



## Pertsonarengan oinarritutako arreta-eredua Koaderno praktikoak

6. Laguntza behar duten  
pertsonentzako bizikidetzak-  
unitateak

Proiektuaren egileak:



ENPLEGU ETA GIZARTE  
POLITIKETAKO SAILA  
DEPARTAMENTO DE EMPLEO  
Y POLÍTICAS SOCIALES

**MATIA**  
FUNDAZIOA



# Pertsonarengan Oinarritutako Arreta

Koaderno praktikoak

**Idazkuntza-taldea**

Pura Díaz-Veiga, Teresa Martínez,  
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 Institutuaren  
ekimena da

%100 paper birziklatua eta klororik gabekoa



## ZERI BURUZKOA DA DOKUMENTU HAU?

### **Etxean bezala bizitzea. Hori da bizikidetza-unitateen helburua.**

Zenbaitetan, pertsonak ezin dituzte jaso behar dituzten zainketak betiko bizilekuan, eta beste leku batera joan behar izaten dute. Askotan, ordea, errezelo handiak izaten dira ohiko egoitzetara joateko, egoitzetan norberaren bizitzaren kontrola galtzen dela pentsatzen baita oraindik, oro har. Bizikidetza-unitateek beste erantzun mota bat eskaintzen dute.

Unitate horien bidez, pertsonen lehentasunak, intimitatea eta eskubideak arretaren ardatz izango diren lekuetan bizitzeko aukera eskaini nahi zaie mendetasun-egoeran dauden pertsonari. Leku horietan, bertan bizi diren pertsonen bilakaerara eta premietara egokituko dira profesionalak, pertsonak bizitza osoan “etxean bezala” bizitzen jarraitu ahal izan dezaten.

Eta, hori guztia, zorroztasunean eta profesionaltasunean oinarrituta.

Laguntza behar  
duten  
pertsontzako  
bizikidetza-unitateak

1. Zer dira bizikidetza-unitateak?
2. Etxean bezala bizitzea.
3. Familien zeregina.
4. Kaleko bizitza.

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

## 1. ZER DIRA BIZIKIDETZA-UNITATEAK?

**Mendetasun-egoeran dauden adineko pertsonentzako** guneak dira bizikidetza-unitateak. Unitate horietan, beren eguneroko bizitzan behar dituzten babesak ematen zaizkie pertsoneri, osasun-zainketen kalitatea eta gaixotasun- eta/edo mendetasun-prozesuen kontrola bermatzen da ebidentzia zientifikoan oinarrituta, eta, gainera, beste urrats bat ematen da kalitateko arretan.

Unitate horien bidez, pertsonaren bizi-kalitate integrala lortu nahi da, eta garrantzi handia ematen zaio pertsonen duintasunari eta eskubideak erabiltzeko aukerari, betiere eguneroko bizitzan dituzten lehentasunak, gustuak eta erritmoak kontuan hartuta. Horretarako, arreta pertsonalizaturako oinarritzko tresnak erabiltzen dira (bizitzaren historia, adibidez), eta pertsonak bere arreta- eta bizitza-planean parte hartzeko aukera ziurtatzen da.



Bizikidetza-unitateen egiturak gune “publikoak” eta pribatuak konbinatzen ditu. Oro har, sukaldea, jangela eta egongela dituen **gune komun batez osatuta egon ohi dira**. Askotan (eta oso gomendagarria da), kanpoko eremu bat ere izaten da (terraza edo lorategi bat, adibidez).



Gainera, egoiliar bakoitzak **bere logela du, bainugelarekin**. Hori da haren gune pribatua, haren etxea. Zenbaitetan, gune horrek leku berezi bat du egoteko, beste bat lo egiteko, eta beste txiki bat, janari sinpleak prestatzeko edo berotzeko edo infusio bat egiteko oinarrizko ekipamenduarekin hornitua. Gune eta ekipamendu horiek lagungarriak dira bertan bizi diren pertsonen senideekin edo lagunekin kalitateko harremana izateko.

Bizikidetza-unitateetan, **9-15 pertsona** bizi ohi dira. Bakoitzak bere ezaugarri pertsonal eta babes-premia bereziak ditu, eta horien konbinazioak elkarbizitza eta jardueren garapena errazten du. Elkarrekin bizi diren pertsonak ez ezik, **zaintzaileek edo laguntzaileek ere osatzen dute unitatea**. Txanda bakoitzean 2 edo 3 izan ohi dira, eta ordutegi egonkorra izaten dute unitatean.

Zuzeneko arretako langileek zeregin bereziki garrantzitsua betetzen dute beren lanbide-jardueran, eta, zenbaitetan, beste profil espezializatuago batzuetatik delegatutako funtzioak betetzen dituzte. Nolanahi ere, laguntzan, orientazioan, ikuskapenean eta lankidetzan oinarrizko dira beti.

## Bizikidetzaren unitateen ezaugarriak

### Alderdi sozialak

- Familia-giroko bizitza azpimarratzen da.
- Egoiliarrek komunitate bat osatzen dute.
- Langileak komunitatearen parte dira.

### Alderdi fisikoak

- Unitate txikiak (9-15 egoiliar unitate bakoitzeko).
- Jangela eta jangelara irekitako sukaldea unitate bakoitzean.
- Etxeko dekorazioa, etxebizitza tradizional batenaren antzekoa.
- Giro abegitsua. Diseinu instituzionalak eta ospitale-itxurakoak saihesten dira.
- Gune komunak eta logelak pertsonalizatzen dira.

