



**UNIDAD DE ESTANCIAS DIURNAS
“HISPALVIDA”**

MEMORIA EXPLICATIVA TALLER IMAGEN Y SALUD.

Sevilla Junio 2017.



UNIDAD DE ESTANCIAS DIURNAS “HISPALVIDA”

Porque, demasiado a menudo, pensamos que hacerse mayor es una complicación y no una oportunidad...

Porque olvidamos que cumplir años con salud es acumular conocimientos, experiencias y valores que las nuevas generaciones pueden aprovechar...

INTRODUCCIÓN.

El envejecimiento constituye un hecho universal que afecta a todas las sociedades y frente al cual deben adoptarse estrategias individuales y sociales.

Según es el grado de desarrollo económico y social de cada país, la intensidad del fenómeno del envejecimiento es diferente.

El aumento de la esperanza de vida conlleva, que el porcentaje de personas mayores crezca en todo el mundo más rápidamente que cualquier otro grupo de edad, esto hace que se produzca un envejecimiento acelerado de la población.

Este aumento de la esperanza de vida es fruto de múltiples factores, es conocido que el **aumento del nivel de bienestar, la disminución de desigualdad en materia de salud, la existencia de mejores hábitos de vida saludable a nivel físico, psicológico o de alimentación**, la mayor igualdad y reducción de desequilibrio social, así como otros factores de tipo ambientales, nos ha llevado a que las personas sean más longevas y demanden actuaciones encaminadas a promover unas políticas que les garanticen una calidad de vida adecuada a sus necesidades.

Lo anteriormente expuesto, implica que tanto los agentes sociales públicos o privados propongamos nuevas políticas sociales, sociosanitarias y del crecimiento socioeconómico y conlleva un replanteamiento de conceptos y propuestas por parte de la sociedad: se trata de un reto que solamente se



UNIDAD DE ESTANCIAS DIURNAS “HISPALVIDA”

podrá afrontar con información y programas específicos sobre envejecimiento activo y a través de la promoción de una imagen positiva de las personas mayores, de incrementar su rol activo y de que su valor redunde en otras generaciones.

El reto de la UED “HISPALVIDA” es mejorar las oportunidades de envejecer activamente en general y de promover el modelo de calidad de vida autónoma e independiente, actuando en ámbitos diversos a los cuales nosotros podemos alcanzar como la formación de personas adultas, nuevas tecnologías, atención socio-sanitaria los servicios sociales, el resto de ámbitos deberán ser alcanzados con la ayuda de la administración pública, como son: el empleo, la sanidad, el voluntariado, la vivienda, servicios sociales etc.

Actualmente muchas de las personas usuarias/os de nuestro Centro quieren seguir siendo activas, independientes, autónomas el mayor tiempo posible, quieren participar en la sociedad a través de los programas que esta les proporciona y proponiendo otros nuevos. Les gusta que sus opiniones se tengan en cuenta y que no se les trate como objetos pasivos en su vida.

JUSTIFICACIÓN.

A la hora de plantearnos hacer un proyecto de imagen y salud, pero orientado a la búsqueda de cuadros, imágenes, esculturas usando las nuevas tecnologías con personas mayores, hemos tenido que tener en cuenta el envejecimiento en todas sus dimensiones: biológica, psíquica, económica, política y socio-cultural, puesto que la tipología de usuarios/as del Centro es muy variada y la mayoría de ellos querían participar en dicho taller.

Teniendo en cuenta la dimensión a continuación se enumeran algunas de las modificaciones principales:

- Biológicas: dificultad para moverse, disminución de la audición y de la agudeza visual, pérdida de masa muscular, etc.
- Psicológicas: pérdida de memoria, actividad mental, de concentración, pérdida de autoestima, etc.
- Económicas: pérdida de la capacidad productiva y adquisitiva.
- Sociales: pérdida de vínculos afectivos, falta de motivación para los talleres, excursiones, abrirse a nuevas aventuras.

La práctica de actividades, físicas, intelectuales o socioculturales, frena el envejecimiento y permite vivir este en las mejores condiciones posibles.

Con la realización de talleres, actividades, excursiones, fisioterapia, se pretende trabajar el mantenimiento de la autonomía de las personas usuarias, para lograr su bienestar.

Con el presente proyecto, a través de las actividades que se van a plantear, se quiere potenciar que los usuarios/as conserven o recuperen una imagen positiva de sí mismo y que esta imagen se trasmita a la sociedad que les rodea.

