X Congreso Nacional de Organizaciones de Mayores
La calidad por excelencia

IV Feria "Mayores en Acción"
Albacete, 12, 13 y 14 de abril

FORMULARIO DE COMUNICACIONES

X Congreso Nacional de Organizaciones de Mayores

13 de abril de 2011

1. Nombre y Apellidos
Nuria Isabel Pecharromán Castro

2. Entidad	
Dirección:	
Población / Provincia:	Código Postal:
Cargo del Comunicante: Director Centro Mayores	
Teléfono:	Fax:
Correo electrónico:	
Página Web:	

3. Título de la Comunicación
Envejeciendo en mí pueblo. (programa de prevención de la dependencia)

Nota: Si no se cumplimentan todos los datos del formulario, no se dará por aceptada la comunicación

4. COMUNICACIÓN

La base que guía este trabajo es la creencia de que el envejecimiento activo y la dependencia no son antagónicos (oposición mutua o acción contraria), más bien son los valores extremos de la misma escala.
Por ese motivo se considera que si se flexibilizan los programas para adecuarlos según los diferentes grados de dependencia se garantiza una mejor respuesta del mayor aunque eso suponga prestar algunos servicios fuera del centro, en el domicilio.
Cuando en el 2008 surgió este proyecto, fue para poder seguir atendiendo a usuarios del centro que por problemas de deterioro personal ya no podían participar en las actividades, lo cual incrementaba su deterioro al tener que romper con su vida anterior.

Para poder responder a esta necesidad se generó el programa de prevención de la dependencia "Envejeciendo en mi pueblo" que pretendía desarrollar actividades que ayudaran a mantener la capacidades físicas y psíquicas de nuestros mayores; dichas actividades se pretendían realizar tanto en el centro como a domicilio.

Por problemas de financiación (hemos contado siempre con una décima parte de lo presupuestado), para poder implementar el proyecto se ha tenido que aprovechar todos los recursos existentes en el municipio y coordinar en todo momento con el ayuntamiento y los servicios sociales del Pras, motivo por el cual gran parte de las actividades y personal vinculados al proyecto no dependen directamente de él sino de otras entidades.

Objetivos: **Fomentar el envejecimiento activo en cada una de las fases del deterioro de los mayores para potenciar la autonomía personal y así prevenir la dependencia**

- Mejorar la actividad física de los mayores, potenciando tanto los deportes grupales y como técnicas de relajación
- Fomentar lo hábitos de vida saludable entre los mayores
- Prevenir la aparición de deterioros cognitivos en las personas mayores
- Fomentar capacidades físico-funcionales en la persona mayor independiente y con movilidad reducida
- Mejorar la atención que las personas dependientes reciben por parte de sus cuidadores

principales a través de la formación

Metodologia

Cuando los mayores (o sus familiares) se acercan al centro, lo primero que se realiza es una entrevista personal, ya sea con la Terapeuta o la Directora del centro, si no presenta deterioro y se le puede integrar en actividades "normalizadas" se le integra en los talleres de memoria, programa de caja Madrid, gimnasia de Adecam, Taichi, o incluso en actividades habituales del centro (supervisados por la animadora geriatrica); Si presenta algún tipo de deterioro la Terapeuta hace una valoración inicial, apoyándose en escalas (BARHEL, LAWTON y Lobo)., y diseña el programa de estimulación adaptado al mayor, según sus capacidades que puede consistir:

Capacidades físicas:

- fichas de gerontogimnasia individualizadas para que los mayores puedan practicar en el jardín geriátrico del centro y la localidad.
- Programas de ejercicio Físico-Funcional en domicilio
- Programa de ayudas técnicas, (información y adaptación en el domicilio)

Capacidades psíquicas:

- Taller para personas con deterioro moderado - avanzado en el centro
- Programas de estimulación cognitiva a domicilio.

PROCESOS:

A lo largo de estos años, el proyecto se ha ido adaptando a las circunstancias, el perfil de los beneficiarios, y las demandas de las familias, obligando incluso a diseñar y desarrollar actividades sobre la marcha para cubrir carencias o mejorar los servicios : por ejemplo cuando por fin se instaló el jardín geriátrico en el centro se decidió darle mayor uso realizando las fichas individualizadas de gerontogimnasia (imitando a las tablas de ejercicios que realizan en los gimnasios), y posteriormente se habo con el ayuntamiento para que cuando instalara un jardín geriátrico en un parque de la localidad coincidieran los aparatos, el resultado ha sido que los mayores realizan sus tablas indistintamente en uno o en otro según su preferencia.