### Antolamendu-alderdiak

- Eguneroko bizitza behetik gora antolatzen da, eta talde teknikoak etengabe ikuskatzen du antolamendua.
- Zuzeneko arretako profesionalak egoiliarrekin batera erabakitzen dituzte eguneroko errutinak.
- Ekimenak eta arazoak zuzeneko arretako profesionalak kudeatzen dituzte hasieran.
- Zuzeneko arretako langileek arreta pertsonaleko funtzio integratuak betetzen dituzte, etxeko lanetan laguntzen dute eta zainketa bereziak egiten dituzte, erizaintzako langileek ikuskatuta.



**Bizikidetza-unitateen kokapena askotarikoa da.** Batzuk egoitza-blokeetan daude, beste batzuk etxe independenteetan, eta beste batzuk, berriz, adinekoentzako egoitzetan.

Azken kasu horretan, egoitzek egitura, antolamendua eta ekipamenduak aldatu behar dituzte, unitateen ezaugarriei eta funtzionamenduari jarraiki. Solairuak banatu, etxeko giroak lortzeko ekipamendua gaineratu eta berrerabili, eta langileen errotazioa kendu edo murriztu behar da.

Bizikidetza-unitateen **diseinu fisiko-arkitektonikoak** garrantzi handia hartu du azken urteotan ikerketaren esparruan. Izan ere, alderdi fisiko batzuek (hala nola zentroen tamainak, guneen diseinuak, koloreek, argi motak eta argi kantitateak) ostatueta bizi diren adinekoen gogoaldartean, gaitasun funtzionaletan edo gizarte-elkarreraginean duten eragina ezarri ahal izan da.

### Ostatuen ingurune-diseinurako gakoak

- Kanpoko paisaia elementu terapeutikotzat hartzea.
- Gizarte-elkarreragina bultzatzea.
- Giro afektiboak sortzea.
- Independentzia sustatzeko diseinatzea.
- Intimitaterako gunek sortzea.
- Pertsonen premia espezifikoak diseinuan txertatzea (narriadura kognitiboa duten pertsonak segurtasunez mugitu eta ibiltzeko gunek, adibidez).
- Zentzumeneren estimulazioa bultzatzea.

*Rodríguez, 2011. Jatorrizko iturria: Regnier, 2002, Regnier eta Denton, 2009*

Bizikidetza-unitate bakoitzaren dekorazioak eta irudiak **bertan bizi direnen ezaugarri, lehenetasun eta gustuei** erantzuten diete. Unitateetako guneek arestian adierazitako ezaugarriak izan behar badituzte ere, unitateen itxura bertan bizi direnen ezaugarrien eta bizimoduaren isla izan daiteke, eta izan behar du.



*“Honek ez du inolako antzik ezagutzen ditudan beste zentro batzuekin. Hasteko, denak kaleko arroparekin jantzita daudenez eta uniformerik ez dagoenez gero, ez dago jakiterik zein diren profesionalak eta zein senideak. Lasai egoten dira, jateko zerbait prestatzen, landare bat txukuntzen...”*

*Gainera, patxada- eta lasaitasun-giroa egoten da, egoiliarren erritmoa da nagusi, eta, jakina, haiek ere lasai dirudite.*

*Deigarriena usaina izan da niretzat. Etxeetan bezalako usaina dago, sukaldean prestatzen ari denaren usaina, lehortzeko dagoen arropari jarri dioten leungarriaren usaina.*

*Horrela, beraz, etxe bat dirudi honek. Familia bat bezala bizi den jende talde bat”.*

**Pilar (erizaina), bizikidetza-unitate bat bisitatu ondoren**

## 2. ETXEAN BEZALA BIZITZEA

Bizikidetza-unitateen bizimodua **etxeko inguruneetan** izaten denaren antzekoa da. Era berean, errutinak, ordutegiak eta jarduerak unitateetan bizi diren pertsonak beren bizilekuan zitzutenen antzekoak dira.



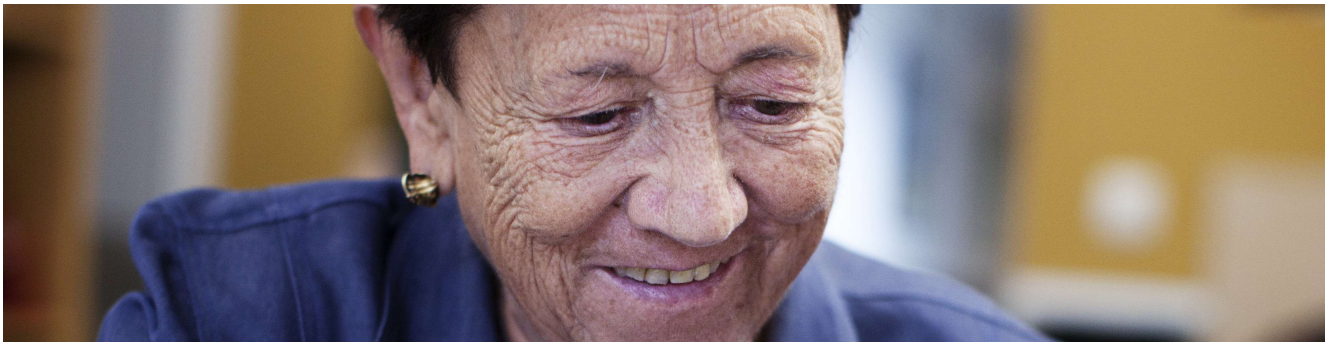
*“Zaintzaileak haien ondoan esertzen dira eta hizketaldi lasaian aritzen dira, gaia ateratzen dute eta denbora berehala joaten da, egun osoa telebistaren aurrean eman gabe.*

*Lehengo arratsaldean abestu ere egin genuen. Ez naiz gogoratzen noiz abestu nuen azken aldiz. Neska jatorrak dira, esan dizut, baina orain hobeto ezagutzen nautela iruditzen zait, bizitasun handiagoa emango balidate bezala”.*

**“Hau ere nire etxea da” bideoaren testua**

Guneekin bezalaxe, jarduerak eta horiek egiteko modua eta unea unitate bakoitzean bizi diren pertsonen araberakoak izango dira.

