



# entre todoCAS



## Ana Isabel Vega Crespo

Psicóloga, formadora en CAS en asistente personal, ahora también superando la brecha digital a través de Internet



## Proyecto piloto de atención a personas mayores

Me quedo en mi casa y en mi entorno en la Sierra de Béjar y Francia





## NOVEDADES

El programa *Me quedo en mi casa y en mi entorno*, está financiado en la convocatoria de 2019 por la Secretaría de Estado de Servicios Sociales e Igualdad con cargo a la asignación tributaria del Impuesto de la Renta de las Personas Física, convocatoria que desde el año 1989 ha contribuido de forma ininterrumpida a luchar contra la exclusión social y fomentar la igualdad. CAS, con este programa, pretende mejorar las condiciones y la calidad de vida de las personas mayores para que puedan permanecer en su entorno durante el mayor tiempo posible. Para ello, entre sus objetivos está el analizar las necesidades que manifiestan las personas mayores; el evidenciar la necesidad de buscar otras alternativas o el contribuir a que tengan igualdad de acceso a servicios que garantizan derechos sociales y a la igualdad de oportunidades.

## ENRED@NDO

✓ CAS | Desde el proyecto *Gente y tierra* se ha escrito una reflexión colectiva sobre: *Nuestra sociedad después del coronavirus. El reto de una nueva forma de vivir: ¿la bolsa o la vida?* [https://ong-cas.org/descargas/interes/2020\\_Nuestra%20sociedad%20despu%C3%A9s%20del%20coronavirus\\_v.def.pdf](https://ong-cas.org/descargas/interes/2020_Nuestra%20sociedad%20despu%C3%A9s%20del%20coronavirus_v.def.pdf).

✓ CAS apoya activamente la apuesta ciudadana en la defensa de una sanidad pública y de calidad y ahora más que nunca defiende un modelo sociosanitario de salud para el medio rural: [https://ong-cas.org/descargas/interes/2020\\_en\\_defensa\\_sanidad\\_rural\\_web\\_.pdf](https://ong-cas.org/descargas/interes/2020_en_defensa_sanidad_rural_web_.pdf).

✓ Libro | *Diario poético de un confinamiento 2020*. Autor: Jairo Aganzo. Antonio Aganzo y Andrés Aganzo. Año de Publicación: 2020. Editorial: Poesía eres tú. ISBN-13: 978-84-17754-52-5. <http://www.poesiaerestu.com>.

## Anímate y colabora con CAS:

- ✓ Con tu trabajo de voluntariado.
- ✓ Con convenios apoyando proyectos concretos de los territorios o al mantenimiento de la entidad.
- ✓ Con la donación que tú libremente fijes.

**TU DONACIÓN TIENE DEDUCCIONES FISCALES TANTO EN EL IMPUESTO DE SOCIEDADES COMO EN EL IRPF**

En este número han colaborado: Ramiro Martínez Carbalosa, Consejo de Redacción, Isabel Vega Crespo, Josefa Martín Gómez, el Grupo de Mayores de CAS, las personas protagonista y los colectivos de CODINSE, ISMUR, ASDECOBA, ADECASAL, AMUCA, ASAM, Escuelas Campesinas de Ávila, Palencia y Salamanca, Colectivo Tierra de Campos y C.D.R. Ancares, la asociación La Columbeta. | Imágenes: de las personas colaboradoras y las aportadas por las personas colaboradoras y entidades participantes en este número. | Consejo de Redacción: Patricia Rodríguez de Lizana A., Juan Jesús Delgado P., Rosa Mª Arranz G., y Ana Encinas M. | C/ Eras, 28, 40551 - Campo de San Pedro, Segovia - Tfno 983 326401 | [sede@ong-cas.org](mailto:sede@ong-cas.org) | Depósito Legal: SG199/2015 | Impresión: Gráficas Lafalpoo - Valladolid. Imagen de portada y pag 2: «Benita Gómez Berrocal, 90 años» Autor: ASAM. Imagen de contraportada: «La comunidad cuidadora» Autor: Archivo del Colectivo Tierra de Campos.



