

## | COHESIÓN SOCIAL, IGUALDAD DE OPORTUNIDADES

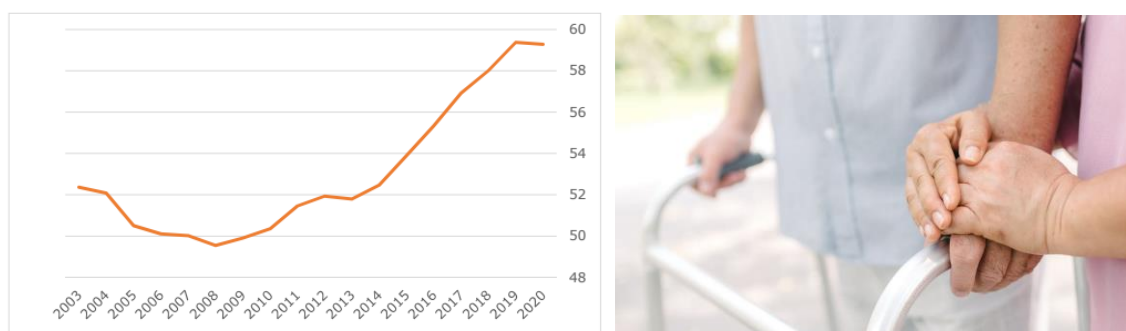
### | ACOMPAÑAMIENTO DE DEPENDIENTES

#### | Contexto actual

En la Constitución española de 1978 se especifica en su artículo 9.2 que “Corresponde a los poderes públicos promover las condiciones para que la libertad y la igualdad del individuo y de los grupos en que se integra sean reales y efectivas; remover los obstáculos que impidan o dificulten su plenitud y facilitar la participación de todos los ciudadanos en la vida política, económica, cultural y social”, posteriormente y de aplicación actual, la Ley 39/2006, de 14 de diciembre, de Dependencia, contempla en su articulado el derecho subjetivo de la ciudadanía a la promoción de la autonomía personal y atención a las personas en situación de dependencia (...), con la colaboración y participación de todas las Administraciones Públicas y la garantía por la Administración General del Estado.

En España, los cambios demográficos y sociales están produciendo un incremento progresivo de la población en situación de dependencia. Por una parte, es necesario considerar el importante crecimiento de la población de más de 65 años, que se ha duplicado en los últimos 30 años. A ello hay que añadir el fenómeno demográfico denominado “envejecimiento del envejecimiento”, es decir, el aumento del colectivo de población con edad superior a 80 años, que se ha duplicado en sólo veinte años.

Concretamente, si nos centramos en el municipio de Alfaro, según el estudio socioeconómico recientemente elaborado, el índice de envejecimiento apunta una subida continuada en el último lustro y medio, desde el año 2013, alcanzando 143,83 personas mayores de 64 por cada 100 menores de 16. Asimismo, la tasa de dependencia (población de 0 a 14 años y mayor de 64 dividida entre aquella que tiene entre 15 y 64) se sitúa en Alfaro en 59,28 y muestra una alarmante tendencia al alza en la última década.



**Fig.5.37.** Evolución tasa de dependencia en Alfaro. 2003-2020.

Ambas cuestiones conforman una nueva realidad de la población mayor que conlleva problemas de dependencia en las últimas etapas de la vida para un colectivo de personas cada vez más amplio. Asimismo, diversos estudios ponen de manifiesto la clara correlación existente entre la edad y las situaciones de discapacidad, como muestra el hecho de que más del 32% de las personas mayores de 65 años tengan algún tipo de discapacidad, mientras que este porcentaje se reduce a un 5% para el resto de la población. A esta realidad, derivada del envejecimiento, debe añadirse la dependencia por razones de enfermedad y otras causas de discapacidad o limitación, que se ha incrementado en los últimos años por los cambios producidos en las tasas de supervivencia de determinadas enfermedades crónicas y alteraciones congénitas y, también, por las consecuencias derivadas de los índices de siniestralidad vial y laboral.

## **| Proyecto**

Se trata de un servicio comunitario que consiste en la atención y acompañamiento de la persona mayor que vive sola, sin apoyo familiar (o que necesita un gran refuerzo del mismo), en su propio domicilio y fuera de él; para realizar actividades de mejora de sus habilidades sociales y destrezas físicas y psicológicas, y para mejorar su calidad de vida y su promoción y desarrollo personal. De esta forma, el servicio permite conseguir la prevención de situaciones de aislamiento social de mayores, dota de una mayor autonomía personal a personas mayores que viven solas y mejora su calidad de vida y su inserción social. Para ello, el proyecto se centra en tres agentes, a saber; la persona dependiente, el cuidador, y la persona contratada por el programa.

En primer lugar, en cuanto a la persona dependiente, foco y eje central del proyecto, el objetivo principal es favorecer y estimular su autonomía, promover la mejora de su cuidado personal y de su entorno y obtener toda esta atención en el propio domicilio o en su entorno, permitiéndoles la realización de otras actividades que por sí mismos de forma individual, no son capaces de llevar a cabo, como por ejemplo salir de paseo o salir a realizar pequeñas compras y gestiones (bancos, correos, ayuntamiento, centro de salud, etc).