Ildo horretan, jarduerak **egoiliarren gustuak eta aukeraketak** islatu, eta guztien parte-hartzea bultzatu behar dute, baita gaitasun kognitiboak eta funtzionalak dituztenen kasuan ere.



## Otorduen garaia

### Mahaia:

- Mahai-zapia, ezpainzapiak –adur-zapirik ez–, platerak eta baxera normalak; loreak edo landareak.

### Egiten dena:

- Profesionalek mahaian jaten dute, janariaz hitz egiten dute, eta beste otordu batzuk planifikatzen dituzte. Ez dago uniformerik.
- Egoiliarrek zerbitzatzeko, jateko eta edateko beharrezkoa duten laguntza baino ez dute jasotzen.
- Mahaia denon artean jaso eta garbitzen da.
- Terapia okupazionaletik eta beste diziplina batzuetatik hartutako jarraibideak txertatzen dira, jateko beharrezkoak diren trebetasunei eusteko eta horiek hobetzeko. Lehengo janariak ekartzen dira gogora: gustatzen zitzaiena eta gustatzen ez zitzaiena, urtaroko eta lurraldeko janaria eta abar.

### Egiten ez dena:

- Otorduaren unea beste profesional edo jarduera batzuekin eten. Otordua une “sakratua” da.

*Honako honetatik egokitua: Sancho, M. (2012), honako honetan oinarrituta: Kristel A.N.D. “Effect of family-style meals on energy intake and risk of malnutrition in Dutch Nursing Home residents”. Journal of Gerontology. MEDICAL SCIENCES 2006.*

Gauzak egiteaz gain, egiteko moduarekin **gozatu** egin behar da. Zenbaitetan, eguneroko jarduera askok aukerak eskaintzen dizkiete oso baliabide urriak dituzten pertsonen zeregin jakin batekin gozatzeko: lanaren zati bat egin (arroparako pintzak hartu, adibidez), zeregina nola

egiten den ikusi, gauzak usaindu (janaria, detergentea eta abar) edo sortzen diren soinuak entzun (elkarrizketak, barreak, irratia, musika eta abar).

## Egun bat bizikidetza-unitatean

- Jaiki eta garbitu.
- Gosaldu.
- Mahaia jaso eta garbitu, eta ontzi-garbigailua eta garbigailua abian jarri.
- Egunkaria irakurri, maskotak garbitu. Masaje bat hartu, ile-apaindegira joan edo hobeto apaindu. Mugitu, gimnastika-ariketa batzuk egin eta paseatu.
- Arropa bildu eta lehortzen jarri, ogia erostera irten.
- Bazkatzeko barazki-krema bat prestatu. Baratzean egon.
- Mahaia jarri.
- Bazkaria. Prestatu beharreko hurrengo menuari buruz hitz egin.
- Mahaia jaso.
- Siesta. “Niretzako” tarte.
- Askarirako prestatu.
- Zaintzaileekin eta, nahi badute, senide edo lagunekin zerbait “elkarrekin” egin.
- Solasaldia zaintzaileekin. Senideren batekin postrearen bat prestatu.
- Afaria antolatu.
- Afaria.
- Mahaia jaso.
- Telebista ikusi, musika entzun.
- Oheratu.



Bizikidetza-unitateetan, **pertsonen arteko harremanak** funtsezkoak dira. Ingurune horietan, egoiliarren eta zuzeneko arretako langileen arteko harremanak egiteko aukera beste ostatu mota batzuetan baino askoz handiagoa da. Hori dela-eta, oso garrantzitsua da unitateen ardua duten profesionalak astia eta eskumenak izatea, inplikaturako guztien arteko harreman egokiak ezartzea ahalbidetuko duten inguruneak sustatzeko. Eta, hori guztia, arrazoiak arrazoi harreman estuegirik nahi ez duten pertsonen lehentasunak errespetatuta. Bizitzaren historia, berriz ere, funtsezkoa da prozesu horretan.

*“Susana bizikidetza-unitate batean hasi zen lanean duela hilabete batzuk, eta pozik dago. Gauzak egiteko beste modu bat da. Orain inork ez dio esaten zereginak nola bete behar diren; bere eta lankideen ardurapean daude.*”

*Lan egiteko modua eta lankideekiko harremanak aldatu behar izan ditu. Orain gehiago hitz egin behar da gauzak antolatzeke, irteerekin hasi eta menuekin amaitzeraino. Hori ona da, baina entzuten eta gainerakoen erreakzioak ulertzen ere jakin behar da. Esperientzia horrek gainerakoekiko harremanak hobetzen ikas daitekeela erakutsi die Susanari eta beste lankide batzuei.*

*Egiteko modu berrien bidez (hamar zenbatu gustuko ez duen zerbaiti erantzun aurretik, bestearen lekuan jartzen saiatu erreakzio batzuk ulertzeko, gauzak esateko une egokia aurkitu...), taldean lan egiteko oso garrantzitsuak direla konturatu da Susana, baita bere buruarekin ongi sentitzeko ere”.*

### **Pilar (bizikidetza-unitate bateko koordinatzailea)**



Bestalde, unitateetan **komunikazio-arazoak** dituzten pertsonak daudenean, pertsona horien eta beste egoiliar batzuen, senideen edo euren arteko elkarreragina bultzatzeko aukerak sustatu behar dituzte profesionalak.