## Seguimos defendiendo el que las personas mayores puedan vivir en sus casas

Hace cerca de treinta años, en los Ancares, a 187 personas mayores de sesenta años les preguntamos que dónde les gustaría pasar los últimos años de su vida. La respuesta fue absolutamente unánime: «en mi casa». No hubo ni una sola excepción.

También por esos años, Cáritas diocesana de Lugo puso en marcha un increíble proyecto llamado *Vivir na Casa*. Consistía fundamentalmente en la articulación de acciones que posibilitasen a las personas mayores poder quedarse en su casa. Ello era posible porque, previamente, había entre técnicos y personas mayores mucha confianza y empatía, y por parte de los técnicos, además, un conocimiento exhaustivo de la situación. Ambas partes consensuaban el diagnóstico y las acciones que realizar. Las personas mayores eran las protagonistas y el eje de todo el proyecto, hasta el punto de que, por ejemplo, elegían y pagaban a la persona que durante unas horas entraba en sus casas como cuidadora.

Para entender la importancia de estas acciones es necesario recordar que el discurso dominante por entonces era que las personas *vellas* donde mejor estaban era en las residencias, atendidas por profesionales debidamente cualificados. Eran otros tiempos y otras dinámicas que no son objeto de estas letras.

Hace unos veinte años, cuando Cáritas empezó a flojear en la defensa ardorosa del programa *Vivir na Casa* y en Ancares nos negábamos a su desaparición, iniciamos una campaña en CAS para defender algo parecido a ese programa. No pocas frustraciones nos hemos encontrado en este camino, pues la definición del modelo y la defensa del mismo no siempre contó con el ritmo deseado. En cualquier caso –nunca es tarde si la dicha es buena–, y después de más de quince años de diálogo, perseverancia y trabajo ininterrumpido, es una enorme alegría y un visible éxito encontrarnos desde todos los rincones de CAS peleando para que nuestras personas mayores puedan ser escuchadas y respetadas y, si así lo desean, «quedarse en su casa» y en su entorno, y que una parte de ese avance se deba a los grupos que conformamos CAS. Los tiempos han cambiado bastante y ya está dentro de lo políticamente correcto que los *vellos* y *vellas* se queden en su casa (siempre que no incordien demasiado nuestra conciencia, nuestro tiempo o nuestros planes).

El éxito será mayor si nos mantenemos junto a las personas mayores en la cercanía, el respeto, la empatía y el reconocimiento mutuo como un cordón umbilical de permanente alimentación: compartiendo ellas todo lo que saben de sus problemas, sus recursos y sus anhelos y, por nuestra parte, todo lo que sabemos de transformarlo en proyectos defendibles, viables, eficaces y siempre vivos.

*Un visible éxito encontrarnos desde todos los rincones de CAS peleando para que nuestras personas mayores puedan ser escuchadas y respetadas y, si así lo desean, «quedarse en su casa» y en su entorno*

*El éxito será mayor si nos mantenemos junto a las personas mayores en la cercanía, el respeto, la empatía y el reconocimiento mutuo como un cordón umbilical de permanente alimentación*



ANA ISABEL VEGA CRESPO

«Un asistente personal es una figura laboral que atiende las necesidades de la persona en cualquier ámbito de la vida. Es un apoyo necesario para que la persona pueda permanecer en su casa»

## Asistente personal, un apoyo más en la vida

Devolviendo en forma de cuidados una mínima parte de todo el valioso legado forjado a lo largo de la vida de las personas mayores

CONSEJO DE REDACCIÓN | Isabel Vega es psicóloga vinculada a CAS a través de Escuelas Campesinas de Palencia y formadora, desde hace muchos años, de personas que bien desde el voluntariado y/o profesionalmente están o quieren trabajar con las personas mayores. Su padre, Esteban Vega, fue uno de los ideólogos y máximos defensores convencidos del modelo que reivindicamos hoy en CAS.

