

OPINIÓ DELS EXPERTS SOBRE LA SITUACIÓ ACTUAL DE LA GENT GRAN

Las residencias del futuro



Isaac Rubio
Director Tècnic de la
residència sabadellenca
Allegra

Podríamos decir que las residencias del futuro han de ser ante todo humanas, lugares en los que las personas mayores deseen vivir. Lugares que les permitan seguir desarrollando su vida cotidiana a pesar de sus limitaciones. Espacios que ofrezcan oportunidades de contacto y de integración social, de contacto con el exterior, que optimicen las capacidades funcionales, fomenten la independencia y la autonomía, lugares que sean acogedores y familiares.

Las residencias del futuro han de ser pensadas para las personas que van a vivir en ellas, espacios que aporten calidez, que aporten seguridad, que sean lo más parecidas a seguir viviendo en su propia casa. Residencias con unidades de convivencia pequeñas que huyan de ambientes hospitalarios, fríos y sin personalidad.

Las residencias han de ser espacios de vida, espacios creados bajo el paradigma de la Atención Centrada en la Persona que defiende una propuesta para la buena vida de las personas desde la atención profesional, un modelo para cuidar bien y ganar calidad de vida de las personas que padecen demencia y de

los profesionales que las cuidan.

Los centros han de poder ofrecer espacios de comunicación donde residentes y familiares puedan dar su opinión, proponer nuevas ideas, elegir cómo quieren vivir, qué quieren hacer, cómo lo quieren hacer.

Partiendo de estas ideas podríamos decir que las nuevas residencias han de ser diseñadas partiendo de una premisa principal: "pequeño es mejor". Y teniendo en cuenta los siguientes principios:

- No tener un carácter institucional, han de ser hogareñas.
- Ofrecer una estimulación sensorial sin estrés.
- Tener un diseño para el soporte funcional.
- Tener objetos y cosas del pasado.
- Tener espacios de actividades para grupos pequeños.
- Ofrecer espacios al aire libre positivos y seguros, con zonas infantiles para favorecer las relaciones intergeneracionales.
- Que las habitaciones de los residentes sean personalizadas.
- Aprovechamiento de los recursos locales.
- Tener espacios de comunicación entre

el centro los residentes y sus familias.

- Tener una atención profesional y en continua formación.

En este sentido, en el centro Allegra de Sabadell ofrecemos un espacio que está distribuido en cinco unidades de convivencia, que facilitan la atención personalizada, así como los apartamentos con servicios Vitamagna, que cumplen con los principios anteriormente mencionados.

De estos principios se desprenden unas ideas fundamentales para el diseño de las residencias del futuro:

1. Crear entornos que sean familiares, parecidos a su hogar: comedores pequeños y salas de actividades pequeñas, muebles y decoración casera, fotografías, lámparas, salas de estar.
2. Favorecer la orientación en espacio, tiempo y actividades. Facilitar el acceso a las zonas comunes. Proporcionar caminos seguros y protegidos. Evitar pasillos largos. Poner objetos familiares, señales sensoriales.
3. Proporcionar un espacio sensorial positivo, reducir la estimulación del medio ambiente físico y social.

4. Habilitar los espacios para que los residentes puedan ser lo más independientes posible. Proporcionar el nivel de exigencia adecuado a sus habilidades permanentes. Simplificar las tareas diarias a niveles más manejables.

5. La importancia de los objetos, que sean objetos que tengan que ver con su pasado, que sean significativos en su historia vital. Que tengan en cuenta la historia de vida de cada persona.

6. Tender hacia la excelencia, con una atención profesionalizada y una continua formación de los cuidadores.

7. Tener siempre en cuenta la voluntad, su intimidad y el poder de decisión de los residentes y sus familiares. Buscar la flexibilidad y adaptación a sus gustos, intereses, maneras de hacer...etc.

Desde estos principios y a pesar de tener nuestros centros ya construidos hay cosas sobre las que podemos intervenir, cambiar y adaptar para facilitar el día a día de las personas que viven en nuestras residencias y hacer su vida y la de sus familiares más agradable, en definitiva ofrecer una mayor calidad de vida.

La gent gran s'acosta a les tecnologies



Héctor Martínez Tobar
Expert en noves tecnologies
@hmartineztobar

Charles Darwin va dir: "L'història es repeteix. Aquest és un dels errors de l'història". Per això evolucionem, per millorar, per canviar el que és conegut obtenint més beneficis per nosaltres.

Això és el que està passant actualment amb la tecnologia.

Fa deu anys no tothom podia accedir a un telèfon mòbil i, avui dia, més del 90% de la població entre 18 i 25 anys disposa d'un.

Cert és que solem associar tecnologia amb joventut però aquí, trobem una altra realitat que altera les dades de les gràfiques estadístiques que quantifiquen, compreses en un rang d'edat, el nombre total de persones que disposen d'un o més dispositiu.

L'ús dels dispositius mòbils, que no només telèfons mòbils, porta diversos anys consecutius creixent, però aquest creixement s'accentua quan mirem els rangs d'edat compresos entre els 55-64 i de més de 65 anys, per tant, podem començar a pensar que la tecnologia no era ni és quelcom restringit a la gent jove.

Els més grans de la casa comencen a adaptar-se a totes les andròmines més utilitzades al mercat i no és d'estranyar que així sigui. Són molts els beneficis directes que poden obtenir utilitzant de manera regular aquests aparells. I és que hi ha molts estudis elaborats per centres d'investigació de molt renom que demostren el profit de salut que en treuen utilitzant-los.

Parlem de, per exemple, promoure el

bon funcionament dels processos cognitius com la memòria i l'atenció. Com a conseqüència podem arribar a retardar o reduir el dèficit cognitiu.

Però els beneficis no acaben aquí, deixant de banda els evidents pel que fa a l'entreteniment i els ja comentats que promouen un bon funcionament cognitiu, podem destacar les possibilitats de teleassistència per als membres més valuosos de la família que poden trobar-se sols a casa.

Aquest últim es tracta d'un servei que ofereixen diferents poblacions de l'estat amb l'objectiu d'atendre les seves urgències. En el cas de Barcelona, és un servei gratuït que pot ser sol·licitat pels majors de 75 anys a qualsevol dels centres de serveis socials repartits per la ciutat.

Ja sigui perquè la tendència general sigui la d'informatitzar qualsevol document, procés o tràmit, perquè l'ús de tots aquests aparells ens aportin uns beneficis més que notables o per qualsevol altra raó, hauríem d'intentar acostar i educar cada cop més als grans de la casa per a reduir les barreres amb totes aquestes andròmines. D'aquesta manera, es trobaran més còmodes i podran donar passos més ràpids cap al camí del profit.