### 3. FAMILIEN ZEREGINA

Bizikidetza-unitateen antolamenduak aukera aproposak eskaintzen ditu mendetasun-egoeran dauden adinekoen **familien** garrantzia eta **parte-hartzea** beste ostatu mota batzuetan baino askoz handiagoa izateko.



Bizikidetza-unitatearen funtzionamenduak guneak, errutinak eta aukerak eskaini behar ditu senideek parte har dezaten, betiere egoiliarrek eta beraiek nahi duten neurrian. Adibidez, senideek, egoiliarrekin eta langileekin batera, jarduerak antola ditzakete unitatean. Edota antolatzen diren jardueretan parte har dezakete (etxeko zereginetan lagundu, paseatu, jolastu, azken berriez hitz egin eta abar). Egoiliarren etxeko ingurunean egin ditzaketen gauza atseginak egiteko aukera eskaini nahi zaie familiei.

Familien inplikazioa lortzeko, zuzeneko arretako profesionalek egoiliarren eta senideen arteko harremanei buruzko informazioa izan behar dute, eta haien egungo premiei erreparatu behar diete.

Hori guztia lagungarria izango da giro aproposa sortzeko, familiek unitateetan beren lekua izateko eta pixkanaka “etxean bezala sentitzeko”.

### NOLA BIDERATU FAMILIEN PARTE-HARTZEA?

- **Familia-harremana ezagutu.** Bizitzaren historia egiteak egoiliarren eta haien senideen arteko harremanen ezaugarriei buruzko informazioa eman dezake.
- Egoiliarren erreferentziazko profesionalek familiekin **ohiko harremanak izatea** lagungarria da familia-loturari eusteko eta lotura hori garatzeko.
- **Familiei** egoiliarren arretari lotutako helburuak garatzeko aukerak **eskaini**.
- Unitateetan **gune atseginak sortu**, familiak unitateetan eroso egoteko.

*Etxean Ondo proiektuko egoitzen ataleko taldea (2012)*



*“Nire ama lasai dago; nik uste dut pozik dagoela hemengo bizitzarekin, ezer gutxi egin badezake ere.*

*Ni, egia esan, poz-pozik nago, amarengatik eta nirengatik ere bai. Orain ez dut amarekin ihes egiteko gogorik izaten, bisitatzera etorri eta deprimitzeko moduko giro hura ikusten nuenean bezala. Gozamina da hemen geratzea. Dena oso atsegina da. Zerbait hartu, zaintzaileren batekin hitz egin edo egiten ari diren zerbaitetan lagun dezakezu.*

*Orain gehiagotan etortzen naiz, gero eta “integratuago” bainago hemengo bizitzan. Aldaketa ona izan da nire amarentzat, eta, nire ustez, niretzat ere bai”.*

**Bizikidetza-unitate batera bizitzera joan den egoiliar baten alaba**

## 4. KALEKO BIZITZA

Bizikidetza-unitateek ez dute ingurune itxiak izan behar; kanpoko esparruak ere (pertsonek zein inguruneek) unitateko bizitzaren parte izan behar du.

Baratzeko, lorategiko edo terrazako jarduerak barruko **jarduerak** eta kanpokoak **orekatzeko** aukera eskain diezaiekete egoiliarrei.



Bestalde, irteerak antolatzeari eta horietan parte-hartzeari esker, egoiliarrek beren bizitzan esanguratsuak izan diren leku edo jardueretik loturari eutsi ahal izango diote, edo lotura hori berreskuratu ahal izango dute.

*“Eta gero, hara! Irten egin ginen! Nik zalantza izan nuen, baina animatu eta erosketak egitera joan nintzen. Ama! Nola dagoen dena!”.*

**“Hau ere nire etxea da” bideoaren testua**

## GEHIAGO JAKITEKO

- **DÍAZ VEIGA, P; SANCHO, M. (2012).** “Unidades de Convivencia. Alojamientos de personas mayores para ‘vivir como en casa’”. Madril, Informes Portal Mayores, 132. Zk. [Argitaratze-data: 2012/06/15].  
[http://www.matiafundazioa.net/documentos/ficheros/publicaciones/UnidadesdeConvivenciaAlojamientosdepersonasmayoresparavivircomo\\_encasa.pdf](http://www.matiafundazioa.net/documentos/ficheros/publicaciones/UnidadesdeConvivenciaAlojamientosdepersonasmayoresparavivircomo_encasa.pdf)
- **RODRÍGUEZ, P. (2011).** “Hacia un nuevo modelo de alojamientos. Las residencias en las que queremos vivir”. Honako honetan: [www.fundacionpilares.org](http://www.fundacionpilares.org).  
[http://www.fundacionpilares.org/docs/las\\_residencias\\_que\\_queremos.pdf](http://www.fundacionpilares.org/docs/las_residencias_que_queremos.pdf)
- **SANCHO, M. (1994).** “Un lugar para vivir. Alojamientos alternativos para mayores”. Rev. Esp. Ger. Gerontol. 29 (S3): 13-18.
- **YANGUAS, J; LETURIA, F.J. (1998).** “Unidades de Convivencia. Una nueva alternativa residencial para las personas dependientes”. Rev. Documentación Social. 1998.