**CAS este año ha apostado por impartir formación para asistente personal y ha pensado en ti como formadora. ¿Cuál ha sido tu experiencia?**

Comencé en febrero impartiendo una primera parte del curso en Ariza (Zaragoza) y después en Campo de San Pedro (Segovia). En ambos territorios la experiencia ha sido muy gratificante, tanto para mí como para el alumnado. Con la llegada de la COVID-19 hubo que suspender otros cursos previstos; pero esto ha supuesto una nueva oportunidad, pues con el grupo de Cantabria de la asociación La Columbeta tuvimos que afrontar un doble reto: darlo por Internet a través de la plataforma Zoom



y superar esa brecha digital que en muchas ocasiones se ve incrementada en las mujeres del medio rural. Aunque al principio me costó, lo afronté como un nuevo reto que al final ha resultado positivo.

**¿Por qué impartir formación de asistente personal?**

La asistencia personal es una figura innovadora en la atención a personas mayores que contribuye a que tengan una mejor calidad de vida y una vida más autónoma sin tanta dependencia familiar

y/o institucional. Hasta hace poco ha sido una figura desconocida, excepto en el ámbito de la discapacidad, a pesar de ser una prestación que se ofrece en la Ley de Dependencia.

Hay muy poca oferta formativa para preparar a estos profesionales y en CAS siempre hemos apostado por la formación.

Por otra parte, el modelo que defiende CAS para las personas mayores es que puedan quedarse a vivir en su casa y en su entorno, con los apoyos necesarios. Por lo tanto, formar asistentes personales garantiza tener profesionales preparados para atender a las personas mayores.

**En tu opinión, ¿es este el mejor modelo de atención posible para las personas mayores?**

Creo que el mejor modelo es el que cada persona elija. Normalmente donde mejor está una es en su propia casa. Pero es necesario garantizar que todas sus necesidades están atendidas, no solo las básicas de la vida diaria, también las necesidades de seguridad, afectivas, cognitivas, etc. y es aquí donde el asistente



personal cobra sentido.

Cuando la persona ya no puede quedarse en su casa, parece que solo existe la opción de las grandes residencias en las que hay todo tipo de servicios y atenciones, dicen.

Pero se puede pensar en otra opción intermedia. Es cuestión de cambiar el modelo y apostar por pequeñas residencias más familiares, repartidas por el territorio, si pensamos en las zonas rurales. O viviendas compartidas, en las que se aprovechen recursos y servicios y la persona sienta que forma parte de algo y que lleva las riendas de su vida.



### ¿Cuáles son los condicionantes públicos y requisitos comunitarios para un nuevo modelo de atención a personas mayores?

En cuanto a la parte pública, voluntad y recursos económicos; sin dinero no hay ningún modelo de atención posible.

Y la parte comunitaria es un apoyo, muy importante, pero las personas mayores no pueden estar dependiendo solo de los apoyos comunitarios.

### En estos meses de confinamiento hemos conocido situaciones muy duras en las residencias, pero también somos conscientes de que las personas mayores que estaban en sus casas han sufrido soledad, miedo y ansiedad. ¿Podemos extraer alguna lección aprendida de este periodo?

Hemos visto lo que nos han enseñado los medios de comunicación y ha sido ese modelo que nos quieren vender de macro residencias, donde muchas veces las personas son «cosas» que atender y donde han podido sentir esa soledad y miedo. Pero no nos han enseñado esas pequeñas residencias, más familiares, donde no ha habido ningún caso positivo y en las que han hecho todo lo posible porque no sintieran esa soledad.

Y también personas mayores han estado solas en sus casas que lo han pasado mal. Pero si algo podemos sacar de positivo es que en muchos de estos casos han podido superarlo gracias a los apoyos comunitarios que, afortunadamente, si que funcionan en situaciones excepcionales.

### ¿Podrías aclararnos qué papel tiene la figura de la persona mediadora de mayores y la de asistente personal en este modelo de CAS?

La mediadora del mayor es necesaria como referente para la persona mayor. Es alguien capaz

de detectar necesidades y servir de apoyo. De ser intermediaria entre el mayor y la familia u otros agentes sociales que tengan que ser conocedores de determinadas situaciones. Forma parte de la red de apoyos comunitarios de la que hablábamos antes.

Un asistente personal es una figura laboral que atiende las necesidades de la persona en cualquier ámbito de la vida. Es un apoyo necesario para que la persona pueda permanecer en su casa.

