



Pertsonarengan oinarritutako arreta-eredua Koaderno praktikoak

9. Eguneroko bizitza

Jarduerak egitea

Proiektuaren egileak:



ENPLEGU ETA GIZARTE
POLITIKETAKO SAILA
DEPARTAMENTO DE EMPLEO
Y POLÍTICAS SOCIALES

MATIA
FUNDAZIOA

Pertsonarengan Oinarritutako Arreta

Koaderno praktikoak

Idazkuntza-taldea

Teresa Martínez, Pura Díaz-Veiga,
Mayte Sancho eta Pilar Rodríguez

Diseinua eta maketazioa

Imago Soluciones de Comunicación

“Pertsonarengan oinarritutako arreta-eredua” koaderno praktikoen sorta Eusko Jaurlaritzaren Enplegu eta Gizarte Politiketako Sailaren eta Matia Institituaren ekimena da

%100 paper birziklatua eta klororik gabekoa

ZERI BURUZKOA DA DOKUMENTU HAU?

Aktibo egoteak ondorio positiboak ditu pertsonen **osasunean eta ongizate subjektiboan**.

Eguneroko jarduerek pertsonen bizitzan duten **garrantziari eta jarduera esanguratsuak** aurkitzeko moduari **buruzko gako batzuk eskaintzen ditu** dokumentu honek.

Ikusi dugunez, pertsonaren **biografiara** hurbilduko gaituen eta haren **gaitasunak, lehentasunak eta interesak identifikatuko dituen** balioespen batek neurri handian erraztuko digu terapia- eta estimulazio-jarduera motibatzaileak aurkitzea.

Eguneroko bizitzak aukera eta une egokiak eskaintzen ditu askotariko jarduerak egiteko. Egungo jarduerek gure gaitasunak garatzeko eta, horrez gain, ongi pasatzeko aukera eskaintzen digute. Aprobetxa dezagun!

Jarduerak egitea

1. Aktibo jarraitzea eta parte-hartzea erraztea.
2. Nola interpretatu eta landu gelditasuna?
3. “Zentzuzko” jarduerak.
4. Egungo gauzak, estimulazio-iturri.
5. Narriadura handia duten pertsonen parte-hartzea babestea.
6. Aukerarik onenen bila.

Honako hauentzat pentsatuta dago: Zerbitzuetako arduradun eta kudeatzaileentzat, Zentroetako zuzendarientzat, Teknikarientzat eta Zuzeneko arretako profesionalentzat.

1. AKTIBO JARRAITZEA ETA PARTE-HARTZEA ERRAZTEA

Aktibo egotearen onurak ugari eta askotarikoak dira. Jarduerak (fisiko, kognitibo zein sozialak) mendetasunari aurrea hartu, osasuna hobetu, botiken kontsumoa murriztu, autoestimua sendotu eta gogo-aldarrea hobetzen du.

Eguneroko bizitzan dugun mehatxuetako bat **aspertuta** egotea da. Gauza negatiboa da, adinekoentzat zein zaintzen dituztenentzat. Gelditasunaren zirkulura eta motibazioa galtzera eramaten du. Aurre egin behar diogu!

Jarduerak egitera animatzea

- Ikuspegi indibidualetik pentsatzea. Pertsona bakoitza gai izateko eta gai sentitzeko moduko jarduerak edo zereginak bilatzea (jarduera taldean egiten bada).
- Pertsonen biografia ezagutzea eta kontuan hartzea. Pertsona guztiak ez dute gauza bera egin behar, are gutxiago denek batera.
- Egungo gustuei eta lehentasunei adi egotea.
- Bizitzarekin jarraitzeko jarduerak kontuan hartzea, etxearen edo zentroaren barruan zein komunitatean (pertsonak egin ohi dituen eta gustuko dituen irteerak, topaketak eta kudeaketak).
- Denon artean ideia berriak bilatzea. Profesionalez gain, adinekoak berak, haien familiak eta voluntarioak proposamen interesgarrien iturri amaiezakinak izan daitezke.
- Jardueren dimentsio ludikoa ez gutxiestea. Jarduerak “ongi pasatzeko” ikuspegitik abiatuta proposatzea.

- Narriadura edo babes-premia handiagoa duten pertsonek parte hartzeko moduko jarduerak (edo, horien barruan, uneak) bilatzea. Adi egotea, oro har baztertuta gera ez daitezen.
- Hainbat aukera eskaintzea, pertsona “egin beharrekoa” egitera behartuta senti ez dadin. Ahal den guzietan, zenbait jardueraren artean aukera ematea estrategia ona izan ohi da.
- Gelditasun-uneak errespetatzea.

Talde teknikoko profesional batzuek, erreferentiazko profesionalarekin lankidetzan, oso zeregin garrantzitsua bete dezakete parte-hartza erraztu eta pertsonalizatuko duten babesak eta jarduerak bilatzen.



2. NOLA INTERPRETATU ETA LANDU GELDITASUNA?

Gelditasuna ez da gauza negatiboa beti. Pertsonen ezaugarri, erritmo eta nahietara egokitutako jarduerak egiteak duen garrantzia onartuta ere, ez dugu “tematu” behar, ez baita beharrezkoak pertsonak beti zerbait egiten aritzea.

Lasai egotea, atseden hartzea, begira egotea, bakarrik egotea eta ezer ez egitea zenbaitetan ongizate handia eman dezaketen aukerak dira. Batzuetan, jarduera batean **ez parte hartzea** errespetatu beharreko **aukera pertsonala** da.

Hona hemen funtsezko gako bat: **gelditasunak** pertsonari **ondoeza sortzen dion** (apatia, gogaitasuna, narriadura) ala ongi sentiarazten duen **jakitea**. Izan ere, gelditasun mota eta gelditasun-une guztien arrazoia ez da bera izaten.

Edonola ere, **pasibotasuna saihestu egin behar dugu**. Garrantzitsua da behin eta berriz saiatzea, eta beren baitan biltzeko joera duten eta jarduera guztiak baztertzen dituzten pertsonekin sakonago lan egiteko estrategiak izatea.

Gerta liteke pertsona batzuk behar bezain motibatuta ez egotea. Beste batzuetan, gelditasuna narriadura kognitibo larri batil lotuta egoten da; pertsona ez da gai gainerakoekin harremanak ezartzeko eta ingurunearekin konektatzeko.

Ez dugu etsi behar! Jakin badakigu zenbaitetan ez dela erraza izaten “giltza” aurkitzea. Erronka gisa hartu behar dugu. Pazientziak, temati eta pertsuasioz jokatu behar dugu. Zenbaitetan, “ikertzaile” izan behar dugu.

Lehenik eta behin, **galdera batzuk egin, eta behatu egin behar dugu.** Era horretan, pertsonak parte hartu nahi ez izateko edo kostata parte hartzeko arrazoia ulertu ahal izango ditugu.

GELDITASUNA ULERTZEKO GALDERAK

Pertsona motibatuta al dago jarduera hori egiteko?

- Jarduerak ongi sentiarazten al du? Eragin negatiboa al du autoestimuan? Oso zorrotza al da jarduera, ez al du bere burua gai ikusten? Simplegia al da, ez al zaio estimulatzalea iruditzen?
- Jarduerak interesa pizten al dio? Nola hautematen du? Bere interesetatik urrun dagoen gauza arrotza dela iruditzen al zaio? Zentzurik gabeko eta haurrentzako moduko tontakeria dela iruditzen al zaio?
- Taldean edo talde horretan egotea atsegin al du? Nahiago al du bakarkako jarduera bat?

Nolakoa da jarduera?

- Triste al dirudi? Gaizki sentitzen al da?
- Bere gelditasunean lasai eta erlaxatuta dagoela al dirudi?
- Luzaroan pasibo agertzen al da? Ala une batzuk baino ez dira? Egunak al ditu?
- Zer dela-eta? Gogorik gabe eta triste al dago? Arbuioa agertzen al du? Kostata hartzen al du aurrea? Zerbait bilatzen al du? Bere narriadura handiaren ondorioa al da?
- Geldi dagoela badirudi ere, ba al dihardu zerbaitetan? Behatzen al ditu besteak? Entzuten al du, adi al dago besteek egiten dutenari? Entretenitzen al da begira egotean?

Ondoren, **alternatibak bilatu eta pertsona bakoitzarentzat egokiena dena aurkitu beharko dugu.** Horretarako ere ez dugu ahalmen magikorik. Egoera bakoitzean aplikatzeko estrategia batzuk ezagutzea lagungarria izan daiteke.