# 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 erreferentziatzeko profesionala
6. Laguntza behar duten pertsonentzako bizikidetzaren unitateak
7. Pertsona ezagutzea eta haren autodeterminazioa babestea. Arreta eta bizitza plana
8. Pertsona ezagutzea eta haren autodeterminazioa babestea. Babes- eta adostasun-taldea
9. Eguneroko bizitza. Jarduerak egitea
10. Eguneroko bizitza. Gainerakoekiko harremanak
11. Eguneroko bizitza. Zainketa pertsonalak



## Modelo de atención centrada en la persona Cuadernos prácticos

### 6. Unidades de convivencia para personas que necesitan ayuda

Un proyecto de:



ENPLEGU ETA GIZARTE  
POLITIKETAKO SAILA  
DEPARTAMENTO DE EMPLEO  
Y POLÍTICAS SOCIALES

**MATIA**  
FUNDAZIOA





# Atención Centrada Persona

Cuadernos prácticos

**Equipo de redacción**

Pura Díaz-Veiga, Teresa Martínez,  
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?

### **Vivir como en casa. Éste es el objetivo de las unidades de convivencia.**

En ocasiones, las personas ya no pueden recibir los cuidados que necesitan en su casa de toda la vida y han de trasladarse a algún lugar donde se los proporcionen. Pero muchas son las reticencias para recurrir a las residencias tradicionales, que, en general, continúan percibiéndose como lugares en los que se pierde el control de la propia vida. Las unidades de convivencia ofrecen una respuesta diferente.

Se trata de proporcionar a las personas en situación de dependencia la oportunidad de vivir en lugares donde sus preferencias, su intimidad y sus derechos están en el centro de la atención. Han de ser espacios en los que los/as profesionales se vayan adaptando a la evolución y necesidades de las personas que viven en ellos, de modo que puedan continuar viviendo “como en casa” hasta el final de la vida.

Todo ello desde el rigor y la profesionalidad.

Unidades de  
convivencia para  
personas que  
necesitan ayuda

1. ¿Qué son las unidades de convivencia?
2. Vivir como en casa.
3. El papel de las familias.
4. La vida en la calle.

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

## 1. ¿QUÉ SON LAS UNIDADES DE CONVIVENCIA?

Las unidades de convivencia son espacios en los que **vive un grupo de personas mayores en situación de dependencia**, a quienes se proporcionan los apoyos que precisan para el desarrollo de su vida cotidiana. En estas unidades, se garantiza la calidad de los cuidados de salud y el control de sus procesos de enfermedad y/o dependencia, basándose en evidencia científica, pero se da un paso más en la atención de calidad.

Se busca la calidad de vida integral de la persona, cuidando aspectos como la preservación de su dignidad y el ejercicio de sus derechos, teniendo en cuenta sus preferencias, sus gustos y sus ritmos en la vida cotidiana, etc. Para ello, se utilizan instrumentos básicos para la atención personalizada, como la historia de vida, y se asegura su participación efectiva en su plan de atención y vida.



La estructura de las unidades de convivencia combina espacios “públicos” con privados. De este modo, **suelen estar compuestas por un espacio común**, que incluye cocina, comedor y sala de estar. En muchos casos (y eso es muy aconsejable), se dispone también de una pequeña área exterior, como terraza o jardín.



Además, cada residente dispone de una **habitación propia con baño**, que viene a constituir su espacio privativo, su casa. En algunos casos, este espacio cuenta con un lugar diferenciado para estar, otro para dormir y uno pequeño, con un equipamiento básico para elaborar o calentar comidas sencillas, preparar una infusión, etc. Son espacios y equipamientos que facilitan una relación de calidad con las familias o amistades de las personas que viven allí.

En las unidades de convivencia suelen vivir **entre 9 y 15 personas**, con características personales y necesidades de apoyo diferenciadas, cuya combinación facilite la convivencia y el desarrollo de actividades. Junto con las personas que conviven, **forman parte de la unidad los/as cuidadores/as o auxiliares**, 2 ó 3 en cada turno, que suelen tener una permanencia con horario estable en la unidad.

El personal de atención directa asume especial protagonismo en su actividad profesional y, en ocasiones, realiza algunas funciones delegadas desde otros perfiles más especializados. Pero siempre desde el acompañamiento, orientación, supervisión y colaboración.

## Características de las unidades de convivencia

### Aspectos sociales

- Énfasis en la vida en familia.
- Las personas residentes forman una comunidad.
- El personal forma parte de la comunidad.

### Aspectos físicos

- Unidades pequeñas (de 9 a 15 residentes / unidad).
- Comedor y cocina abierta al comedor en cada unidad.
- Decoración de carácter doméstico, parecida a una casa tradicional.
- Ambiente acogedor. Se evitan diseños institucionales / hospitalarios.
- Se personalizan los espacios comunes y las habitaciones.