No son excluyentes, son complementarias, y, si funcionan las dos figuras, la persona mayor estará mejor atendida.

### ¿Qué efectos beneficiosos puede tener para el mundo rural y los barrios urbanos el que las personas mayores puedan quedarse a vivir en su casa y en su entorno?

En primer lugar, y lo más importante, es que las personas mayores pueden quedarse en sus casas o lo más cercano a ellas, en el caso de las viviendas compartidas o pequeñas residencias.

En segundo lugar, este modelo puede ser una oportunidad importante de empleo, necesario para que pueda trabajar la población joven como asistente personal.

Este modelo en el medio rural supone vida, riqueza y, por dignidad, cuidar de quienes nos cuidaron.

## Infórmate en:

► Información para las personas mayores sobre la figura del asistente personal: [https://ong-cas.org/descargas/interes/2020\\_asistente\\_](https://ong-cas.org/descargas/interes/2020_asistente_personal_mqcy_e_v_casweb.pdf)

[personal\\_mqcy\\_e\\_v\\_casweb.pdf](https://ong-cas.org/descargas/interes/2020_asistente_personal_brecha_v_webcas.pdf)

► Información de la figura del asistente personal como una oportunidad de empleo: [https://ong-cas.org/descargas/interes/2020\\_asistente\\_](https://ong-cas.org/descargas/interes/2020_asistente_personal_brecha_v_webcas.pdf)

► Vídeos: ✓ Mediador del mayor:

[https://www.youtube.com/watch?v=lbFyA3iwVvo&t=275s.](https://www.youtube.com/watch?v=lbFyA3iwVvo&t=275s)

✓ Espacio comunitario del mayor: [https://www.youtube.com/watch?v=Dg1C7\\_BV09A&t=170s.](https://www.youtube.com/watch?v=Dg1C7_BV09A&t=170s)

✓ [https://www.youtube.com/watch?v=zDj2FNtRQrk&t=60s.](https://www.youtube.com/watch?v=zDj2FNtRQrk&t=60s)



## CARIDAD GARCÍA DE LA INFANTA

Soy la directora del Centro de Día de personas mayores de Cuéllar (Segovia) de la Gerencia de Servicios Sociales de Segovia. La situación sanitaria nos ha hecho adaptar las actuaciones del centro a la situación de cada persona. Hemos creado nuevas formas de comunicación a través del

teléfono móvil, generando dos grupos de trabajo: «Diurnas en



casa», con mayores, familiares y personal del centro, y otro exclusivo para las personas trabajadoras. Esta adaptación ha sido positiva y ha favorecido poder continuar con las labores cognitivas, facilitar información, fisioterapia, etc. y generar un contacto más directo entre el personal del centro, los mayores y sus familiares. Gracias a esto las familias han tenido una mayor implicación y ha aumentado su participación.

## AGUSTÍN FERNÁNDEZ SANTOS

Tengo 87 años, vivo en Valde-rrábano (Palencia), hace veinticuatro años que vivo solo y, aun así, he echado mucho de menos ir a comer a Arenillas. Las dos primeras semanas lo pasé muy mal. No estaba acostumbrado a comer solo, la comida no me sabía a nada. Sin poder salir a pasear, el tiempo se me

hizo muy largo, la televisión no merecía la pena verla, hasta el periódico me aburría. Así que pasé mucho tiempo haciendo juegos de bolos de madera que me gusta, pero jugar ¡me encanta!, aunque este verano no se puede jugar. Me he comunicado con mi familia, vosotras y los compañeros



del comedor de Escuelas Campesinas de Palencia a través del teléfono. Desde Escuelas Campesinas de Palencia me han traído la comida y otras cosas que he necesitado, incluso planta para el huerto, que fue un respiro.

## ALEXANDRA AMO CARPIZO

Llevo varios años trabajando en los programas de CAS, con AMUCA, y este es el segundo año que trabajo en el programa de mayores y tengo una enorme satisfacción, ya que el año pasado fue muy gratificante trabajar con ellos, me encontré con una gran hospitalidad, bondad y sobre todo mucha sabiduría.