Gelditasuna lantzeko jarraibideak

- Pertsonak ulertzeko gaitasuna badu, jarduerak dituen onuren berri ematea.
- Jarduera bat egiteak pertsonarentzat dituen alde onak zehaztea.
- Behin eta berriz saiatzea, adeitasunez. Profesionalek inposatutako gauza dela ez sentitzea.
- Pertsonaren erritmoa eta gaitasunak errespetatzea.
- Pertsonaren motibazio eta interesekin bat egitea.
- Pertsonaren premia fisiko, psikologiko eta sozialak ulertzea eta horiei erantzutea (autoestimua, gainerakoekiko desberdintasunak, gizarte-harremanak eta abar).
- Pertsonak arrakastaz parte hartzeko behar dituen laguntzak identifikatu eta ematea. Beldurrei aurre egiten laguntza (baldin baditu).



“Pepak gaitasun funtzionalak eta kognitiboak ditu bizi den zentroan gauzak egiteko; baina ez zegoen modurik. Gainerakoek egiten zutenari begira egoten zen, besaulkian eserita.

Antoniak, Peparen solairuko zaintzaileak, egiten ziren eta Peparen gustukoak izan zitezkeen jardueretan parte hartzen zuen aukera zegoen guztieta. Behin eta berriz. Handik aste batzuetara, Pepak bazkaldu ondoren zorua garbitzeko erratza eskatu zuela aipatu zion Antoniari lankide batek. Handik aurrera, eta pixkanaka, bere erritmoan, solairuan beste gauza batzuk egiten hasi zen Pepa”.

3. “ZENTZUZKO” JARDUERAK

“Zentzuz betetako” jarduerak **dira esanguratsuak pertsonarentzat**.

Eguneroke jarduerak izan daitezke, hala nola janaria prestatzea, landareak zaintzea, arropa lisatzea, gauzak konpondu eta antolatzea, garbitzea edo erosketak egitea. Beste jarduera batzuk **zaletasunekin eta gizarte-harremanekin** dute zerikusia: pintatzea, solasaldi batean parte hartzea, irakurtzea, zerbait ikastea, film bat ikustea eta abar.

Jarduera ugari eta askotarikoak dira, eta **pertsona bakoitzak bere jarduera esanguratsuak ditu**. Horrelako jarduerak egiten ditugunean, denbora bizkor-bizkor joaten zaigu. Izan ere, egiten ditugunean, gozatu egiten dugu eta ongi sentitzen gara.

Pertsonek egiten dituzten jarduerak gainbegiratzea estrategia ona da haien bizi-kalitatea hobetzeko.

Ildo horretan, denbora hartu beharko dugu pertsonak eta haien biografia eta interesak ezagutzeko eta haientzat oso garrantzitsuak diren jarduerak, ohiturak eta ezohiko gertaerak identifikatzeko.

Hortik abiatuta, izaera terapeutikoa galdu gabe **pertsonentzat esanguratsuak diren jarduerak** asmatu eta diseinatu behar dira.

“Etxez etxeko lagunza-zerbitzuan, garrantzi handia ematen diete pertsonek egiten dituzten jarduerei. Laguntzaileak, familiekin batera, pertsonentzat esanguratsuak izango diren jarduerak identifikatzen saiatzen dira. Haien osasuna eta bizitza hobetzeko modu bat da.

Juanek maketak egiteko zaletasunari heldu dio berriz. Rosari izugarri gustatzen zaio landareak zaintzea. Orain bere garaierrara egokitutako barne-lorategi bat du (gurpilaulkian ibiltzen da), eta egunero aritzen da bertan.

Igonek etxeko garbiketa-lanetan eta janaria prestatzen laguntzen du (beti atsegirizan du sukaldetza). Adelak oso oroimen txarra du, baina izugarri gozatzen du argazki zaharrak ikusten eta oraindik gogoratzen dituen aspaldiko abestiak entzuten. Andrés oso metodikoa izan da beti, denbora asko ematen du liburuak eta diskoak zaintzen eta antolatzen”.

Iker, Etxez etxeko Lagunza Zerbitzuko medikua



Jarduera esanguratsuen ezaugarriak

- Pertsonek jarduerei buruzko informazioa dute; helburuaren berri badute, eta jardueraren zentzua hautematen dute.
- Pertsonek jardueren aukeraketan eta diseinuan parte hartzen dute, borondatez parte hartu ere.
- Ez dira monotonoak eta aspergarriak. Erronka eta berritasun gisa ager daitezke neurri batean, baina ez da sentitzen «arrotzak» edo «zentzurik gabeak» direnik.
- Pertsona bakoitzari axola edo interesatzen zaionarekin dute zerikusia. Pertsonen biografiarekin bat dator. Pertsonen gustu eta lehentasunetatik hurbil daude. Identitatea sendotzeko elementuak dituzte.
- Pertsonaren eguneroko bizitzan integratzen dira eta gizarte-harremanak sustatzen dituzte.
- Pertsonei gai direla sentiarazten diente. Egiten dituztenen gaitasunak agerrazten dituzte. Porrot errepikatua saihesten dute.
- Sormena sustatu eta garapen pertsonala ahalbidetzen dute.

- Malguak dira, eta ezaugarri, lehentasun eta erritmo pertsonaletara egoki daitezke.
- Adina errespetatzen dute, adinekoak haur bihurtu gabe.

4. EGUNEROKO GAUZAK, ESTIMULAZIO-ITURRI

Eguneroko **jarduerak** (janztea, hitz egitea, janaria prestatzea, mahaia jartzea, irakurtzea, pintatzea, landareak zaintza, idaztea, objektuak antolatu edo konpontzea, dirua erabiltzea, armairu bat antolatzea, erosketen zerrenda egitea eta beste asko) **oso estimulazio-iturri garrantzitsuak dira pertsonarentzat.**

Halaber, oso jarduera **esanguratsuak izaten dira pertsonentzat**, beren bizimoduaren parte baitira. Gainera, jarduera horien bidez, trebetasun funtzionalak, kognitiboak eta harremanen arlokoak gauzatzen eta sendotzen dira.



ADIBIDEA: JANZTEAN ETA APAINTZEAN ERABIL DITZAKEGUN TREBETASUNAK

TREBETASUN FISIKO ETA FUNTZIONALAK

Honako hauek egitean:

Zutik egon
Besoak jaso eta luzatu
Jaiki eta hankak luzatu
Makurtu, galtzerdiak edo galtzetenak janzteko
Botoiak lotu
Ezpainak margotu
Perfumatu
Osagariak eta bitxiak jarri

Honako hauek erabiltzen eta sendotzen dira:

Muskuluen tonua eta indarra
Oreka
Motrizitate larria
Motrizitate xehea
Muskuluen tonua eta indarra
Malgutasuna

TREBETASUN KOGNITIBOAK

Honako hauek egitean:

Gaur zer jantziko duen erabaki
Arropak janztekoko ordena sekuentziatu
Janzten dituen arropen izenak esan
Arropa horien koloreen izenak esan
Arroparen ehundurari eta materialari erreparatu
Non erozi zuen edo lotutako beste gauza batzuk gogoratu

Honako hauek erabiltzen eta sendotzen dira:

Funtzio betearazlea
Praxiak (ekintza simple eta konbinatuak)
Hizkuntza (narratiboa eta izendatzeko)
Gnostiak (ikusmen eta ukimen bidez ezagutzea)
Oroimen episodikoa

Pertsona bakoitzaren gaitasun, erritmo eta nahietara egokitutako jarduerak proposatzea edo egitea da asmoa. Eguneroko bizitzako jarduerak aintzat hartu beharreko estimulazio-iturriak dira, eta baliagarriak izan daitezke **plan terapeutiko jakin batzuk proposatzeko esparru gisa**.

EGUNEROKO JARDUERETATIK ABIATUTA ESTIMULATZEA

Diziplinarteko balioespenetik abiatuta, pertsona bakoitza ezagutzea eta babesa ematea

- Pertsonaren bizitzaren historiatik abiatzea. Haren bizimodua eta interesak ezagutzea.
- Pertsonaren gaitasunak eta lehentasunak ezagutzea eta behatzea.
- Jarduera berriak egiteko proposamenen aurrean agertutako erreakzioak identifikatzea.
- Jarduera jakin bat hasi, garatu eta/edo egiten jarraitzeko babesak ezartzea.
- Komunikazio urriko pertsonen erantzunak behatzea (begiradak, keinuak eta abar). Zer jarduera eta zereginetan parte har dezaketen eta nolako laguntzak behar dituzten ikustea.