### Aspectos organizativos

- La organización de la vida cotidiana se realiza de abajo a arriba, supervisada permanente por parte del equipo técnico.
- Los/as profesionales de atención directa, junto con las personas residentes, deciden las rutinas diarias.
- Las iniciativas y los problemas son gestionados, inicialmente, por los/as profesionales de atención directa.
- El personal de atención directa realiza funciones integradas de atención personal, apoyo en tareas domésticas y cuidados especiales, supervisados por el personal de enfermería.

**La ubicación de las unidades de convivencia es muy diversa.** En ocasiones, se ubican en bloques residenciales; en otras, en casas independientes, y algunas en centros residenciales para personas mayores.

En este último caso, las residencias deben transformar su estructura, equipamientos y organización, de acuerdo a las características y funcionamiento de las unidades. Será preciso dividir plantas, añadir y reutilizar equipamiento para la consecución de ambientes hogareños; suprimir o disminuir la rotación del personal, etc.

**El diseño físico-arquitectónico** de las unidades de convivencia ha ido cobrando especial relevancia en los últimos años, en el ámbito de la investigación. Así, se ha podido establecer la influencia de aspectos físicos como el tamaño de los centros, el diseño de los espacios, los colores y el tipo y cantidad de luz, en el estado de ánimo, las capacidades funcionales o la interacción social de personas mayores residentes en alojamientos.

### Claves para el diseño ambiental de alojamientos

- Considerar el paisaje exterior un elemento terapéutico.
- Estimular la interacción social.
- Crear ambientes afectivos.
- Diseñar para la promoción de la independencia.
- Crear espacios para la intimidad.
- Incorporar las necesidades específicas de las personas en el diseño (por ejemplo, espacios para que las personas con deterioro cognitivo puedan moverse y caminar de forma segura).
- Favorecer la estimulación de los sentidos.

*Rodríguez, 2011. Fuente Original Regnier, 2002, Regnier y Denton, 2009*

La decoración y la imagen de cada unidad de convivencia responde a las características, **preferencias y gustos de sus moradores/as**. De modo que, aunque los espacios de las unidades deben compartir las características antes mencionadas, su aspecto puede y debe resultar el reflejo de las características y modo de vida de las personas que los habitan.



*“Esto no se parece en nada a otros centros que he visitado. Para empezar, como todo el mundo va vestido de calle y no hay uniformes, no se sabe quiénes son los profesionales o los familiares. Se les ve relajados, preparando algo de comer, arreglando una planta...”*

*Además, se respira calma y tranquilidad, manda el ritmo de los residentes y, claro, ellos también parecen tranquilos.*



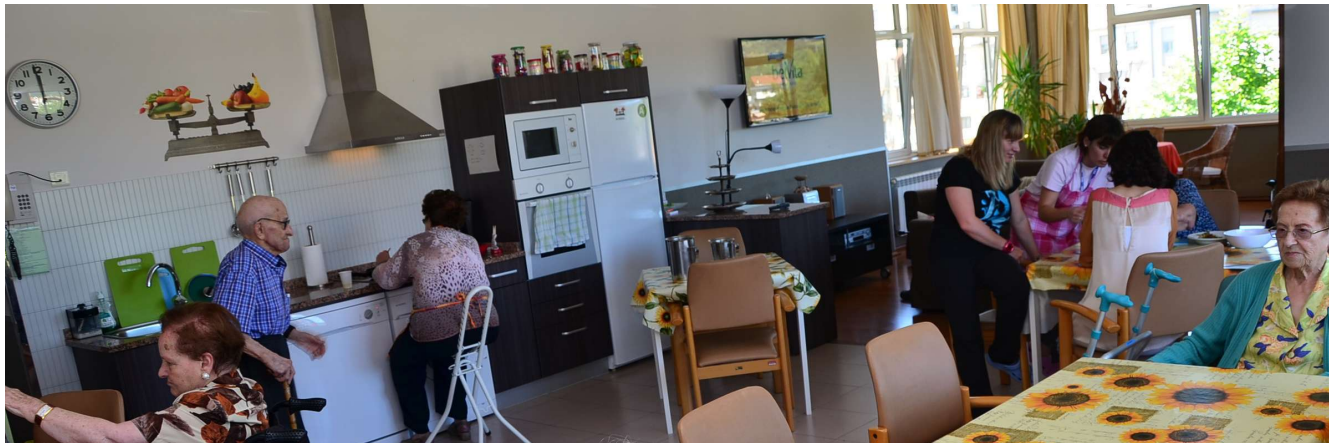
*Lo que más me ha llamado la atención es el olor, huele como en las casas, a lo que se está cocinando; al suavizante que le han puesto a la ropa que está para secar...*

*Lo dicho... esto parece una casa. Un grupo de gente que vive como una familia...”.*

**Pilar (enfermera), después de visitar una Unidad de Convivencia**

## 2. VIVIR COMO EN CASA

La forma de vida de las unidades de convivencia es similar a la de los **entornos domésticos**. Las rutinas, los horarios o las actividades giran en torno a lo que las personas que habitan en las unidades han desarrollado en sus domicilios.