Las actividades han tenido un enfoque pedagógico y hemos intentado lograr unos objetivos.

Cuando nos propusieron la realización de este taller de Imagen y Salud, orientándolo a la búsqueda de imágenes relacionadas y utilizar el uso de las nuevas tecnologías, nos planteamos:

- Si la actividad podía ayudar a la persona usuaria/o a satisfacer o solventar una o varias de las necesidades fundamentales.
- Que la actividad o juego estuviera adaptada a las capacidades y aptitudes de los usuarios/as.
- Que los usuarios/as puedan lograr el éxito y el placer al realizar la tarea, de esta forma se evitan las situaciones de fracaso y se mantiene la motivación.
- No fomentar el espíritu competitivo.
- Implicar a todo el Centro en la realización de dicho taller, para que los usuarios/as que estén más dependientes no se sientan excluidos.

El equipo de personas encargadas de realizar la actividad hemos intentado:

- determinar unos objetivos a cumplir, es decir, ¿Qué resultados queremos que consiga la persona usuaria?
- tener en cuenta que los métodos, las técnicas y las herramientas aplicadas sean las idóneas para el desarrollo de la tarea.
- favorecer que se consigan los objetivos del trabajo a cumplir.

Además el profesional ha facilitado las relaciones entre las personas que componen el grupo, evitado conflictos y cuando estos se han dado ha intentado resolverlos.

1. DENOMINACIÓN DEL PROYECTO.

“IMAGEN Y SALUD” proyecto de intervención en la UED de 3ª edad “HISPALVIDA”.

El presente proyecto va dirigido a fomentar el envejecimiento activo, mediante la realización de actividades relacionadas con el autocuidado de la imagen que uno tiene de si mismo y de los demás, hábitos saludables: alimentación, ingesta de líquidos, ejercicios físicos, las relaciones entre iguales, grupos de ayuda y la importancia del acto social de comer.

El responsable de la ejecución del proyecto es la UED “HISPALVIDA” en la cual se va a desarrollar.

2. NATURALEZA DEL PROYECTO.

1. Descripción del proyecto.

La población a la cual va dirigido el proyecto, son todas las personas mayores usuarias/os de la UED “HISPALVIDA”, con carácter concertada.

El proyecto pretende lograr, que las personas que participan en él se mantengan activas a todos los niveles, que tengan cubiertas las necesidades fundamentales, olvidándose de todos los prejuicios y estereotipos que pudieran tener por su condición. También se pretende cambiar, a través de la imagen saludable del usuario/a, la imagen “negativa” que se tiene de los centros de 3ª edad. Mejorar la alimentación de estas personas sobre todo cuando están en sus domicilios. Incentivar el deporte como parte normal

de la cotidianidad. Las relaciones sociales con iguales y grupos de edad más reducida.

2. Fundamentación.

Los principales problemas a resolver, dentro del Centro son, acabar con el bajo autoconcepto o falsa imagen que las personas mayores tienen de sí mismas, ya que muchas piensan que no son capaces de realizar ciertas actividades o bien se creen que no están capacitadas a nivel intelectual o social para hacerlas. Así mismo se pretende cambiar la imagen de pasividad y falta de motivación que la sociedad tiene de este colectivo sobre todo en lo que se refiere al uso de las nuevas tecnologías. También se pretende lograr que la persona adquiera o mantenga habilidades o destrezas a nivel funcional, psicológico y social.

3. Marco institucional.

El presente proyecto se va a desarrollar en una institución de carácter concertado con la Junta de Andalucía.

La institución persigue la atención del usuario, desde un punto de vista integral y rehabilitador, consiguiendo con ello atender las necesidades de los usuarios/as y lograr su máximo grado de satisfacción. También atiende y apoya a las familias para conciliar la vida familiar y laboral con el cuidado de la persona mayor. Todo ello previniendo la institucionalización prematura del usuario/a.

La UED “**HISPALVIDA**” cuenta con una superficie de 250 metros cuadrados de planta baja y con una capacidad de 30 plazas, dispone de servicio de transporte.

Se cuenta con dos furgonetas adaptadas para realizar el transporte de los usuarios/as de la Estancias Diurnas, así como las excursiones o salidas que se organizan.

4. Finalidad del proyecto.

Todo proyecto busca conseguir un fin. Con el proyecto planteado perseguimos lograr que la persona mayor usuaria de nuestro Centro Diurno, tenga en la última etapa de su existencia una calidad de vida y envejecimiento digno, siempre teniendo en cuenta sus características y sus deseos.