Este año, debido a la parada que hemos tenido por el confinamiento como consecuencia



de la covid-19, el programa empezará a partir de septiembre, trabajaremos con pueblos de la comarca de la Moraña (Ávila), centrándonos en la defensa del modelo de atención a mayores, buscando sistemas de apoyo y cuidados para que sea posible envejecer en el pueblo, en su casa y en su entorno, con dignidad y sobre todo, calidad de vida. También seguimos con la entrega del catálogo de servicios existentes en su localidad.

## MARTA TORRES GARCÍA



Vivo en Monleras (Salamanca), un pueblo muy vivo cultural y socialmente, situado al lado del pantano de Almendra, en la comarca de Tierra de Ledesma.

Mi trabajo está a diez minutos en coche, en la residencia de mayores de El Manzano.

La residencia donde trabajo es pequeña (cuenta con diez residentes) y formamos una pequeña familia entre trabajadoras y personas a las que cuidamos. Conocemos sus gustos y preocupaciones, lo que nos permite dar a cada uno un trato más personal y cercano.

En este tipo de residencias la base fundamental de la gestión es primar el bienestar y trato a los residentes por encima del ánimo de lucro. Los residentes pueden permanecer cerca de sus hogares, evitando ese desarraigo y permitiéndoles seguir viviendo en sus pueblos. El personal que trabajamos en la residencia somos personas que vivimos en El Manzano o pueblos de alrededores, por lo que conocemos a nuestros residentes y a sus familias, pudiendo dar un trato más cercano.

Hemos estado libres de covid-19, pero juntos hemos sufrido por la situación que ha

afectado a todo el país. Hemos compartido miedos y preocupaciones, hemos echado de menos a nuestras familias (a las que dejamos de ver), el salir a la calle a dar un pequeño paseo y en definitiva todo aquello que en un día a día era normal.

Hemos pasado angustia, sobre todo las primeras semanas, debido a la incertidumbre

*«Los residentes pueden permanecer cerca de sus hogares, evitando ese desarraigo y permitiéndoles seguir viviendo en sus pueblos»*

y sin saber si alguno estaríamos contagiado. Seguimos las medidas adecuadas indicadas por los organismos competentes.

Aprendimos a utilizar y a convivir en el día a día con mascarillas, geles, EPIS y protocolos de actuación y desinfección. Pero la angustia seguía; para ellos, que se sentían población vulnerable, aunque el estar en sus pueblos y aislados de los grandes núcleos urbanos les reconfortaba. También para todas las que trabajábamos en la residencia que de la noche a la mañana nos vimos supliendo ausencias familiares, ejerciendo de psicólogos aficionados y transmitiendo tranquilidad a pesar de que interiormente se estaba igual de asustada.

Desde los primeros días todas las trabajadoras fuimos

conscientes de que era responsabilidad nuestra no llevar el virus dentro de la residencia y empezó nuestra particular fase donde se tenía presente en todo momento de nuestra vida personal que teníamos que evitar contagiarnos para no contagiar a los demás.

Llega la «nueva normalidad» y no podemos olvidar lo que hemos pasado con la covid-19, ni a todo el personal sanitario que ha luchado frente al virus con un coraje sobrehumano y poniendo sobre la mesa el valor de la sanidad pública, de la que tenemos que sentir orgullo. Por eso cuando ahora oigo hablar de residencias medicalizadas, pienso que a nuestros mayores en caso de enfermedad no se les puede cerrar el acceso a esa sanidad pública ni a los hospitales, donde nadie duda que tendrán la mejor asistencia sanitaria y los mejores profesionales.



Empieza otra fase, con visitas, con más trato social para todos, pero no podemos olvidar que el virus sigue fuera esperando y quiero pedir responsabilidad a todo el mundo porque nuestros mayores se merecen que los protejamos.

# nuestra vida

## EN SALAMANCA

**ESCUELAS CAMPESINAS DE SALAMANCA - El Centro de día, sin gente y sin vida -** | El proyecto de atención integral a personas mayores se sustenta en tres pilares: los servicios de proximidad, que posibilitan el poder seguir viviendo en su propia casa; las pequeñas residencias o casas

asistidas, para las personas con mayor grado de dependencia, y el Centro de día, espacio de encuentro entre pueblos e intergeneracional, que rompe el aislamiento y estimula la vida comunitaria. La actividad del Centro de día quedó suspendida con el confinamiento de la población y aún no se ha recuperado. Aunque se intentó suplir el cierre con alguna actividad en el domicilio,

nada puede suplir la vida que el Centro irradiaba y su efecto revitalizador en la salud comunitaria.



