médicos."</i></p> <p><i>"En los últimos momentos de mi vida, acompáñame como yo deseo"</i></p>	<p>Mejorar la atención sanitaria en D.I., relacionada con envejecimiento. Formar e implicar a los equipos sanitarios. Conseguir que los médicos tengan una visión global del paciente; por ejemplo, sobre beneficios o perjuicios de medicar o de realizar determinadas pruebas.</p> <p>Establecer los cuidados paliativos.</p>	Equipos multidisciplinares especializados en DI y envejecimiento

Bienestar Emocional:

Para tener bienestar emocional necesitamos sentirnos seguros, estar informados de lo que puede pasar, y tener confianza en nosotros mismos y en los demás.



	PROBLEMAS	OBJETIVOS	ACCIONES
SATISFACCION	LOS CAMBIOS: <i>"Mi cuerpo se oxida, cambia... y eso afecta a mi estado de ánimo, me altera emocionalmente."</i> <i>"A veces me expreso y no me entienden."</i> <i>"Ayúdame a conocerme mejor."</i> <i>"No me hagas sentir incomprendido".</i> <i>"Pregúntame: no des por sentado lo que necesito"</i>	Mantener una actitud positiva ante la vejez. Escuchar a cada persona para conocer sus intereses y deseos. Escucha activa. Preguntarles, hacerles caso, Tener en cuenta su opinión. Dialogar con las personas. Averiguar cómo les afectan los cambios. Ayudarles a conocer sus emociones y a aprender a comunicarlas.	Información Comunicación Taller de duelo
	EL AFECTO: <i>"Nos preocupa estar solos, la soledad"</i> <i>"Dame cariño físico, es importante que me acaricies y me beses."</i>	Evitar el aislamiento. Fomentar la convivencia. Fomentar el afecto, sobre todo en residencias. Sensibilizar a los jóvenes sobre el proceso de envejecimiento, para que puedan servir de apoyo a los mayores.	Actividades de convivencia e inclusión social e intergeneracional.
	LAS CAPACIDADES: <i>"Nos preocupa perder nuestras capacidades físicas y perder la memoria."</i> <i>"No me exijas más de lo que puedo dar"</i>	Desmitificar la pérdida de capacidades. Aprender a valorar lo positivo del envejecimiento. Mantener nuestras capacidades el mayor tiempo posible.	Ejercicios de estimulación cognitiva Uso de NNTT Seguir haciendo actividades laborales Revisiones psicológicas
AUSENCIA DE ESTRÉS	LOS TIEMPOS: <i>"Respetar mis tiempos."</i> <i>"Necesito más tiempo para hacer las cosas: tendrías tiempo o paciencia conmigo? Podré hacerlo solo o con ayuda si tienes paciencia; o lo vas a hacer por mí?"</i> <i>"Repíteme las cosas todas las veces que sea necesario"</i>	Procurar entornos tranquilos Actividades adaptadas Actividades motivadoras Flexibilidad: dejar que se salten las normas (horarios, actividades, menús...)	Adaptación de entornos Adaptación de actividades
	EL DUELO: <i>"Nos preocupa perder a nuestros seres queridos."</i> <i>"Cuando los padres envejecen hay un cambio de roles: la pcdi pasa de "cuidado" a cuidador; eso genera estrés y frustración".</i>		
AUTOCONCEPTO	<i>"Quiero que me respeten."</i> <i>"No me hagas sentir inútil."</i>	Fomentar la autoestima:	

	<i>"No me hagas sentir incomprendido, si no me entiendes, vuelve a preguntar... o también puedes observarme para averiguar lo que necesito"</i> <i>"Soy mayor, pero quiero seguir viviendo una vida de calidad"</i>	conseguir que se sientan valorados. Dedicarles tiempo productivo.	
Apoyos para familias	<i>"Las familias necesitamos un descanso de vez en cuando"</i>	Ampliar recursos para familias: más respiros o apoyos	Respiro Familiar Fondo Social

Con el paso del tiempo, empezamos a necesitar otras cosas. Nuestras familias también se hacen mayores y nuestros intereses pueden cambiar.

Bienestar Material

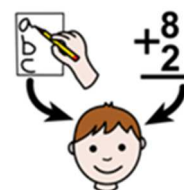
Tendremos bienestar material si tenemos algo de dinero, pertenencias personales, un sitio donde vivir... Es decir, si tenemos bienes materiales que nos garanticen un nivel de vida digno.