Una segunda finalidad a conseguir, es que la persona mayor pueda conocer y disfrutar, a través de las actividades planteadas, de oportunidades y momentos de ocio que nunca habría pensado poder llegar a realizar y que vuelvan a sentirse bien con uno mismo.

5. Objetivos.

A) **Objetivo general.**

El objetivo principal de nuestro trabajo es conocer y analizar los grandes mitos y fantasmas que acompañan a la vejez y que se tornan en muchos casos en una imagen no saludable, negativa, de inutilidad, dejadez de la persona mayor.

En definitiva, se pretende lograr un envejecimiento activo y acabar con la falsa imagen que los mayores y la sociedad tienen sobre las personas mayores y la senectud.

B) **Objetivos específicos.**

A través de los objetivos específicos que se van a plantear se pretende consolidar el objetivo general. Para definir los objetivos específicos, mediante los cuales queremos dar respuesta a las necesidades detectadas, los vamos a clasificar en tres grandes grupos.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS:

SOCIOCULTURALES
PSICOLÓGICOS
FÍSICOS Y FUNCIONALES

Objetivos Físicos y Funcionales:

- Mantenimiento del buen aspecto físico.
- Alcanzar un aumento o mantenimiento de la destreza y la coordinación.
- Aprender a moverse y mantener una buena postura.
- Recuperación o mantenimiento del tono muscular.
- Estimular el apetito, mejora de la digestión y de la calidad del sueño.
- Entrenar las actividades de la vida diaria, vestirse, lavarse, etc.
- Aumentar o mantener la capacidad de equilibrio.
- Incrementar o mantener la flexibilidad.
- Mantenimiento y refuerzo de la fuerza.
- Conseguir mantener la capacidad de deambular o la bipedestación.

Objetivos Psicológicos:

- Reforzar la propia identidad.
- Entrenar la capacidad de escuchar y de comprender.
- Lograr un mantenimiento de las capacidades cognitivas.
- Facilitar la eliminación de las tensiones psíquicas.
- Favorecer la motivación y la participación.
- Conseguir el mantenimiento de las referencias temporales, espaciales, personales y situacionales.
- Mejorar el nivel anímico de aquellos residentes que lo necesiten.
- Trabajar la orientación.
- Alcanzar una confianza en sí mismo.
- Facilitar el aprender a conocerse a sí mismo.
- Facilitar que la persona se acepte a sí mismo, que acepte el proceso de envejecimiento y las consecuencias que ello conlleva.
- Trabajar la estimulación sensorial.
- Ejercitar la memoria en todos sus niveles, memoria sensorial, a corto, medio y largo plazo.
- Conseguir mantener las capacidades de concentración y de memorización.
- Lograr el mantenimiento de la atención.

Objetivos Sociales y Culturales:

- Mantenimiento de la imagen positiva de uno mismo.
- Aumentar la capacidad de comunicación.
- Facilitar la comunicación con los compañeros y el resto de la sociedad.
- Trabajar los valores sociales.
- Fomentar las relaciones intergeneracionales.
- Fomentar la necesidad de estar limpio y aseado.
- Fomentar las relaciones intergeneracionales.
- Fomentar las relaciones familiares.
- Fomentar y facilitar las relaciones con la comunidad.
- Ofrecer la posibilidad de divertirse, poder salir con facilidad, bailar.
- Disminuir el riesgo de aislamiento.
- Facilitar el acceso a los recursos propios y de la comunidad.
- Promover el descubrimiento de nuevos horizontes.

6. Beneficiarios.

El presente proyecto se desarrolla en la Estancia Diurna, en la cual conviven personas con diferentes características y con expectativas distintas.

Teniendo en cuenta lo expuesto, se crearán diferentes grupos de trabajo. Con todos ellos se va a intentar conseguir el mismo objetivo general, a través de actividades o tareas adaptadas a sus características. La mayor parte de las actividades que se van a plantear serán grupales, pero también se prestará una atención individualizada.

Siempre se mantendrá la premisa de que cada persona envejece de una forma diferente.

Se establecen dos tipos de beneficiarios, beneficiarios directos o inmediatos, que son los directamente favorecidos por la realización del proyecto y beneficiarios indirectos, que son aquellos a los que favorecerán los impactos del proyecto.