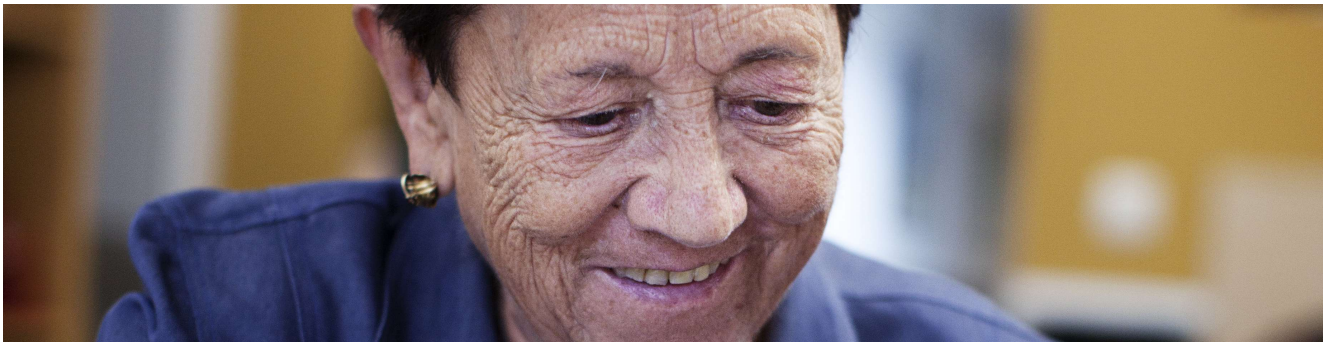
*“A mí lo que más me gusta es que -las cuidadoras- se sientan y hablan tranquilamente con ellas, sacan conversación y se pasa el tiempo volando, no estás todo el día pegada a la tele...”*

*La otra tarde hasta cantamos. Ya no me acuerdo cuánto hacía que no cantaba... Majas chicas, ya le digo, pero ahora, es como si me conocieran más, como si me dieran más vida”.*

### Texto del Vídeo “Ésta también es mi casa”

Tal y como ocurre con los espacios, las actividades, la forma y el momento de hacerlas van a estar definidas, nuevamente, en función de las personas habitantes de cada unidad.

En este sentido, las actividades han de reflejar **los gustos y las elecciones de las personas residentes** y también han de facilitar su participación, independientemente de sus capacidades cognitivas y funcionales.



## La hora de la comida

### Mesa:

- Mantel, servilletas -no baberos-, platos y vajillas normales; flores o plantas.

### Lo que se hace:

- Los/as profesionales comen en la mesa, hablan de comida, y planifican otras. No hay uniformes.
- Las personas residentes reciben sólo la ayuda que necesitan para servirse, comer o beber.
- Se recoge y se limpia la mesa entre todos/as.
- Se incorporan las pautas emitidas desde la terapia ocupacional y otras disciplinas, para mantener y mejorar las habilidades necesarias para comer. Se recuerdan las comidas de antes: lo que gustaba o no... la comida estacional y territorial...

### Lo que no se hace:

- Interrumpir el momento de la comida con la presencia de otros/as profesionales o actividades. Comer es un momento “sagrado”.

*Adaptado por Sancho, M. (2012), a partir de: Kristel A.N.D. “Effect of family-style meals on energy intake and risk of malnutrition in Dutch Nursing Home residents”. Journal of Gerontology. MEDICAL SCIENCES 2006.*

La cuestión no es sólo hacer cosas, sino también **disfrutar** del modo en el que se hacen. En ocasiones, muchas actividades cotidianas ofrecen posibilidades de que personas con recursos muy limitados disfruten de una determinada tarea, ejecutando alguna de sus partes (coger las

pinzas de la ropa, por ejemplo), observando su desarrollo, oliendo distintos aromas (comida, detergente de la ropa) o escuchando los sonidos que se generan (conversaciones, risas, la radio, la música, etc.).

## Un día en una unidad de convivencia

- Levantarse e higiene.
- Desayunar.
- Recoger, limpiar la mesa y poner el lavavajillas y la lavadora.
- Leer el periódico, limpiar las mascotas. Recibir un masaje, ir a la peluquería o arreglarse mejor. Moverse, hacer un poco de gimnasia y pasear.
- Recoger ropa, poner la ropa a secar, salir a comprar el pan.
- Preparar una crema de verduras para comer. Estar en la huerta.
- Poner la mesa.
- Comida. Comentar sobre el próximo menú que se va a cocinar.
- Recoger la mesa.
- Siesta. Tiempo “para mí”.
- Prepararse para merendar.
- Hacer algo “juntos”, con cuidadores/as y familias o amistades, si lo desean.
- Charla con las personas cuidadoras. Preparar algún postre con algún familiar.
- Organizar para la cena.
- Cena.
- Recoger la mesa.
- Ver la tele, escuchar algo de música.
- Acostarse.



Las **relaciones interpersonales** en las unidades de convivencia constituyen una cuestión esencial. En estos entornos, las oportunidades de relación entre las personas residentes y personal de atención directa son mucho más frecuentes que en otros alojamientos. Por ello, es importante que los/as profesionales responsables de las unidades dispongan de tiempo y de competencias, en relación con la promoción de ambientes en los que se establezcan relaciones interpersonales satisfactorias entre todas las personas implicadas. Todo ello desde el respeto a las preferencias de aquellas personas que, por diferentes motivos, no desean relacionarse demasiado. La historia de vida, una vez más, es determinante en este proceso.