En segundo lugar, relacionado con la atención al cuidador, que generalmente se trata de un familiar, hay que tener en cuenta que suelen descuidar sus propios cuidados, renunciar a vacaciones y a su tiempo libre. Cuando los cuidadores se ven sobrepasados por toda la responsabilidad que conlleva, sin tomarse un respiro para ellos mismos puede producirse el síndrome del cuidador quemado o burn-out. El autocuidado y el descanso diario para una persona que cuida son indispensables y totalmente necesarios, con el fin de evitar sobrecargas que hagan peligrar su salud y estabilidad emocional. Por ello, este servicio permite el respiro familiar de sus propios cuidadores, que van a disfrutar de un poco de tiempo libre para su propio descanso.

Y, en tercer lugar, este proyecto pretende dar salida laboral a todas aquellas personas paradas de larga duración, generalmente mujeres, puesto que son estas las que sufren de una manera más acusada la falta de oportunidades para este grupo en el mercado laboral. En este sentido, se pretende contratar cuatro personas, las cuales se espera que mejoren su empleabilidad a través de la realización de este proyecto, puesto que durante el tiempo que dure van a poder dotarse de una experiencia, muy valorada hoy en día a la hora de acceder al mundo laboral, y dónde adquirirán las siguientes competencias:

- (1) Capacidad de empatía con los usuarios.
- (2) Mejora de las capacidades comunicativas.
- (3) Trabajo en equipo.
- (4) Capacidad de organización a través de los cuadros de trabajo.
- (5) Capacidad para identificar necesidades y darles solución.
- (6) Capacidad para trabajar con personas dependientes.
- (7) Capacidad de discreción y comprensión.

## **| Objetivos**

Los objetivos que se aspiran alcanzar son los siguientes: (1) ofrecer atención en el entorno natural de las personas: Mantener a las personas dependientes con una calidad de vida aceptable debe ser el eje fundamental de la intervención profesional; (2) desarrollar una intervención continuada de carácter accesible y cercano: Garantizar una atención individualizada, consensuada y negociada con la persona mayor, para frenar los procesos de cronicidad, deterioro y abandono y (3) adaptar las intervenciones necesarias a los estilos de vida en cada caso, al contexto cultural, a los ritmos individuales. Una propuesta de trabajo que permita fomentar la autonomía de cada paciente y su

rol activo como ciudadano potenciando su corresponsabilidad en un proceso de integración social a largo plazo.

Asimismo, se pretende conseguir, a nivel más específico, lo siguiente: (1) desarrollar las capacidades de cada usuario (habilidades de autocuidado, habilidades instrumentales, estructuración y gestión del tiempo, apoyo en las relaciones sociales, etc.); (2) adquirir y/o entrenar habilidades sociales básicas para mejorar el funcionamiento social de los usuarios; (3) lograr el manejo de habilidades básicas de la vida diaria y (4) crear una red de apoyo mutuo entre los participantes, promoviendo valores comunitarios.

### **| Actividades a realizar**

Para alcanzar dichos objetivos se han elaborado una serie de actividades a realizar durante el acompañamiento, que consisten en lo siguiente:

- (1) Acompañamiento en el domicilio, con ejercicios y actividades lúdicas.
- (2) Pequeñas salidas de paseo por la naturaleza y actividades de ocio (biblioteca, museo, Centro de Interpretación de los Sotos, etc.).
- (3) Visitas de rutina al Médico.
- (4) Acompañamiento en salidas para gestiones administrativas sencillas.
- (5) Acompañamiento en salidas para realizar pequeñas compras.
- (6) Realización de actividades y juegos que promuevan las destrezas sociales.
- (7) Actividades de promoción de mejora de hábitos en el cuidado personal, higiene, alimentación, ejercicio, etc.
- (8) Asistencia y ayuda en pequeños ejercicios de rehabilitación física y/o psíquica de los mayores.

### **| Financiación**

Como se indica en el punto 3.12 de este documento, el servicio se presta durante seis meses al año y se aspira a darle continuidad durante todo el año. Esto supondría conseguir financiación en los distintos ámbitos de la Administración Pública.

### **| Referencias**

En este campo centrado en la atención a las personas mayores, cabe mencionar que existen otras prácticas que pueden ser útiles como referencia a la hora de seguir desarrollando el programa que se presenta en Alfaro.

Prueba de ello es el Plan Estratégico “Ciudad amigable con las personas mayores” que se está llevando a cabo en la localidad de Ermua (País Vasco). En este caso el plan se centra en la mejora del entorno para las personas mayores y alberga 70 acciones de fomento para el municipio, siendo algunas de ellas las siguientes; mejorar la accesibilidad al centro de salud, fomentar la participación de las personas mayores en las iniciativas municipales, facilitar la comprensión de la información ofrecida desde la administración, ampliar la información sobre los recursos para adaptar viviendas y promover la autonomía en el hogar, o fomentar el uso de los parques saludables de la localidad haciéndolos más dinámicos y atractivos, entre otras.

Asimismo el Plan Estratégico de Ermua forma parte de la Red Mundial de Ciudades y Comunidades Amigables con las Personas Mayores, obteniendo una visibilidad muy valiosa fuera del municipio, con mayor proyección de futuro para seguir mejorando y aprendiendo de otras iniciativas que enriquecen la estrategia.