Jarduera bakoitza aztertzea

- Zereginak identifikatzea.
- Zeregin bakoitza hainbat urrats sekuentziatu eta ekintzatan banatzea.
- Urrats bakoitzean beharrezkoak diren ekintzak eta trebetasunak identifikatzea.
- Pertsonak zer ekintza edo unetan parte har dezakeen eta zer lagunza behar dituen ikustea.



(Doloresek egiten duena)

“Lehenik eta behin, haren historia, haren bizitza ezagutu genuen. Ez du hurbileko seniderik, eta ez zuen argazkirkirik eta objektu pertsonalik gorde etxea utzi zuenean. Haren herriko argazkiak bilatu genituen Interneten, eta orduan gauza asko kontatu zizkigun. Ez dakigu denak egia ote diren, baina horrek ez dio axola. Gehien erakartzen eta hunkitzen zuten gauzei erreparatu genien.

Sukaldea, animaliak, haurrak eta, oro har, etxeko guztia du gustuko. Hasieran, uzkur agertu zen; honako hau esaten zigun: “ez naiz ezertaz gogoratzen, ez al duzue ikusi nola nagoen?”.

Gero, ordea, bere erritmoan, behin eta berriz saiatuta eta, batez ere, hari gauzak egiteko moduari buruzko galderak eginez eta aholkua eskatuz, jarduera askotan parte hartzen hasi da. Doloresen gaitasunak balioetsi genituen, eta gauza sinpleak proposatzen hasi ginен.

Gure txoriari egunero jaten emateaz arduratzentz da (jakinarazi egiten diogu ordua joaten bazaio). Bazkaldu eta gero mahaia jasotzen ere laguntzen du.

Beste adiskide batzuekin, erosketak egitera irteten da. Bisitak etortzen direnean, “bere etxea” erakustea da gehien atsegina duena”.

Ane, terapeuta okupazionala

5. NARRIADURA HANDIA DUTEN PERTSONEN PARTE-HARTZEA BABESTEA

Pertsona guztiekin parte har dezakete hainbat zeregin eta jardueratan.

Neurri handiagoan edo txikiagoan, lagunza gehiagorekin edo gutxiagorekin, **beti aurki dezakegu moduren bat** pertsonek jardueraren batean parte har dezaten.

Narriadura larria duten pertsonengana iristea zaila izan daiteke. Isolatuta egoteko joerarik handiena dutenak izaten dira, eta horrek kezka sorrazten die profesionalei eta familiei.

Narriadura handia duten pertsonei babesa emateko eta estimulatzeko jarraibideak

- **Helburuak moldatzea.** Hobekuntzari eta errehabilitazioari lotutako helburuen ondoren, trebetasunei eusteko aukerarekin eta ongizate fisiko eta emozionalarekin zerikusia duten helburuek dute lehentasuna.
- **“Parte-hartze txikiak” balioestea.** Parte hartzeko era asko daude. Begira egotea, jardueraren sekuentzia jakin batean parte hartza eta uneren batean agertzea ere parte hartza da, eta oso atsegigarria izan daiteke narriadura larria duen pertsonarentzat.
- **Pertsonaren ongizatea eta ondoeza behatzea.** Pertsonak nola erreakzionatzen duen eta parte hartzen duenean edo zerbait egiten duenean nola sentitzen den ikustea, komunikatzeko zaitasunak dituzten pertsonen kasuan batez ere.
- **Ingurune ulergarriak eta aurreikusgarriak** sustatzea. Ohiturek segurtasuna eta konfiantza ematen dute, narriadura kognitiboa duten pertsonei batez ere. Orientazioa galtzen duten pertsonentzat ingurune aurreikusgarri eta ulergarriagoak eta mehatxurik ez dakartenak sortzeko aukera ematen dute.
- **Portaeraren alterazioak ulertzea eta erantzuten jakitea.** Min ematen dien edo beldurra, atsekabea edo deserosotasuna eragiten dien zerbaiten aurrean agertzen dituzten erantzun emozionalak izaten dira askotan. Gure komunikazioa, hitzezkoa zein hitzik gabekoa, erabakigarria da. Profesional aditu batek laguntha handia eman dezake portaera horiek itzultzen eta ulertzen, baita gure erantzunarekin nola lagun dezakegun jakiten ere.
- Pertsonak **nariadura kognitibo handia** badu, jarduerara pixkanaka hurbilarazten saiatzea eta laguntzak bilatzea.

- Zer gauzei erreparatzen dien eta zer ekintza egin ditzakeen behatzea (zenbaitetan, jardueraren baten atal simpleak dira).
- Lehenik eta behin pertsonaren arreta erakartzea, eta, ondoren, harreman fisikoren bat sortzea.
- Ekintza sinpleren bat proposatzea (zeregin edo jarduera baten atal txiki bat izan daiteke).
- Beharrezkoak diren laguntzak ematea (ekintza simplifikatzea, lagunza fisikoa ematea eta abar).
- Aurrerapen guztiak sendotzea eta gorestea, nahiz eta oso txikiak izan.

(Denok hartzen dugu parte)

“Gure lanaren zati garrantzitsu bat zer jarduera proposatuko ditugun pentsatzea da. Gehien atsegin ditugunetako bat musika da, denei ematen baitie parte hartzeko aukera. Rosariok instrumentuak banatzen eta gordetzen ditu. Mariok panderoa jotzen du, eta ongi gainera! Inesek erritmoari jarraitzen dio, eta, horretarako, nik gidatzen dut, eskutik helduta. Joan den egunean, “Ojos verdes” abestia ahapetik kantatu ere egin zuen. Izugarria izan zen. Hilabeteak zeramatzen hitzik esan gabe. Aitor, narriadura handia izanik ere, begira eta entzuten geratzen da; une horretan lasaiago egoten da, eta, zenbaitetan, irribarre ere egiten du. Denok parte hartzen dugu, neurri handiagoan edo txikiagoan”.

Gonzalo, eguneko zentroko profesionala

6. AUKERARIK ONENEN BILA

Estimulatzea. Terapeutikoak izango diren gune esanguratsuak eta egunerokoak sortzea. Pertsonak ongi sentiaraztea. Garapen pertsonalerako aukerak eskaintza. Ongi pasatzea. Ohikeriatik ihes egitea.

Gure **helburuak askotarikoak dira**. Nola uztartu hori guztia? Zer da hobe, jardueren programazio on bat izatea ala bat-batean jardutea? Nola lortu ideia berriak?

Ikus ditzagun **jarduerak planifikatzean eta proposatzean** aukera egokiak aurkitzeko lagungariak izan daitezkeen **jarraibide batzuk**.

Norberaren zein taldearen ikuspegitik pentsatzea

Programatzen dugunean, funtsezkoa da bakarkako jarduerak (pertsona bakoitzaren jarduera-plana) taldeko jarduerekin konbinatzea. Era horretan, denboraren erabilera pertsonaliza daiteke, eta zentroetan denek ez dituzte jarduera berak behin eta berriz egingo.

(Rosarioren jarduera-plana)

“Rosariok bere eguneroko jarduera-plana erabaki, eta bertan parte hartu du. Goizean, jaiki eta eguneko zentrora joaten da 10:00etan. Zentroan, errehabilitazio-ariketa batzuetan eta zentroko sukaldaritza- eta zaintza-talde laguntzailean parte hartzen du. Astean behin, oroitzapenen taldean parte hartzen du. Ostegunetan, ahal bada, zentroaren ondoan dagoen merkatuan erosketa batzuk egiten laguntzen diote.

Halaber, kafetegira joaten da arratsalde askotan, eta oso adoretsu aritzen da kafearen eta prentsaren inguruan egunero antolatzen diren elkarrikzeta-taldeetan. Hamabostean behin, kafe horiek “bihotzeko prentsari” eskainita daude. Horixe da jarduerarik dibertigarriena Rosariorentzat”.

“Pertsonarengan oinarritutako arreta gerontologikoa” gidatik hartutako adibidea



Asteko programazioa egitea

Jarduera batzuk programatzea lagungarri izango zaigu jarduera-ibilbide bat izateko eta hutsarteak eta gogaitasuna saihesteko.