	PROBLEMAS	OBJETIVOS	ACCIONES
EMPLEO	Algunos quieren seguir trabajando y otros quieren jubilarse	Mantener la vida laboral, si lo desean.	
ESTATUS ECONÓMICO	Les preocupa: Tener dinero para comprar, viajar, ocio... <i>"Espero cobrar una pensión cuando sea mayor"</i>	Que tengan suficientes recursos económicos	
VIVIENDA	Tener dinero para pagar una residencia o una persona de apoyo. <i>"Si mis padres se mueren, no podré quedarme solo en casa, aunque me gustaría."</i>	Proporcionar a las PCDI y familias, información sobre opciones de vivienda, antes de que se hagan mayores.	
	Los que viven en casa: quieren continuar en su casa, con un cuidador. Los que viven ya en residencias, quieren envejecer en una residencia de ASPRONAGA.		

Desarrollo Personal:

Para seguir desarrollándonos como personas es necesario seguir aprendiendo y comunicarnos con los demás.



	PROBLEMAS	OBJETIVOS	ACCIONES
EDUCACIÓN	<p>Les gustaría seguir activos cuando sean mayores: aprender informática, actividades de memoria, <i>“Algunos queremos seguir en el mismo taller... otros queremos dejar esas actividades y hacer otras cosas.”</i></p> <p><i>“No caer en la idea de que al ser mayores ya no se puede aprender: para qué?, total, qué necesidad tiene?”</i></p>	<p>Ofertar más actividades, y que las PCDI puedan elegir</p> <p>Ofrecer actividades de calidad: adaptadas, personalizadas, con recursos...</p> <p>Flexibilidad, adaptándose a sus horarios, preferencias, ritmos....</p>	<p>Unidades de mayores, Residencias de mayores</p>

A lo largo de nuestra vida vamos conociendo a muchas personas, y participamos en diferentes actividades.



Relaciones Interpersonales: todas las personas necesitamos tener amigos o relacionarnos con otras personas; a todos nos gusta tener personas que queremos y que nos quieren.

	PROBLEMAS	OBJETIVOS	ACCIONES
INTERACCIONES	<p>Tendencia al aislamiento de los mayores</p>	<p>Evitar el aislamiento.</p> <p>Mantener las relaciones con las mismas personas que ahora (familia, amigos, ...)</p> <p>Seguir con los compañeros de ASPRONAGA</p>	
RELACIONES	<p><i>“Organizamos los grupos, las pandillas, en función de nuestra comodidad, o nuestra posibilidad de dar apoyos, no en función de las afinidades de las PCDI”</i></p>	<p>Fomentar las relaciones interpersonales, teniendo en cuenta la afinidad entre las personas</p>	
APOYOS	<p><i>“Las familias piensan a veces que son imprescindibles, que la PCDI tiene que estar siempre con ellos. A veces son ellos los que dependen afectivamente de su familiar con DI.”</i></p>	<p>Buscar apoyos naturales en el entorno: voluntarios mayores.</p>	

Inclusión Social:

Necesitamos que los demás nos acepten y formar parte de la comunidad.

Mejoraremos nuestra inclusión social si podemos aprender, vivir y participar en nuestra comunidad.



	PROBLEMAS	OBJETIVOS	ACCIONES
INTEGRACION Y PARTICIPACION EN LA COMUNIDAD	<p>Les gustaría seguir participando en actividades de ocio: salidas, viajar...</p> <p>Los mayores necesitan un ocio con horarios y ritmos diferentes a los jóvenes.</p> <p><i>"No quieren participar en actividades que antes hacían."</i></p> <p>No hay un programa de ocio adaptado a los mayores</p> <p><i>"Conocemos las demandas, pero no conseguimos darles respuesta; y eso es frustrante para las personas y para los profesionales."</i></p> <p><i>"Algunos piden ir a Misa."</i></p>	<p>Buscar recursos comunitarios.</p> <p>Diseñar un ocio inclusivo y adaptado a sus intereses y necesidades</p> <p>Diseñar actividades más tranquilas con grupos y tiempos más reducidos.</p>	<p>Nuevas propuestas de ocio para PCDI con edades avanzadas e intereses similares</p> <p>Explorar los recursos de la ciudad: centros cívicos, charlas informativas, ...</p> <p>Grupo de mayores para salir (en la comunidad)</p> <p>Grupos más reducidos para realizar cualquier actividad</p>
	<p>Necesitan apoyo para salir de sus rutinas:</p> <p><i>"Los mayores se vuelven rutinarios; hay que ofrecerles alternativas, o esas rutinas se agravan."</i></p>		<p>En residencias se fomenta el ocio en el hogar y la comunidad.</p> <p>Se intenta fomentar las relaciones familiares de calidad</p>
APOYOS SOCIALES	<p><i>"Algunos usuarios no pueden participar en ocio, porque no tienen quien los lleve, son padres mayores."</i></p> <p>Hay reticencia de las familias a que participen en la comunidad</p>	<p>Abrir la Asociación al entorno, a la comunidad.</p> <p>Promover apoyos naturales.</p> <p>Hacerlos partícipes.</p> <p>Apoyos personalizados para actividades personalizadas.</p>	<p>Sensibilización social.</p> <p>Informar a los grupos de edades avanzadas de la comunidad, y buscar puntos de encuentro y actividades con ellos.</p>