*“Susana está contenta en la Unidad de Convivencia en la que está trabajando, hace unos meses. Es otra forma de hacer las cosas. Ahora nadie le dice cómo se han de hacer las tareas; corren a su cargo y al de sus compañeras.”*

*Ha tenido que cambiar su forma de trabajo y también de relación con las compañeras. Ahora hay que hablar más para organizar, desde las salidas hasta los menús. Esto es bueno, pero también hay que saber escuchar, entender las reacciones de los demás... Esta experiencia está enseñando a Susana y a otras compañeras suyas que se puede aprender a mejorar la forma de relacionarse con los demás.*

*Contar hasta diez, antes de responder a algo que no le gusta; intentar ponerse en el lugar del otro para entender alguna reacción; buscar el momento para decir las cosas... son formas de hacer que han conseguido que Susana haya ido dándose cuenta de lo importantes que son para trabajar en equipo. Y también... para sentirse bien con una misma”.*

### **Pilar (Coordinadora de una Unidad de Convivencia)**



La presencia de personas con **limitaciones comunicativas** en las unidades lleva consigo, por otro lado, que los/as profesionales promuevan el desarrollo de oportunidades para favorecer la interacción de estas personas con otras personas residentes, sus familias o con ellos/as mismos/as.

### 3. EL PAPEL DE LAS FAMILIAS

La organización de las unidades de convivencia ofrece las condiciones idóneas para que la presencia y **participación de las familias** sea mucho más intensa que en otros alojamientos, para personas mayores en situación de dependencia.



El funcionamiento de la unidad de convivencia debe crear espacios, rutinas y oportunidades para que los/as familiares participen, en la medida en que las personas residentes y ellos/as deseen. Así, los/as familiares pueden organizar con residentes y personal actividades en la unidad; en otros casos pueden participar en las que se organizan; colaborar en las tareas domésticas, pasear, jugar, comentar la actualidad, etc. Se trata de que las familias dispongan de las posibilidades de hacer cosas agradables, que también podrían hacer en el entorno doméstico de las personas residentes.

Para que la implicación de las familias se produzca, es necesario que los/as profesionales de atención directa dispongan de información de las relaciones entre personas residentes y familias y presten atención a sus necesidades actuales.

Todo ello facilitará la creación de un ambiente favorable, para que las familias vayan disponiendo de sus espacios en la unidad y también para que, poco a poco, se “vayan sintiendo como en casa”.

### CÓMO FACILITAR LA PARTICIPACIÓN DE LAS FAMILIAS

- **Conocer la relación familiar.** El desarrollo de la historia de vida puede aportar información de las características de las relaciones de las personas residentes con sus familias.
- **Mantener contacto habitual** con las familias por parte de los/as profesionales de referencia de las personas residentes contribuye a mantener y desarrollar el vínculo familiar.
- **Ofrecer a las familias** posibilidades en el desarrollo de objetivos, en relación con la atención de las personas residentes.
- **Crear espacios** agradables en las unidades, para favorecer la estancia de las familias en las unidades.

*Equipo Etxean Ondo Residencias (2012)*





*“Mi madre está tranquila; yo creo que está contenta con su vida aquí; aunque apenas puede hacer cosas.*

*Yo, la verdad, estoy encantada, muy contenta, por ella, y también por mí. Ahora no me dan ganas de salir corriendo con mi madre, como cuando venía a visitarla y veía ese ambiente tan deprimente. Da gusto quedarse aquí. Es todo muy agradable. Te puedes tomar algo, charlar con alguna cuidadora o echar una mano en algo que estén haciendo.*

*Ahora vengo más, porque cada vez estoy “más integrada” en la vida que se hace aquí. El cambio ha sido bueno para mi madre, y creo que también para mí”.*

**Hija de una residente que se ha trasladado a vivir a una unidad de convivencia**

## 4. LA VIDA EN LA CALLE

Las unidades de convivencia no deben ser entornos cerrados; el exterior, tanto personas como ambientes, deben formar parte también de la vida de la unidad.

Actividades en la huerta, el jardín o la terraza pueden ofrecer a las personas residentes oportunidades de **equilibrar actividades** en los interiores con las de los exteriores.



Por otro lado, organizar y participar en salidas a la calle permite que las personas residentes mantengan o recuperen el contacto con lugares o actividades que han sido significativas en su vida.

*“Y luego ¡oye! ¡que salimos! Yo me lo pensé... pero me animé, y me fui a la compra. ¡Ama! ¡Cómo está todo!”*

**Texto del Vídeo “Ésta también es mi casa”**

## PARA SABER MÁS

- **DÍAZ VEIGA, P; SANCHO, M. (2012).** “Unidades de Convivencia. Alojamientos de personas mayores para ‘vivir como en casa’”. Madrid, Informes Portal Mayores, nº 132 [Fecha de publicación: 15/06/2012].  
[http://www.matiafundazioa.net/documentos/ficheros/publicaciones/UnidadesdeConvivenciaAlojamientosdepersonasmayoresparavivircomo\\_encasa.pdf](http://www.matiafundazioa.net/documentos/ficheros/publicaciones/UnidadesdeConvivenciaAlojamientosdepersonasmayoresparavivircomo_encasa.pdf)
- **RODRÍGUEZ, P. (2011).** “Hacia un nuevo modelo de alojamientos. Las residencias en las que queremos vivir”. En: [www.fundacionpilares.org](http://www.fundacionpilares.org).  
[http://www.fundacionpilares.org/docs/las\\_residencias\\_que\\_queremos.pdf](http://www.fundacionpilares.org/docs/las_residencias_que_queremos.pdf)
- **SANCHO, M. (1994).** “Un lugar para vivir. Alojamientos alternativos para mayores”. Rev. Esp. Ger. Gerontol. 29 (S3): 13-18.
- **YANGUAS, J; LETURIA, F.J. (1998).** “Unidades de Convivencia. Una nueva alternativa residencial para las personas dependientes”. Rev. Documentación Social. 1998.

# 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