Pertsona bere etxean bizi denean, eguneroko ohitura egonkor samar bat antola daiteke. Eta, adibidez, jarduera bereziren batekin osa daiteke astean behin.

Pertsona zentro batean bizi bada edo zentro batera joaten bada, berriz, astearen barruan jarduera batzuk programatzea aukera ona izan daiteke. Beste jarduera batzuk egunean bertan pentsa daitezke. Garrantzitsuena zera da, programazio horiek bizikidetza-taldeak berak egitea.

Zentro handietan (egoitza batzuetan, adibidez), eguneroko jarduerak eta ordutegiak bizikidetza-talde bakoitzak erabaki eta planifikatu behar ditu. Ez dugu zertan jarduera eta ordutegi berak eskaini denentzat.

Jarduera bereziak antolatzea

Noizean behin baino ez dira planifikatzen, antolatzeko denbora behar baita. Ohikeria hausteko balio dute. Adibidez, urtebetetze bat, jai berezi bat edo pertsonek edo taldeak aukeratutako gaiei buruzko egun tematiko bat ospa daiteke. Jarduera horiek taldean lan egitera motibatzen dute. Oso aukera bereziak dira gure sormena garatzeko.

“Donostiako Bizigura egoitza-zentroan, Etorkinaren Eguna ospatu dute. Omenaldia egin nahi zieten bere garaian bizitza hobe baten bila beren lurretik joan ziren guztiei.

Ideia hori izan zen garailea adinekoek, senideek eta gerokultoreek egindako bilera batean. Hainbat talde misto txikik zenbait ideia proposatu zituzten, eta azkenean, bozketa bidez, omenaldiaren gaia aukeratu zen.

Handik aurrera, talde txikietan antolatu ziren. Talde batek garai batean etorkinak izan ziren egoitzako zein kanpoko adinekoen testigantzak jaso zituen (omenaldiaren egunean ere horri buruz hitz egin zuten adinekoek). Beste talde bat janariaz eta dekorazioaz arduratu zen (argazkiak bildu eta abar). Beste batek habanerak entseatu zituen omenaldiaren egunean abesteko. Beste pertsona batzuk kanpoko harremanez arduratu ziren (hau da, auzoko pertsonak, prentsa eta ikastetxeak gonbidatzeaz). Bereziki interesgarria izan zen haur eta gazteek testigantza eman zuten adinekoekin egindako solasaldia. Halaber, gaur egun inguruau bizi diren etorkinak gonbidatu zitzuten, eta haien, mahai-inguru eta solasaldi ireki batean, gure lurrean izan zuten harreraren inguruko bizipena kontatu zuten”.

“Pertsonarengan oinarritutako arreta gerontologikoa” gidatik hartutako adibidea



Jarduera naturalei balioa ematea

Dena ezin da programatu, eta ez da programatu behar. Izan ere, eguneroko bizitzan inoiz ez da dena planifikatzen. Berez sortzen denak “bizia” ematen dio egunerokotasunari. Bizilekuak bertan zein zentroan, planifikatzen ez diren eta bat-batean sortzen diren jarduerei bidea eman eta balioa eman behar diegu. Pertsonek sentitzen dutena entzun, eta nahi dugun gauza desberdin bat egiteko unea bilatu behar dugu.

Jarduera horiek balio handia dute arreta-eredu honetan. Jarduera naturalak ohikeriaren eta gogaitasunaren kontrako antidoto bikainak dira. Une zoragarriak dira, ongi pasatzeko “jokoa ematen” duten aukerak. Jarduera naturalak pertsonen gustuetara egokitzen dira, eta elkarrekin ongi pasatzeko aukera ematen dute.

“Aldizkari batzuei begira geunden Nati eta biok. Horietako batean, emakume ospetsu bat agertzen zen, dantzan. Natik ozen aipatu zuen, eta Iñakik oso iruzkin barregarria egin zuen.

Bururatu egin zitzaidan. Musika jarri eta dantzan hasi nintzen. Juanak eta Iñakik gauza bera egin zuten. Miguel txaloekin hasi zen. Rosariok eta Antoniok barre egin eta zerbait aipatu zuten. Raúlek, Patxiren semeak, haren logelatik irten eta jaiarekin bat egin zuen. Tarte batean aritu ginen dantzan eta kantuan. Barre eta barre egin genuen. Eguneko unerik onena izan zen”.

Mila, bizikidetza-unitate bateko zaintzailea

JARDUERAK DISEINATU ETA BILATZEKO GOMENDIOAK

- **Iragana, oraina eta etorkizuna konbinatzea.** Iragana (bizitzako istorioak) gogora ekarriko dituzten jarduera estimulatzaleak, pertsona orainarekin lotuko dutenak eta etorkizuna kontuan hartuko dutenak konbinatzea aukerarik onena izan ohi da.
- **“Ahaldunz-e-jarduerak” bilatzea.** Aisia-jarduerak aukera paregabeak izan daitezke pertsonak lehentasunak adierazteko eta erabakiak hartzeko. Hau da, pertsonaren autonomia garatzeko aukerak sustatzeko, aukeratu dezan, gai senti dadin eta bere gaitasunak gara ditzan.
- **Jarduerak testuinguru normalizatuetan egitea.** Aisia-jarduerak, etxetik eta zentrotik kanpo, gizarte-harremanetarako guneetan egiten badira **aukera bikainak** izan daitezke kontaktu berriak lortzeko eta pertsona auzoan eta komunitatean **hobeto txertatzeko**. Parkera, kafetegietara, tabernetara, jatetxeetara, erosketak egitera, ikuskizunetara edo zentro sozialetara joatea proposamen ona izan daiteke.
- **Gizarte-harremanak eta komunitatearekiko lotura bideratzea.** Etxetik edo zentrotik irten gabe ere bidera dezakegu gizarte-harremana. Lagunentzat, senideentzat, auzokoentzat edo komunitateko pertsona berezientzat bilerak edo bisitaldiak antolatzea ekimen ona izan daiteke.

Ideia batzuk

Bizilekuaren edo zentroan

- Musika entzun.
- Abestu.
- Atsotitzak esan eta horien inguruan hitz egin.
- Argazkiak ikusi eta gogoratu.
- Egunkaria irakurri eta gaur egungo gaiez hitz egin.
- Bihotzeko prentsako aldizkarietan diotenaz hitz egin.
- Bizitzaren bilduma egin (argazkiak, pertsonaren datuak, bizitzako gertaera garrantzitsuak eta abar), eta begiratu.
- Gai interesgarriei buruzko informazioa bilatu.
- Internet eta sare sozialak erabili, lagunekin edo familiarekin komunikatzeko (Skype, Messenger, Facebook...).
- Kartetan, dominoan, partxisean eta abar aritu.
- Jaiak eta bilerak antolatu.
- Telebista edo DVDko filmak ikusi.
- Denbora-pasak edo estimulazio kognitiboko jarduera sinpleak egin.
- Jarduera sentsorialak (usainak, masajeak eta abar).
- Joko berriak (Wii, Play Station...).
- Josi.
- Eskulanak.
- Estetika eta apainketa pertsonalari lotutako jarduerak (manikura, makillajea, orrazkerak ikustea, modako aldizkariak ikustea eta abar).
- Konpainaiko animaliak.
- ...



Etxetik edo zentrotik kanpo

- Kalera irten, paseatzera eta eguzkia hartzen.
- Taberna edo kafetegi batean zerbaite hartu.
- Jatetxe batean bazkaldu edo afaldu.
- Erosketak egin.
- Dendaz denda ibili.
- Zentro sozial edo kultura-zentro batera joan.
- Arte-erakusketa bat ikustera joan.
- Zinemara joan.
- Natura eta animaliak ikusi.
- Jaioberriak edo haurrak bisitatu eta ikusi.
- ...