Los derechos y la posibilidad de decidir sobre nuestra vida, están muy ligados a la calidad de vida.



Derechos:

Las PCDI deben conocer y defender sus derechos ante las entidades, las familias, la sociedad, ...

	PROBLEMAS	OBJETIVOS	ACCIONES
RESPETAR SUS DECISIONES:	Los demás decidimos por las PCDI mayores, creemos que vamos a decidir mejor que ellos. <i>"Todos tenemos derecho a equivocarnos".</i> <i>"Respetar mis decisiones, apóyame, déjame equivocarme"</i>	<ul style="list-style-type: none"> - Ofrecerles más información sobre derechos y deberes - Fomentar que las personas expongan su opinión (nos parezca acertada o no) y valoren las opiniones de los demás. - Respetar los ritmos de decisión de cada persona 	
RESPETAR LAS DIFERENCIAS:	Tratamos a todas las PCDIM de la misma manera. <i>"Todos somos diferentes, tenemos los mismos derechos, pero no somos iguales"</i>	<ul style="list-style-type: none"> - Conseguir que se sientan valorados en su entorno - Respetar las diferencias de las personas - Darles apoyos individualizados 	
RESPETAR LA INTIMIDAD:	A veces no respetamos su Intimidad. <i>"Pídeme permiso para contar cosas sobre mi vida"</i>	<ul style="list-style-type: none"> - Fomentar su autonomía, que sigan decidiendo y haciendo cosas por sí mismos, aunque les lleve más tiempo. - Respetar la intimidad de las personas 	

Autodeterminación:

Las personas podemos y debemos elegir lo que queremos hacer en nuestra vida, resolver nuestros problemas y tomar nuestras decisiones. En esto consiste la autodeterminación.



	PROBLEMAS	OBJETIVOS	ACCIONES
AUTODETERMINACION	<i>"Cuando nos hacemos mayores, parece que nuestra opinión no importa."</i>	Poner en valor la opinión de las PCDI. Ayudarles a exponerla (nos parezca acertada o no). Aprender a valorar las opiniones de los demás.	
ELECCIONES	A veces, los profesionales y familiares condicionamos las respuestas según nuestras prioridades y no las de ellos/as. <i>"Si eres profesional, no manipules ni justifiques..."</i> <i>"Son muy influenciables y manipulables"</i> <i>"No respetamos la capacidad de elección"</i>	Respetar las preferencias y decisiones de usuarios/as. Respetar los ritmos de decisión de cada persona.	Formación a familias y profesionales sobre respeto a la autodeterminación y necesidad de realizar elecciones. Acciones para elegir libremente: ropa, comidas, horarios...
	Las personas no eligen cosas porque se ven limitados por la edad para hacerlas <i>"Cuando nuestra salud empeora, a veces decidimos menos cosas"</i>	Dar apoyos para que la persona siga realizando las mismas actividades, si quiere hacerlo	
	En Residencias somos poco flexibles porque nos adaptamos a las necesidades y turnos del personal. <i>"Hay poca flexibilidad de los trabajadores: según haya ido el día..."</i>	Fomentar la elección, en cualquier entorno. Adaptar los servicios a las personas.	En Residencias y en domicilios: flexibilizar al máximo los horarios, actividades, menús, ...
	En muchos casos, no pueden decidir lo que hacen con su dinero		
	En ocasiones, las familias eligen el voto. <i>"En el voto son muy influenciables, pero tienen derecho... deciden los que pueden"</i>	Fomentar la libre elección del voto. Realizar adaptaciones para que puedan elegir libremente a quién votan.	
	COMUNICACIÓN E INFORMACION: Las personas pueden tener dificultades para entender el mensaje y expresarse, cuando tienen que elegir. <i>"Necesitamos información disponible y accesible"</i> <i>"Hazme participe de mis cosas"</i>	Buscar adaptaciones o alternativas para que la persona siga manteniendo esta posibilidad de elección.	Cursos adaptados sobre estrategias para elegir y expresarse libremente