

Que esperan los mayores de
nosotros

Barcelona

17-10-2014

Marco de la situación

- En nuestra sociedad la etapa reina es la madurez:
 - ✓ Las etapas infantil y juvenil se consideran una preparación a la edad madura
 - ✓ La vejez se ve como la pérdida gradual de las energías vitales y el deterioro irreversible.

Hay que tener en cuenta

- El rendimiento, la eficacia o la intensidad de acción, no son los únicos valores.
- Son importantes: las obras realizadas, las metas perseguidas, el amor dispensado y recibido, los vínculos creados .

Características de la vejez

1. Los aspectos negativos ganan terreno.

✓ Cambios físicos se evidencian, dificultad en vista, oído...

✓ Fallan facultades cognitivas, se pierde viveza.

2. Estrechamiento del campo vital.

✓ Rigidez porque es débil y se sienten amenazados e inseguros, se aferran con tenacidad a unas cosas y se resiste a otras que le producen inseguridad.

✓ Disminuye el interés por las actividades y por las cosas .

Escuchar y proponer, no obligar: ilusionar

• Vinculación asistencial: empatía, nos ponemos lugar del otro,.

- Fomentar nuevos retos.
- Ayudar a la sociabilidad, crecemos con el otro.
- Ayudarles para que les traten mejor: siendo mas afables, agradecidos, menos quejas,
- Fomentar hábitos..paseos, amistades.
- Hay que enseñar a enfrentarse con la inseguridad.

La vejez es una nueva etapa vital

Toda persona tiene tres necesidades básicas:

- Corporal: comida
- Afecto: cariño
- Espiritual: aprecio

✓ Pero la necesidad fundamental : es el propio valor, tomar conciencia de la propia dignidad.

- ✓ La satisfacción personal viene fundamentalmente de la sensación de “utilidad” tiene que sentirse útil en la sociedad, en la familia, en las instituciones...

Primero tendremos que diferenciar para ayudar

- El declinar físico / intelectual :
 - ..silla ruedas ... y cabeza perfecta.
 - Buena movilización, pero cabeza mal o regular.
- Hay que saber en qué situación estamos para saber qué se puede y que no se puede:
 - Tienen intereses?
 - Son independientes?
 - Tienen recursos personales?
- Hay que tener foto real: que se puede y que no

Tenemos que saber descubrir

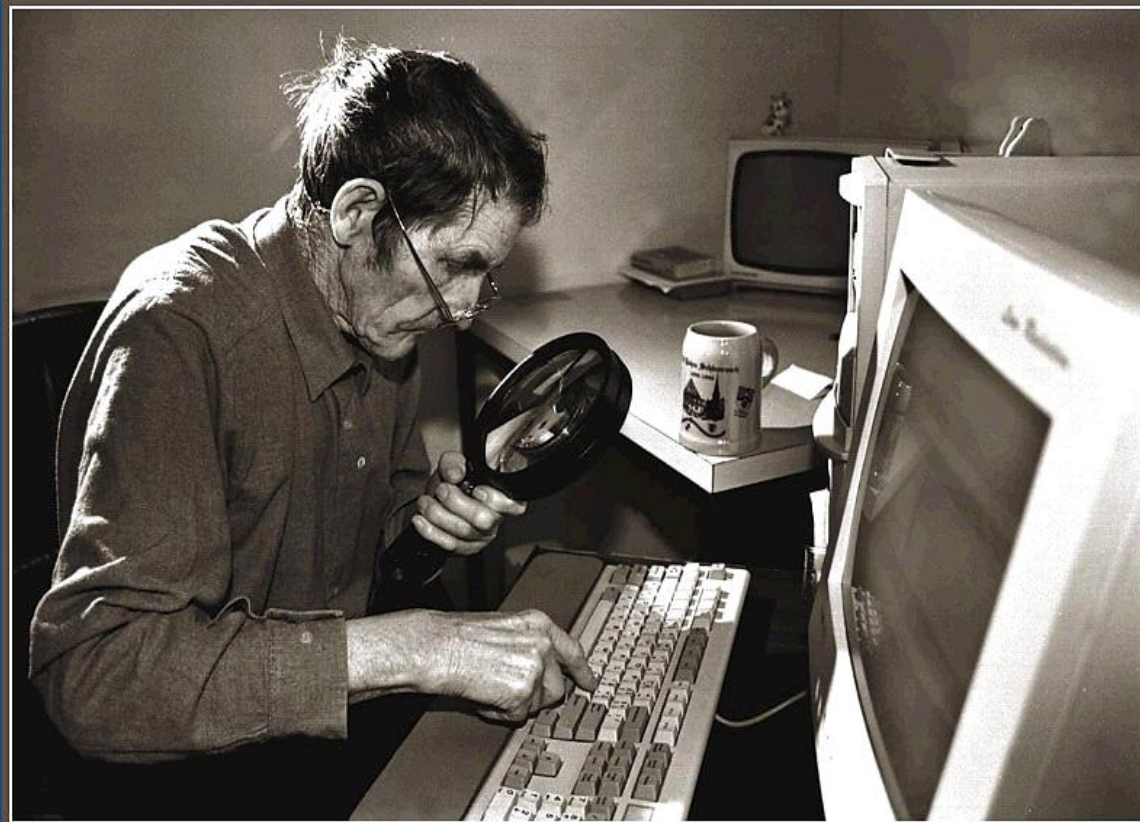
- Si se acobardan ante limitaciones e incapacidad física , llega la desesperanza y frustración.
- La desilusión lleva al mal humor, tristeza y amargura.
- El desaliento se apodera de la personalidad y llega el miedo: al dolor, a la muerte, a la pobreza, a la soledad, a la invalidez, etc.
- La imaginación en forma de susceptibilidad se mantiene bastante despierta, metidos en sí mismos, desconectan fácilmente del mundo que les rodea, del que desconfían, en ocasiones lo tienen por enemigo.