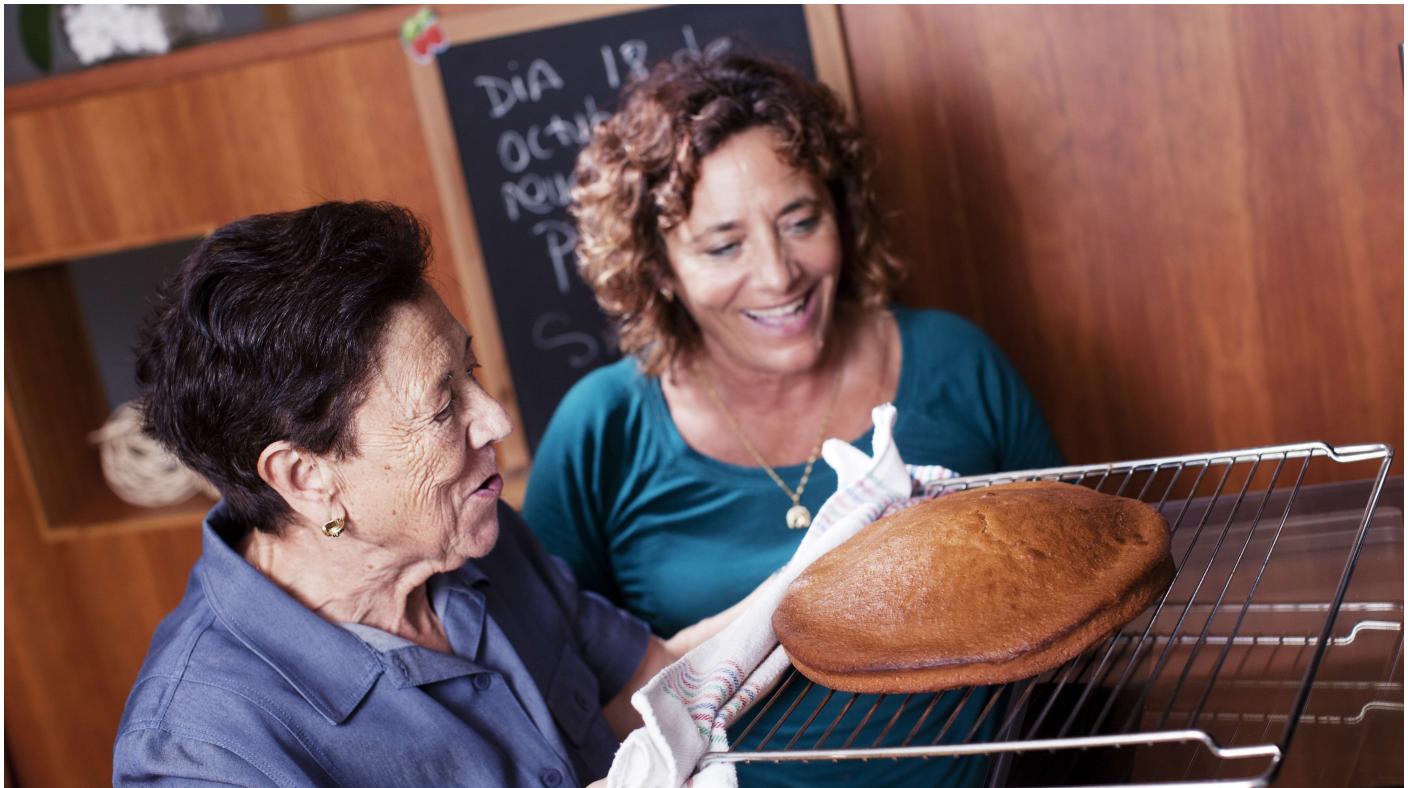
GEHIAGO JAKITEKO

- **GUISSET, M.J. (2008).** “Cuidados y apoyo a personas con demencia: nuevo escenario”. Boletín sobre envejecimiento: Perfiles y tendencias, 34 (iraila). Madrid: IMSERSO.
<http://www.imserso.es/InterPresent2/groups/imserso/documents/binario/boletinopm34.pdf>
- **MARTÍNEZ, T. (2011).** “Pertsonarengan oinarritutako arreta gerontologikoa”. Gasteiz: Enplegu eta Gizarte Gaietako Saila. Eusko Jaurlaritza.
http://www.gizartelan.ejgv.euskadi.net/r45-contss/es/contenidos/informacion/publicaciones_ss/es_publica/adjuntos/Atencion%20Gerontologica.pdf
- **HAINBAT EGILE.** “Saber envejecer, prevenir la dependencia”. SEGG eta Caja Madrid, Gizarte Ekintza. Madrid: Spainiako Geriatria eta Gerontologia Elkartea (Sociedad Española de Geriatría y Gerontología) eta Caja Madrid, Gizarte Ekintza.
http://www.obrasocialcajamadrid.es/es/accion_social/atencion_a_mayores/saber_envejecer_prevenir_la_dependencia/documentacion.html

Pertsonarengan oinarritutako arreta-eredua

Koaderno praktikoak

1. Pertsonarengan oinarritutako arreta. Zertan datza arreta-eredu hau?
2. Pertsonarengan oinarritutako arreta. Nola gauzatu?
3. Nola eta non nahi dut ni zaintzea? Pertsonarengan oinarritutako arreta, arreta-eredu berria
4. Profesionalak. Eginkizun berriak eta arreta-taldeak
5. Zentroetako erreferentiazko profesionala
6. Laguntza behar duten pertsonentzako bizikidetza-unitateak
7. Pertsona ezagutzea eta haren autodeterminazioa babestea. Arreta eta biziiza plana
8. Pertsona ezagutzea eta haren autodeterminazioa babestea. Babes- eta adostasun-taldea
9. Eguneroko biziiza. Jarduerak egitea
10. Eguneroko biziiza. Gainerakoekiko harremanak
11. Eguneroko biziiza. Zainketa pertsonalak



Modelo de atención centrada en la persona

Cuadernos prácticos

9. Vida cotidiana

Realizar actividades

Un proyecto de:



ENPLEGU ETA GIZARTE
POLITIKETAKO SAILA
DEPARTAMENTO DE EMPLEO
Y POLÍTICAS SOCIALES

MATIA
FUNDAZIOA

Atención Centrada Persona

Cuadernos prácticos

Equipo de redacción

Teresa Martínez, Pura Díaz-Veiga,
Mayte Sancho y Pilar Rodríguez

Diseño y maquetación

Imago Soluciones de Comunicación

La serie de cuadernos prácticos “Modelo de atención centrada en la persona” es una iniciativa del Departamento de Empleo y Políticas Sociales del Gobierno Vasco y Matia Instituto

Papel 100% reciclado y libre de cloro

¿DE QUÉ TRATA ESTE DOCUMENTO?

Mantenerse en estado activo tiene **efectos positivos en la salud y en el bienestar subjetivo** de las personas.

Este documento **ofrece algunas claves sobre la importancia de las actividades** cotidianas en la vida de las personas y sobre cómo encontrar **actividades significativas**.

Como hemos visto, una valoración de la persona que nos acerque a **su biografía y que identifique sus capacidades, preferencias e intereses**, hará mucho más sencillo lograr actividades terapéuticas y estimulativas, que resulten motivadoras.

La **vida cotidiana ofrece oportunidades y momentos muy adecuados** para realizar actividades muy diversas. Las actividades diarias nos ofrecen posibilidades para desarrollar nuestras capacidades y además pasarlo bien. ¡Sepamos aprovecharlas!

Realizar actividades

- 1. Seguir en estado activo y favorecer la participación.
- 2. Cómo interpretar y abordar la inactividad.
- 3. Actividades “con sentido”.
- 4. Lo cotidiano como fuente de estimulación.
- 5. Apoyar la participación de las personas con gran deterioro.
- 6. En busca de las mejores opciones.

Pensando en... Responsables y gestores/as de servicios, Directores/as de centros, Técnicos/as, Profesionales de atención directa.

1. SEGUIR EN ESTADO ACTIVO Y FAVORECER LA PARTICIPACIÓN

Los **beneficios de estar en estado activo** son muchos y diversos. La actividad (física, cognitiva y social) previene la dependencia, mejora la salud, reduce el consumo de fármacos, fortalece la autoestima y mejora el estado de ánimo.

Una de las amenazas en la vida cotidiana es **el aburrimiento**. Es algo negativo, tanto para las personas mayores, como para quienes las cuidan. Conduce al círculo de la inactividad y la desmotivación. ¡Hemos de combatirlo!

Animar hacia la actividad

- Pensar en clave individual. Buscar actividades o tareas (si la actividad es grupal), donde cada persona sea y se sienta capaz.
- Conocer y tener en cuenta la biografía de las personas. No todas las personas tienen que hacer lo mismo y mucho menos a la vez.
- Atender a los gustos y preferencias actuales.
- Contemplar actividades de continuidad con la propia vida, tanto dentro de casa o del centro, como en la comunidad (salidas, encuentros y gestiones que acostumbra hacer y que le son satisfactorias).
- Buscar, entre todos, nuevas ideas. Las propias personas mayores, sus familias, las personas voluntarias, además de los/as profesionales, pueden ser una fuente inagotable de propuestas interesantes.
- No infravalorar la dimensión lúdica de las actividades. Proponer las actividades desde la clave de “pasarlo bien”.