Beneficiarios directos: USUARIOS/AS.

Beneficiarios indirectos:

- Compañeros.
- Personal del Centro.
- Familiares.
- Sociedad.

3. ACTIVIDADES Y TAREAS A REALIZAR.

El aislamiento, la soledad, la indefensión, el aburrimiento, la inactividad, la tristeza, el deterioro, entre otras, no son enfermedades, pero se pueden llegar a convertir en causa o síntomas de depresión, de ansiedad, angustia, deterioro cognitivo, deterioro físico y funcional, que viven nuestros mayores en cualquier sitio, especialmente cuando por sus necesidades o la de sus familiares tienen que ingresar en un Centro sea la tipología que sea. Para evitar que esto ocurra proponemos la realización de este taller encaminadas a lograr una estimulación continua e integral, para mantener sus capacidades.

Actividad: Charla sobre los beneficios de una alimentación saludable.

Tarea: Hacer zumos naturales con distintas frutas exprimiéndolos en el centro.

Participantes: Usuarios/as. Profesional del Centro.

Indicador:

- Grado de implicación de los participantes.
- Número de recursos iniciales.
- Ritmo de actividad.

Actividad: Higiene de Dientes Naturales y Encías.

Tarea: Esta actividad se realizará durante varios días en el Centro junto con personal del mismo para que los Usuarios vayan aprendiendo, los distintos pasos del lavado de dientes.

Participantes:

Indicadores:

- Grado de participación de la Usuaría en la actividad.

UNIDAD DE ESTANCIAS DIURNAS “HISPALVIDA”

- Números de recursos iniciales.
- Ritmo de la actividad.
- Adecuación de los medios a la actividad.
- Nivel de Conflictos.
- Implicación de los familiares ó cuidadora en la vida del Centro.
- Grado de organización interna.
- Satisfacción de los Usuarios.

Actividad: Ejercicios para las manos y los pies.

Tarea: Realizar una serie de ejercicios y flexiones con las extremidades.

Participantes: Personal del Centro y Usuarios.

Indicadores:

- Capacidad de afrontar los distintos movimientos.
- Grado de organización interna.
- Satisfacción de los Usuarios.
- Implicación de los familiares ó cuidadores en las Actividades y refuerzo en su domicilio.

Actividad: Taller de Mejora del Sueño.

Tarea: Charla y Técnicas para mejorar el sueño.

Participantes: Personal del Centro y Usuario.

Indicadores:

- Ritmo de la actividad.
- Grado de asimilación de los Usuarios a dicha actividad.
- Grado de organización interna.
- Satisfacción de los Usuarios.

Actividad: Taller Imagen y Salud.

Tarea: Búsqueda de imágenes, esculturas, cuadros de imágenes corporales, de alimentos y del acto de comer como algo divertido, satisfactorio de afecto etc. Dicha búsqueda se realizará con el uso de las nuevas tecnologías y de libros.

Participantes: Personal del Centro, Usuarios y alumna en prácticas de integración social.

Indicadores:

- Ritmo de la actividad.
- Grado de asimilación de los Usuarios a dicha actividad.
- Grado de organización interna.
- Satisfacción de los Usuarios.
- Capacidad de resolución de conflictos.

4. METODOLOGÍA.

La metodología a seguir será abierta, participativa y dinámica.

Fundamentalmente se procurará adaptarla a las necesidades de cada usuario/a e individualizar su atención, para ello se utilizara la EVALUACIÓN INTEGRAL del usuario. Tras la evaluación se tratan de ajustar las actividades a:

- Las necesidades del residente.
- Su nivel cognitivo, físico y funcional.
- Los déficits sensoriales.
- Sus gustos y preferencias.
- La aceptación social.

5.- TEMPORALIZACIÓN.

El tiempo de desarrollo de estos talleres ha sido desde el final del otoño hasta el comienzo de la primavera.

El taller de Imagen y Salud se ha realizado desde finales del mes de Marzo hasta finales del mes de Junio del 2017.

6.- RECURSOS.

- Recursos Humanos: Personal del Centro, Alumna de prácticas, Usuarios/as.
- Recursos Materiales: Sala de usos múltiples, Libros, Folios, Lápices.
- Recursos Técnicos: Tablet, Ordenadores, Línea de conexión Wifi.



**UNIDAD DE ESTANCIAS DIURNAS
“HISPALVIDA”**

- Recursos Financieros: Proviene de los fondos propios del Centro.