Las actividades realizadas en el año 2010 dentro del proyecto han sido:

- taller de Taichi.
- Gimnasia en el agua
- fichas de gerontogimnasia individualizadas para que los mayores puedan practicar en el

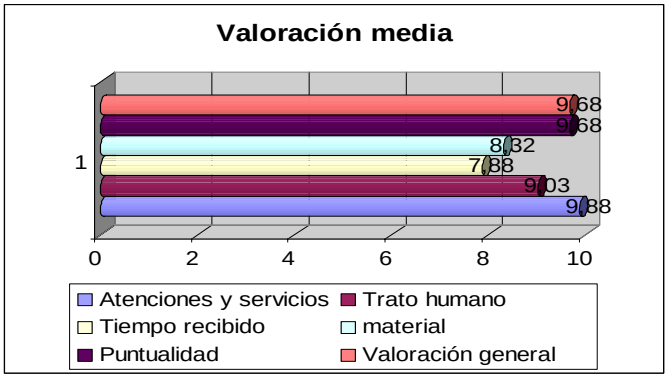
jardín geriátrico del centro

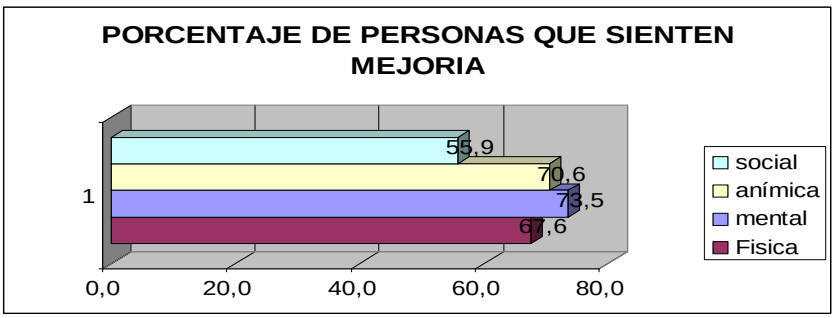
- Programa proporcionado y financiado por la fundación Caja Madrid "Saber envejecer ,prevenir la dependencia"
- Taller para personas con deterioro moderado - avanzado.
- Programas de estimulación cognitiva de manera individualizada a domicilio
- Programas de ejercicio Físico-Funcional en domicilio
- Dos sesiones formativas organizadas, en las que han participado familiares y el 100% de las auxiliares de el Servicio de Ayuda a Domicilio del área.
- Dos talleres de Memoria (Amformad)
- Gimnasia en el centro con Adecam.
- Programas individuales a domicilio de adaptación de ayudas técnicas.

Analisis de resultados:

Se ha elaborado un cuestionario al que han respondido 34 personas participantes en diferentes actividades del proyecto de un total de 55 beneficiarios, lo que hace el 61,8% del universo total, un dato significativo es que solo han respondido 2 hombres.

CUESTIONES PLANTEADAS Y RESULTADOS:





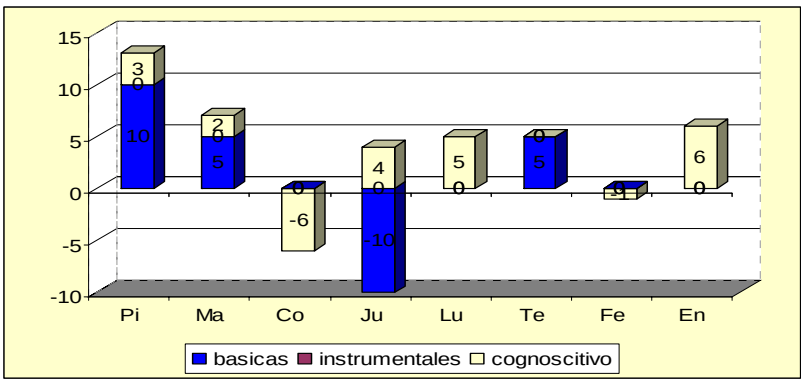
<u>Valoraciones profesionales realizadas en base a escalas de valoración</u>

Para este análisis se han

comparado los resultados obtenidos de las escalas de valoración de los primeros beneficiarios del programa en septiembre de 2009 y los resultados en los mismos beneficiarios 21 meses después, porque la perspectiva necesaria que da el tiempo transcurrido.
Analizando escala por escala, aumentan de puntuación según el índice de Bartel 4 personas, el resto se mantiene excepto Juan (Parkinson) que pierde un poco, por lo tanto el 50% presentan ligeras mejorías en las actividades básicas de la vida diaria, el 37,5% se mantiene estable y solo empeora el 12,5%.

Según Escala de actividades instrumentales de la vida diaria de Lawton y Brody en los 8 casos no ha habido variación, se mantienen los valores estables.

Estudiando los resultados de la valoración cognitiva, el 75% de ellos han presentado ligeras mejorías, el 12,5% permanece estable y solo Consuelo (Alzheimer) presenta ligeras pérdidas.



CONCLUSIONES

- El **coste medio por persona atendida** durante el periodo evaluado a **51,28 euros** El coste medio diario del Proyecto es de **44,44 euros/día** que si lo calculamos por usuario es de 0,57 € un coste mínimo dados los resultados obtenidos. Si estos datos se comparan con el coste de una plaza en Residencia es de 51,84 Euros/persona/día y el de un Servicio de Estancias Diurnas, que es de 25,94 €/persona/día, se constata la eficiencia de este tipo de intervención.

  La duración de la intervención ha sido de 21 meses, eso en días son 630, una persona atendida durante ese tiempo en una plaza de residencia hubiera costado 32669 €, dinero con el cual se hubiera podido financiar íntegramente el proyecto de manera continuada costeando los dos profesionales a media Jornada.