- Buscar actividades (o dentro de éstas los momentos) en que puedan participar las personas con mayor deterioro o más necesidad de apoyos. Atender y evitar que, como norma general, queden excluidas.
- Ofrecer distintas opciones, que la persona no se sienta obligada a hacer “lo que ahora toca”. Siempre que sea posible, poder elegir entre alternativas de actividades suele ser una buena estrategia.
- Respetar los momentos de inactividad.

Algunos/as profesionales del equipo técnico, en colaboración con cada profesional de referencia, pueden desempeñar un papel importantísimo en buscar apoyos y actividades que faciliten y personalicen la participación.



2. CÓMO INTERPRETAR Y ABORDAR LA INACTIVIDAD

La inactividad no es siempre algo negativo. Sin dejar de reconocer la importancia de mantener una actividad adaptada a las características, ritmo y deseos de las personas, tampoco hemos de “empeñarnos” en que estén siempre ocupadas, haciendo algo.

Tranquilizarse, descansar, mirar, estar en soledad, no hacer nada, son opciones que pueden proporcionar en ocasiones un gran bienestar. En ocasiones, **no participar** en una actividad **es una decisión personal** que también debe ser respetada.

He aquí una clave primordial: **saber si la inactividad genera malestar** (apatía, aburrimiento, deterioro) a la persona o le hace sentir bien. Porque no todas las formas ni momentos de falta de actividad responden a los mismos motivos.

No obstante, **hemos de evitar que la pasividad se instale**. Es importante que seamos consistentes y tengamos estrategias para trabajar más a fondo con las personas que tienden a recluirse en sí mismas y rechazan todas las actividades.

Puede suceder que algunas personas no estén suficientemente motivadas. En otras ocasiones, la inactividad se asocia a un deterioro cognitivo severo, a que la persona no es capaz de establecer interacciones con los demás y conectar con el entorno.

¡No tiremos la toalla! Sabemos que algunas veces cuesta dar con el “quid”. Tomémoslo como un reto. Hemos de ser pacientes, consistentes, persuasivos. En algunos casos, tenemos que convertirnos en “personas investigadoras”.

Lo primero que debemos hacer es **formularnos algunas preguntas y observar**. Se trata de comprender los motivos por los que la persona no quiera o le cueste trabajo participar.

PREGUNTAS PARA ENTENDER LA INACTIVIDAD

¿La persona está motivada hacia esa actividad?

- ¿La actividad le hace sentir bien? ¿Le afecta negativamente a su autoestima?
¿Es muy exigente, se siente incapaz? ¿Es demasiado sencilla y no le resulta estimulante?
- ¿Despierta su interés? ¿Cómo la percibe? ¿La ve como algo extraño, alejado de sus intereses? ¿La considera algo tonto, carente de sentido, infantil...?
- ¿Estar en grupo, en ese grupo, le resulta agradable? ¿Prefiere una actividad más individual?

¿Cómo es la inactividad?

- ¿Se le nota triste, se siente mal?
- ¿Parece tranquila y relajada en su inactividad?
- ¿Se muestra pasiva de forma continuada? ¿O son momentos? ¿Tiene días?
- ¿A qué se debe...? ¿Está desanimada, triste? ¿Muestra rechazo? ¿Le cuesta tomar la iniciativa? ¿Busca algo? ¿Se debe a su gran deterioro?
- Aunque parece inactiva, ¿mantiene cierta actividad? ¿Observa a los demás? ¿Escucha, está atenta a lo que otras personas hacen? ¿Se entretiene mirando?

Después, **deberemos buscar alternativas y dar con la que mejor funciona con cada persona.** Aquí tampoco tenemos “varitas mágicas”. Conocer posibles estrategias, para luego aplicarlas a cada situación, puede ayudarnos.

Pautas para abordar la inactividad

- Si tiene capacidad suficiente para comprender, informarle sobre los beneficios de la actividad.
- Concretar las ventajas que realizar una actividad suponen para el/ella mismo/a.
- Ser persistente. Insistir con cordialidad. Evitar que sienta que es una imposición de los/as profesionales.
- Comprender y respetar el ritmo y capacidades de la persona.
- Sintonizar con sus motivaciones e intereses.
- Entender y dar respuesta a sus necesidades físicas, psicológicas y sociales (autoestima, diferenciación de las demás personas, contacto social...).
- Identificar y dar los apoyos que la persona precisa para incorporarse de forma exitosa. Ayudarle a vencer los miedos si existen.



“Pepa mantiene capacidades funcionales y cognitivas para hacer cosas en el centro en el que vive; pero no había manera. Se dedicaba a mirar lo que los demás hacían, sentada en su sillón.

No obstante, Antonia, la cuidadora de su planta siempre que había oportunidad le invitaba a participar en las actividades que se iban haciendo y que podían gustar a Pepa. Un día tras otro. Al cabo de unas semanas, una compañera le comentó a Antonia que, después de comer, Pepa había pedido una escoba, para barrer el suelo. A partir de ese día y, poco a poco, a su ritmo, Pepa empezó a hacer otras cosas en la planta”.

3. ACTIVIDADES “CON SENTIDO”

Las actividades “plenas de sentido” son las que **resultan significativas para la persona**.

Pueden ser **actividades cotidianas** como cocinar, cuidar plantas, planchar, arreglar u ordenar cosas, limpiar o hacer la compra. Otras están relacionadas con nuestras **aficiones y relaciones sociales** (pintar, participar en una tertulia, leer, aprender algo, ver una película de cine, etc.).

Son muchas, diversas, y **cada persona tenemos nuestras propias actividades significativas**. Una característica que nos ayuda a reconocerlas es que cuando las realizamos ¡el tiempo pasa volando! Esto es porque, **al hacerlas, disfrutamos y nos sentimos bien**.

Revisar las actividades que realizan las personas es una potente estrategia para mejorar su calidad de vida.

Para ello, tendremos que dedicar tiempo a conocer a las personas, su biografía, sus intereses, identificar las actividades, rutinas y eventos excepcionales que para ella son importantes.

Y a partir de ahí idear y diseñar **actividades** que, sin perder su carácter terapéutico, **las personas sientan como algo significativo**.

“En el servicio de ayuda a domicilio, dan mucha importancia a las actividades que las personas realizan. Las auxiliares se esfuerzan en identificar, junto con las familias, actividades que sean significativas para las personas. Es una forma de mejorar su salud y su vida.

Juan ha retomado su hobby de hacer maquetas. A Rosa le encanta cuidar plantas; ahora que tiene un jardín interior adaptado a su altura (se desplaza en silla de ruedas), se ocupa de él a diario.

Igone colabora en la limpieza de la casa, en preparar la comida, siempre le gustaron los fogones... Adela, aunque tiene muy mala memoria, disfruta mirando fotos antiguas y escuchando canciones de antes que todavía recuerda. Andrés siempre fue muy metódico, pasa tiempo cuidando y ordenando sus libros y discos”.

Iker, médico que apoya el SAD



Lo que caracteriza a las actividades significativas

- Las personas tienen información de ellas: conocen su finalidad y aprecian su sentido.
- Las personas participan en su elección y diseño. Las personas participan en ellas voluntariamente.
- No resultan monótonas ni aburridas. Incorporan elementos de reto o novedad, pero no se perciben como «extrañas» o «carentes de sentido».
- Tiene que ver con lo que a cada persona le importa o le interesa. Sintonizan con las biografías de las personas. Resultan cercanas a sus gustos y preferencias. Incluyen elementos que refuerzan su identidad.
- Se integran en su vida cotidiana y potencian la relación social.
- Hacen sentir a las personas competentes. Visibilizan las capacidades de quien las realiza. Evitan el fracaso repetido.
- Fomentan la creatividad y permiten el desarrollo personal.

- Son flexibles, con capacidad de adaptarse a características, preferencias y ritmos personales.
- Respetan la edad adulta, no infantilizan a la persona mayor.

4. LO COTIDIANO COMO FUENTE DE ESTIMULACIÓN

La realización de las **actividades cotidianas**: vestirse, conversar, cocinar, poner la mesa, leer, pintar, cuidar plantas, escribir, organizar o reparar objetos, manejar el dinero, ordenar un armario, hacer la lista de la compra o ir a la compra, y... muchas más, suponen una **fuente potentísima de estimulación para la persona**.