## EN ÁVILA

**ESCUELAS CAMPESINAS DE ÁVILA - Manteniendo las medidas sanitarias de seguridad -** | En estos momentos tan complicados, queremos mandar un mensaje a todas aquellas personas que nos puedan estar leyendo. Durante todos estos meses

hemos estado animando, en especial, a los más jóvenes de la casa; no solo ayudando en sus tareas escolares, sino invitándoles a seguir adelante, animándoles en ese día a día tan complicado sin poder salir a la calle, sin poder ver a sus compañeros y compañeras, pero aún así nos decían: «Tenemos que cumplir las

normas, si las cumplimos, antes volveremos a la escuela». En definitiva, si cada quién ponemos unos granitos de arena y cumplimos las medidas de seguridad, antes retomaremos nuestras rutinas y nos reencontraremos con todas esas personas a las que añoramos. Por eso, ánimo que pronto juntos y juntas saldremos.

## EN SEGOVIA

**CODINSE - Los mayores, protagonistas absolutos -** | La residencia Los San Pedros, en la localidad de San Pedro de Gaillos en la comarca Nordeste de Segovia, ha realizado una serie de actividades durante este confinamiento que nos ha tocado vivir,



a fin de mantener la normalidad en la medida de lo posible, entre las que no ha faltado un telediario protagonizado por los propios residentes, que se ha vuelto viral en las redes sociales. Sheila, la directora de la residencia, tomó la decisión, con el apoyo de las familias y los propios residentes, de no aislarles en sus habitaciones a



menos que fuera estrictamente necesario. Y ello ha permitido mantener la mayor normalidad posible, siempre transmitiendo un mensaje de tranquilidad para las propias personas mayores. Raquel y Gema, las terapeutas ocupacionales de la residencia, han tenido que adaptar las rutinas diarias de trabajo y los espacios para poder continuar

su labor, proponiendo nuevas alternativas entre las que destaca la realización de un noticiario por Internet protagonizado por las personas mayores, que se ha compartido en varios medios de comunicación, demostrando así que el trabajo y esfuerzo diario de los trabajadores de la residencia tiene su reconocimiento y da sus frutos.





## EN SALAMANCA

### ADECASAL - Reforzado el servicio de comidas a domicilio y la atención a las personas mayores -

Debido a la crisis sanitaria ocasionada por la covid-19, las personas mayores de nuestro territorio se han encontrado en situación de mayor vulnerabilidad, no solo por la

sintomatología o las consecuencias sobre su salud, sino por tener algunas características comunes: la presencia de enfermedades crónicas, fragilidad generalmente asociada al envejecimiento, así como menos redes de protección y cuidados que pueden ocasionar situaciones de aislamiento social o desatención de las necesidades básicas, especialmente en

aquellas personas que viven solas y no tienen familia o un vínculo comunitario sólido. El servicio de comida a domicilio ha recibido diez nuevas solicitudes y ha sido valorado positivamente por las personas y/o familiares, así como el servicio de acompañamiento telemático, que ha contribuido a mejorar la atención y el bienestar psicosocial.

## EN VALLADOLID

### COLECTIVO TIERRA DE CAMPOS

#### - Actividad física en época de confinamiento -

Antes del inicio del estado de alarma estábamos llevando a cabo seis talleres de gimnasia para personas mayores, financiados por la Fundación La Caixa y por la Junta de Castilla

y León. Como consecuencia del confinamiento, «reinventamos» la actividad para convertirla en no presencial. Para ello gra-



bamos las sesiones en vídeos, con todas las indicaciones para realizar los ejercicios propuestos correctamente y las enviamos a las personas interesadas a través de grupos de WhatsApp creados específicamente para ello. En total se ha contado con la participación de 90 personas.