Podemos ayudar a aceptar la etapa de la vejez

- Hay que conseguir que vivan el tiempo superándolo, creciendo y no muriendo.
- La etapa que están es la importante, es en la que se vive.
- ✓ El paso de la edad es ganancia
- Las experiencias acumuladas, constituyen riqueza personal
- ✓ Lo importante es saber poseer esta riqueza y administrarla.

✓ Hay que hacer frente a la visión pesimista de los que ven la vida del hombre como un desgaste hacia la muerte, sin ningún sentido.

- ✓ Tenemos que recuperar el valor del crecimiento humano, la excelencia del ser personal.
- ✓ La autonomía se pierde, la dignidad no.



Buscar recursos personales

Actitudes nuestras que ayudan aceptar mejor la ancianidad

- Modificar nuestro tipo de comunicación: tratar con cariño, comprensión, quieren ser tenidos en cuenta.
- Modificar nuestro concepto de tiempo: despacio, a su ritmo.
- Hacer que se sientan útiles: fomentar ejercicio, la sociabilización.

✓ Hay que ayudar a aceptar interiormente el envejecimiento.

✓ Según la aceptación será el modo de pasar por esta fase.

✓ Ayudarles a superar lo que es propio de esta etapa: la amargura de la dependencia y la desconsideración que provoca su debilidad.

Facilitarles el dar sentido a la vejez

Si no se acepta:

- batallitas del pasado pero no realidad.
- querer hacer lo que no pueden.
- no se hace lo que se puede hacer.
- insatisfacción, se encierran, se consideran incomprendidos.

- ✓ Ayudarles para que modifiquen actitudes y se les trate mejor.
- ✓ Que asimilen la vida en su conjunto que es la sabiduría.
- ✓ La sabiduría comporta autoridad moral.

Víctor Frankl en el libro “El hombre en busca de sentido” hace una reflexión de los campos de concentración muy interesante.

“ Vio que el ser humano puede alcanzar cotas de altísima dignidad en situaciones limite..dice que los que solamente se preguntaban que podía darles la vida todavía ... se morían ...pero los que se preguntaban que podían hacer ellos por ayudar tenían fuerza para soportar las máximas calamidades. No los que daban por hecho que esta vida carecía de sentido”
(Frankl, 1991)

Dar sentido a la vejez

“ la entrada en la tercera edad ha de considerarse un **privilegio**”

✓ Hay que aprender a envejecer!!, la vejez es una circunstancia (problema según se perciba) natural, no curable.

✓ Hay que aprender acompañar para facilitar esta etapa.

Calidad del cuidado

La sociabilidad con personas mayores requiere su tiempo y su medida de tiempo.

- Más rápido y eficaz hacer las cosas solo, pero no enriquece (nosotros estamos acostumbrados).
- Cuidar con respeto implica: paciencia, el ritmo adecuado , el acoplarse, la puntualidad, la coordinación, la demora.
- Conversaciones a su ritmo, no pasan con rapidez a otra conversación.

El deseo es relación

- ✓ Conocer los deseos de la gente es conocer a la gente.
- Tenemos que ayudar a realizar sus deseos mas hondos.
- En los deseos entran las preocupaciones y dificultades.

Papel del cuidador

- Tenemos que ser mediadores de deseos, mediadores de la realidad.
- Acoplar circunstancias.
- Ser transparentes y dejar espacio pero no neutros (ilusionar, fomentar).

Esta avalado con evidencia científica

Nosotros podemos potenciarlo para mejorar la
ancianidad

- Ejercicio: bienestar físico y psíquico
- Sociabilización: necesitamos a los demás y ellos nos necesitan.
- Sentirse útil y querido: eleva la autoestima
- ✓ Las tres favorecen la autonomía (básico)

Bibliografía

- Las etapas de la vida, Romano Guardini, Ed. Palabra 1997
- Guía práctica del buen trato a las personas mayores. Sociedad de geriatría y gerontología, 2013
- La familia en la ley de dependencia, Belén Zárata, Montse Gas. Fundación M.T. Rodó 2012
- El hombre en busca de sentido, Víctor Frankl. Herder. 1991
- Antropología para inconformes, Juan F. Sellés, ed. Rialp 2007.