Suelen ser actividades muy **significativas para las personas**. Porque forman parte de nuestro modo de vida. Además, con ellas, se ejercitan y fortalecen habilidades funcionales, cognitivas y relaciones.



UN EJEMPLO: HABILIDADES QUE PODEMOS EJERCITAR EN EL MOMENTO DEL VESTIDO Y ARREGLO PERSONAL

HABILIDADES FÍSICAS Y FUNCIONALES

Cuando hace:

Mantenerse de pie
Levantar y estirar brazos
Levantar y estirar piernas
Agacharse para ponerse las medias o calcetines
Abrocharse los botones
Pintarse los labios
Perfumarse
Colocarse complementos y joyas

Se ejercita y refuerza:

Tono y fuerza muscular
Equilibrio
Motricidad gruesa
Motricidad fina
Tono y fuerza muscular
Flexibilidad

HABILIDADES COGNITIVAS

Cuando hace:

Decidir qué se pone hoy
Secuenciar el orden de ponerse las prendas
Nombrar las prendas que se pone
Nombrar los colores de las mismas
Fijarse en la textura y material de que está hecha
Recordar dónde la adquirió u otras cosas relacionadas

Se ejercita y refuerza:

Función ejecutiva
Praxias (acciones simples y combinadas)
Lenguaje (narrativo y denominación)
Gnosias (reconocimiento visual y táctil)
Memoria episódica

La idea es **proponer o mantener actividades adaptadas a las capacidades, ritmos y deseos de cada persona**. Las actividades de la vida diaria son una fuente de estimulación que no debemos pasar por alto, incluso pueden servir de espacios para **proponer planes terapéuticos concretos**.

ESTIMULAR DESDE LAS ACTIVIDADES COTIDIANAS

Desde la valoración interdisciplinar, conocer y apoyar a cada persona

- Partir de su historia de vida. Conocer su modo de vida y sus intereses.
- Conocer/Observar sus capacidades y preferencias.
- Identificar las reacciones ante la propuesta de nuevas actividades.
- Establecer los apoyos para iniciar, desarrollar y/o mantener una determinada actividad.
- Observar las respuestas (miradas, gestos) de las personas con menor repertorio comunicativo. Ver en qué actividades y tareas puede participar y qué apoyos necesita.

Analizar cada actividad

- Identificar las distintas tareas.
- Dividir cada tarea en una serie de pasos secuenciados y acciones que la componen.
- Identificar las acciones y habilidades que se requieren en cada paso.
- Ver en qué acciones o momentos la persona se puede incorporar y qué apoyos precisa.



(Lo que Dolores hace)

“Empezamos por conocer su historia, su vida. No tiene familia cercana y no había guardado fotos ni objetos personales, cuando dejó su casa. Buscamos por Internet fotografías de su pueblo, entonces, Dolores nos contó muchas cosas. No sabemos si todas son ciertas, pero eso no importa. Nos fijamos en lo que más se detenía y más le emocionaba.

Le gusta la cocina, los animales, los niños, en general, todo lo de la casa. Al principio, se mostró reacia y nos decía “si ya no me acuerdo de nada, no habéis visto cómo estoy...”.

Pero, a su ritmo, insistiendo y, sobre todo, preguntándole y pidiéndole consejo sobre cómo hacer las cosas se ha ido incorporando a muchas actividades. Valoramos sus capacidades, para empezar proponiéndole cosas que le resultaran sencillas.

Se encarga a diario de dar de comer a nuestro pájaro (le avisamos si se le pasa la hora). También ayuda a recoger la mesa después de comer.

Sale, junto con otros compañeros, a hacer algunas compras. Lo que más le gusta es enseñar “su casa” cuando vienen visitas”.

Ane, terapeuta ocupacional

5. APOYAR LA PARTICIPACIÓN DE LAS PERSONAS CON GRAN DETERIORO

Todas las personas pueden participar en diversas tareas y actividades.

En mayor o menor medida, necesitando más o menos apoyos, **siempre podemos encontrar alguna forma** de que las personas puedan incorporarse a alguna actividad.

Llegar hasta las personas gravemente afectadas puede resultarnos difícil. Son las personas que tienden a estar más aisladas. Esto suele ser una fuente de preocupación para profesionales y familias.

Pautas para dar apoyos y estimular a las personas con gran deterioro

- **Ajustar los objetivos.** Los objetivos de mejora/rehabilitación dan paso a objetivos donde prima el mantenimiento de habilidades existentes y el bienestar físico y emocional.
- **Valorar las “pequeñas participaciones”.** Hay muchas formas de participar. Mirar, participar en alguna secuencia concreta de la actividad, estar presente en algún momento, es también participar y puede resultar muy gratificante para la persona gravemente afectada.
- **Observar el bienestar y el malestar de la persona.** Estar pendiente de cómo la persona reacciona y se siente cuando participa o hace algo, especialmente cuando la persona tiene dificultades en comunicarse.
- Fomentar los **entornos comprensibles y predecibles**. Las rutinas ofrecen seguridad y confianza, especialmente a las personas con deterioro cognitivo. Permiten crear entornos predecibles más comprensibles y menos amenazadores para las personas que presentan desorientación.
- **Entender y saber responder a las alteraciones del comportamiento.** Muchas veces son respuestas emocionales ante algo que les daña, les causa miedo, desagrado o falta de confort. Nuestra comunicación, verbal y no verbal será determinante. Un/a profesional experto/a puede ayudar enormemente a traducir estos comportamientos, a comprenderlos y saber cómo ayudar con nuestra respuesta.
- Si la persona **tiene un deterioro cognitivo importante**, buscar un acercamiento gradual a la actividad y buscar apoyos.

- Observar en qué cosas se fija y qué acciones puede realizar (a veces, son partes muy sencillas de alguna actividad).
- Captar primero su atención visual y luego generar algún contacto físico.
- Proponer alguna acción sencilla (puede ser una mínima parte de una tarea o actividad).
- Dar los apoyos que precisa (simplificar la acción, proporcionar asistencia física, etc.).
- Reforzar, alabar cada uno de los avances, aunque sean muy pequeños.

(Todos participamos)

“Una parte importante de nuestro trabajo es pensar qué actividades proponer. La música es una de las que más nos gusta porque permite participar a todos. Rosario guarda los instrumentos y es quien los reparte. Mario toca el pandero, y la verdad, ¡lo hace bien! Inés sigue el ritmo, para ello le guío yo cogiéndole la mano; el otro día, hasta llegó a tararear “Ojos verdes”. Fue impresionante... llevaba meses sin articular palabra. Aitor, a pesar de su gran deterioro, comparte actividad mirando y escuchando; es el rato que más tranquilo está y, hasta a veces, sonríe. Todos, de alguna forma, participamos”.

Gonzalo, profesional del centro de día

6. EN BUSCA DE LAS MEJORES OPCIONES

Estimular. Crear espacios cotidianos y significativos que sean terapéuticos. Hacer que las personas se sientan bien. Ofrecer oportunidades de desarrollo personal. Pasarlo bien. Salir de la rutina.

Nuestros **objetivos son diversos**. ¿Cómo compaginar todo esto? ¿Qué es mejor, tener una buena programación de actividades o improvisar? ¿Cómo dar con buenas ideas?

Veamos **algunas pautas** que nos pueden ayudar a encontrar buenas opciones **cuando planifiquemos y propongamos actividades**.

Pensar tanto en clave individual como grupal

Es primordial, cuando programemos, combinar las actividades individuales (un plan de actividad de cada persona) con las actividades en grupo. Es la forma de personalizar el uso de tiempo y evitar en los centros que acaben haciendo todos las mismas actividades una y otra vez.

(El plan de actividades de Rosario)

“Rosario ha participado y decidido su plan diario de actividad. Por la mañana, se levanta y acude a las 10 al centro de día. Ahí, participa en ejercicios de rehabilitación y en el grupo colaborador de cocina y cuidado del centro. Una vez a la semana, participa en el grupo de recuerdo y reminiscencias. Los jueves, si es posible, le acompañan a hacer alguna compra al mercado que está al lado del centro. También,

a menudo, acude por las tardes a la cafetería y se muestra muy animosa en los grupos de conversación que, en torno al café y a la prensa, se organizan diariamente. Estos cafés, cada quince días, se dedican a la “prensa rosa”; es la actividad que más divierte a Rosario”.