## EN CANTABRIA



### LA COLUMBETA - Programa Integral de mayores de Sobarzo -

Desde la Asociación La Columbeta apostamos por un modelo de atención integral a personas mayores y un ejemplo es el grupo de mujeres de Sobarzo con las que, dos días a la semana y desde hace más de 8 años, realizamos actividades de estimulación cognitiva, gimnasia y manualidades.

Siempre guardamos un rato de la tarde para merendar y jugar a las cartas, al parchís o al dominó. Es un espacio que utilizamos para escucharnos y, sobre todo, compartir y disfrutar. También hacemos salidas para visitar museos de Cantabria o ir al cine. El último día de curso nos vamos de excursión y aprovechamos para visitar otras comunidades.

## EN LUGO

### CDR ANCARES - Llamada de auxilio

En el Centro para el Desarrollo Rural Ancares, estamos, diciéndolo finamente, hasta arriba de papeles, de escritos, de justificaciones de ..., necesitamos que Colectivos de Acción

Solidaria (CAS), o quien sea, con y cómo puedan nos despeguen

de estas sillas y nos devuelva a la vecindad y a la vida. Por favor.





*Las personas mayores que han vivido en el medio rural, quieren permanecer en él, hasta el último día de su vida*

## Cuidados a las personas dependientes

Proyecto piloto *Me quedo en mi casa y en mi entorno*

JOSEFA MARTÍN GÓMEZ (ASAM)

| En el año 1998 el escritor portugués José Saramago recibió el Premio Nobel de Literatura. Como toda persona galardonada con este premio escribió y posteriormente leyó su discurso en la Academia sueca, yo leí este discurso y me emocioné con los siguientes párrafos del mismo:

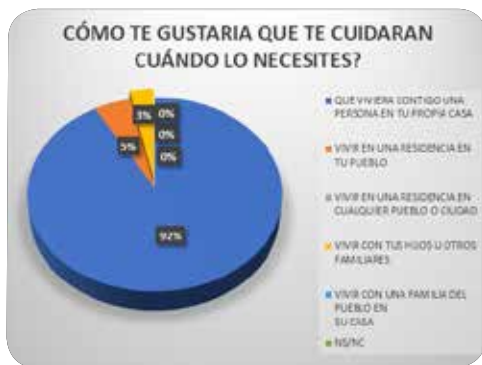
El hombre más sabio que he conocido en toda mi vida no sabía leer ni escribir. Ése fue mi abuelo Jerónimo, pastor y contador de historias, que, al presentir que la muerte venía a buscarlo, se despidió de los árboles de su huerto uno por uno, abrazándolos y llorando porque sabía que no los volvería a ver. Mi abuela Josefa sentada una noche, ante la puerta de su pobre casa, donde entonces vivía sola, mirando las estrellas mayores y menores de encima de su cabeza, dijo estas palabras: «El mundo es tan bonito y yo tengo tanta pena de morir». No dijo miedo de morir, dijo pena de morir, como

si la vida de pesadilla y continuo trabajo que había sido la suya, en aquel momento casi final, estuviese recibiendo la gracia de una suprema y última despedida, el consuelo de la belleza revelada. Estas líneas, en mi cabeza, se transformaron en imágenes. Vislumbré un pequeño huerto donde conviven las plantas de temporada, calabazas, tomateras... con viejas higueras, perales, manzanos y alguna cepa enredada, molestando, con los sarmientos y zarcillos a los árboles. El señor Jerónimo, un hombre menudo, encorvado, con surcos en su cara por donde transcurría la pena de no volver a convivir con sus fieles compañeros, esos viejos árboles que le habían dado frutas, sombra, leña y afecto. Supuse a la abuela Josefa con la cara y las manos marcadas por el frío y el sol. Con su indumentaria vieja y descolorida. Sentí su aroma de jabón casero y entreví su cuerpo mermado. Tranquila, sentada en el poyo de piedra, con la mirada ele-