Ejemplo tomado de la guía “La atención gerontológica centrada en la persona”



Realizar una programación semanal

Programar algunas actividades nos ayudará a mantener una ruta de actividad y evitar los tiempos muertos, el tedio, el aburrimiento.

Cuando la persona vive en su casa, se puede organizar una rutina diaria más o menos estable. Y, por ejemplo, completarla con alguna actividad especial cada semana.

Si la persona vive o acude a un centro, programar algunas actividades a lo largo de la semana puede ser una buena opción. Otras pueden ser pensadas en el mismo día. Lo más importante: que estas programaciones las realice el propio grupo de convivencia.

En los centros grandes, como algunas residencias, las actividades cotidianas y horarios las debe decidir y planificar cada grupo de convivencia. No tenemos por qué tener las mismas actividades y horarios para todo el centro.

Organizar actividades especiales

Se planifican de vez en cuando porque su organización lleva su tiempo... Sirven para romper la rutina. Por ejemplo, celebrando un cumpleaños, una fiesta especial o un día temático, en relación a motivos elegidos por las personas o el grupo. Motivan a trabajar en equipo. Son oportunidades muy especiales para desarrollar nuestra creatividad.

“En el centro residencial de Bizigura (Donostia) han celebrado el Día del Emigrante. Querían rendir homenaje a todos aquéllos que hace años se fueron de su tierra en busca de mejorar su vida y la de los suyos.

Esta idea fue la que triunfó en una reunión donde participaron grupos de personas mayores, familiares y gerocultores. Desde varios pequeños grupos mixtos, propusieron varias ideas, de las que finalmente por votación, se decidió este tema de homenaje.

A partir de entonces, se organizaron por pequeños grupos. Un grupo se encargó de recoger testimonios de personas mayores (de la residencia y de fuera) que fueron emigrantes y que el día del homenaje las relataron. Otro grupo se ocupó de la comida y de la decoración (recoger fotografías...). Otro grupo ensayó habaneras para cantarlas el día señalado. Otras personas se dedicaron a hacer los contactos externos: invitar a personas del barrio, prensa, colegios; de especial interés resultó la organización de una tertulia en la que participaron niños y jóvenes con las personas mayores que dieron su testimonio. También se invitó a inmigrantes que actualmente viven en la zona quienes en una mesa redonda y coloquio abierto relataron su vivencia de la acogida que tuvieron en esta tierra”.

Ejemplo tomado de la guía “La atención gerontológica centrada en la persona”



Dar valor a las actividades espontáneas

No todo puede ni debe estar programado. Porque, en el día a día, nunca se planifica todo. Lo espontáneo da “vida” a lo cotidiano. Tanto en el propio domicilio, como en un centro, debemos dar paso y poner en valor las actividades no planificadas, las que surgen de repente. Escuchar lo que las personas sienten, buscar el momento para hacer algo distinto, algo que nos apetece.

Estas actividades, en este modelo de atención tienen un gran valor. Las actividades espontáneas son un antídoto excelente contra la rutina y el aburrimiento. Son momentos estupendos, oportunidades que “dan mucho juego” para pasarlo bien. Las actividades espontáneas se adaptan a los gustos de las personas y facilitan que lo pasemos bien todos juntos.

“Estábamos Nati y yo mirando unas revistas. En una de ellas salía una famosa bailando. Nati lo comentó en alto e Iñaki hizo un comentario muy gracioso.

Se me ocurrió. Puse música y empecé a bailar. Juana e Iñaki me siguieron. Miguel dio palmas. Rosario y Antonio se rieron y comentaron. Raúl, el hijo de Patxi, que salía de su habitación, también se unió a esta juerga. Estuvimos un rato bailando y cantando. Nos reímos mucho. Fue el mejor rato del día”.

Mila, cuidadora de una unidad de convivencia

RECOMENDACIONES PARA DISEÑAR Y BUSCAR ACTIVIDADES

- **Combinar pasado, presente y futuro.** Combinar actividades estimulativas que recuerden el pasado, las historias de vida, pero que también conecten a la persona con su presente y hablen sobre el futuro suele ser la mejor opción.
- **Buscar actividades “empoderadoras”.** Las actividades de ocio pueden ser ocasiones magníficas para permitir la expresión de las preferencias y la toma de decisiones por parte de la persona. Es decir, para fomentar oportunidades de desarrollo de la autonomía de la persona donde pueda elegir, sentirse capaz y desarrollar sus habilidades.
- **Realizarlas en contextos normalizados.** Las actividades de ocio, si se realizan fuera de casa, fuera del centro, en espacios de relación social, pueden convertirse en una excelente oportunidad de proporcionar nuevos contactos y facilitar una mayor integración de la persona en su barrio y en su comunidad. Ir al parque, a cafeterías, bares, restaurantes, de compras, espectáculos, acudir a centros sociales pueden ser buenas propuestas.
- **Facilitar la relación social y el contacto con la comunidad.** También, sin salir de casa o del centro podemos facilitar la relación social. Organizar reuniones o visitas para amistades, familiares, vecindad o personas especiales de la comunidad puede resultar una buena iniciativa.

Algunas ideas

En el domicilio o en el centro

- Escuchar música.
- Cantar canciones.
- Decir y comentar refranes.
- Mirar fotos y recordar.
- Leer el periódico y hablar de temas de actualidad.
- Comentar revistas de prensa rosa.
- Realizar un álbum de vida (fotografías, datos de la persona, sucesos vitales importantes) y mirarlo.
- Buscar información de temas que resulten de interés.
- Utilizar Internet y las Redes Sociales, para comunicarse con amigos o familia (Skype, Messenger, Facebook...).
- Jugar a las cartas, dominó, parchís...
- Organizar fiestas, reuniones.
- Ver la TV o películas en DVD.
- Realizar pasatiempos o actividades sencillas de estimulación cognitiva.
- Actividades sensoriales (olores, masajes...).
- Juegos nuevos (Wii, Play Station...).
- Coser.
- Manualidades.
- Actividades relacionadas con la estética y el arreglo personal (manicura, maquillaje, ver peinados, mirar revista de moda...).
- Animales de compañía.
- ...



Fuera de casa o del centro

- Salir a la calle a pasear y a tomar el sol.
- Tomar algo en un bar o cafetería.
- Comer o cenar en un restaurante.
- Hacer la compra.
- Ir de tiendas.
- Acudir a un centro social o cultural.
- Visitar una exposición de arte.
- Ir al cine.
- Ver naturaleza y animales.
- Visitar y ver bebés o niños/as.
- ...

PARA SABER MÁS

- **GUISSET, M.J. (2008).** “Cuidados y apoyo a personas con demencia: nuevo escenario”. Boletín sobre envejecimiento Perfiles y tendencias 34 (septiembre). Madrid: IMSERSO.
<http://www.imserso.es/InterPresent2/groups/imserso/documents/binario/boletinopm34.pdf>
- **MARTÍNEZ, T. (2011).** “La atención gerontológica centrada en la persona”. Vitoria-Gasteiz: Departamento Empleo y Asuntos Sociales. Gobierno Vasco.
http://www.gizartelan.ejgv.euskadi.net/r45-contss/es/contenidos/informacion/publicaciones_ss/es_publica/adjuntos/Atencion%20Gerontologica.pdf
- **VV.AA.** “Saber envejecer, prevenir la dependencia”. SEGG y Obra Social Caja Madrid. Madrid: Sociedad Española Geriatría y Gerontología y Obra Social Caja Madrid.
http://www.obrasocialcajamadrid.es/es/accion_social/atencion_a_mayores/saber_envejecer_prevenir_la_dependencia/documentacion.html

Modelo de atención centrada en la persona

Cuadernos prácticos

1. La atención centrada en la persona. ¿En qué consiste este modelo de atención?
2. La atención centrada en la persona. ¿Cómo llevarla a la práctica?
3. Cómo y dónde quiero que me cuiden. La atención centrada en la persona, un nuevo modelo de atención
4. Profesionales. Nuevos roles y equipos de atención
5. Profesional de referencia en centros
6. Unidades de convivencia para personas que necesitan ayuda
7. Conocer a la persona y apoyar su autodeterminación. El plan de atención y vida
8. Conocer a la persona y apoyar su autodeterminación. El grupo de apoyo y consenso
9. Vida cotidiana. Realizar actividades
10. Vida cotidiana. Las relaciones con los demás
11. Vida cotidiana. Los cuidados personales

AtenciónCentradaPersona