vada al cielo, gozando de la belleza que le transmitían las estrellas en aquella noche única e irrepetible. Imaginé la vida de este matrimonio portugués, rural, pobre, trabajador, pero que permaneció en su casa y en su entorno hasta el último instante de su vida. Pensé que este era el deseo que tantas veces me transmitían las personas mayores de los pequeños pueblos de la Sierra de Béjar-Francia (Salamanca) donde trabajo. Hombres y mujeres que me hablan de lo que han sido y han hecho en la vida, y de su miedo a ese momento, no lejano, de no poder seguir viviendo solos y solas en su casa, en su barrio, y en su pueblo. Desde ASAM, enredados en esta idea de que las personas mayores no quieren alejarse de su casa y de su entorno cuando pierden autonomía y comienzan a necesitar ser cuidados, preguntamos a 60 personas, hombres y mujeres entre 70 y 100 años para dejar, por escrito, evidencia de ello.



Cuando no puedas vivir solo o sola ¿dónde te gustaría estar para que te cuiden? El 100% de los encuestados respondieron: «No me gustaría tener que irme de mi pueblo, me gustaría quedarme en mi casa y aquí morir con tranquilidad». La siguiente pregunta «¿cómo te gustaría que te cuidaran cuándo lo necesites?» gráficamente



estas fueron sus respuestas: Así quedó ratificado lo que siempre nos habían transmitido verbalmente: «las personas mayores que han vivido en el medio rural, quieren permanecer en él, hasta el último día de su vida». Desde hace algún tiempo, junto con otras entidades implicadas en el territorio, estamos trabajando en el proyecto piloto denominado *Me quedo, en mi casa y en mi entorno*. El proyecto está estructurado según el siguiente esquema.

▶ **DELIMITACIÓN DE LOS PUEBLOS DONDE COMENZAR LA EXPERIENCIA PILOTO** | Hemos seleccionado seis municipios, que suman un total de 2.000 habitantes, aproximadamente.

▶ **ALIANZAS E INFORMACIÓN** | Hemos hablado con los representantes municipales de cada uno de los municipios implicados y celebrado reuniones informativas para la población en general. Se ha informado, individualmente, a

todas las personas interesada en el proyecto y a sus familiares.

▶ **FORMACIÓN DE ASISTENTES PERSONALES** | Hemos formado a 48 jóvenes (hombres y mujeres) en los contenidos, conocimientos y habilidades del Asistente Personal.

▶ **OBJETIVOS DEL PROYECTO** |  
 ✓ Diseñar un nuevo modelo de cuidados para que las personas mayores dependientes puedan permanecer en su casa y en su entorno.

✓ Generar empleo para los jóvenes que quieran permanecer en el pueblo o venir a él y trabajar como Asistentes Personales.

✓ Que no disminuyan los servicios sanitarios, sociales y culturales existentes en cada uno de los pueblos.

▶ **ALGUNAS DE LAS ACCIONES Y ACTIVIDADES REALIZADAS** |

✓ Coordinación con los técnicos de los CEAS.

✓ Apoyo en la solicitud del reconocimiento del grado de dependencia de las personas mayores.

✓ Diseño de los cuidados y los tiempos que necesita cada usuario.

✓ Ayuda en la contratación del Asistente Personal.

✓ Elaboración de los Planes de Apoyo Provisional de cada usuario.

✓ Escribir la historia de vida de los usuarios/as.

✓ Elaborar, junto con los usuarios/as su proyecto de vida. Esto consiste en escuchar a la persona mayor, sus necesidades, deseos, gustos y sueños y apoyarles en su logro.

▶ **RESULTADOS OBTENIDOS HASTA EL MOMENTO ACTUAL** |

✓ Están recibiendo cuidados, actualmente, en su domicilio dieciocho personas con grado de dependencia reconocido.

✓ Han sido contratados, a tiempo parcial, diez asistentes personales, mayoritariamente mujeres

jóvenes.

✓ Se ha generado una demanda importante de nuevas solicitudes.

✓ Las personas del servicio manifiestan estar muy contentas con los cuidados recibidos.

Le hemos preguntado a algunos de estos usuarios y estas han sido sus respuestas.

BGB | Mujer de 90 años. Reconocido grado III de dependencia.

Pregunta: «¿Cómo estás?»

Respuesta: «Con los cuidados que recibo de mi asistente personal en mi propia casa estoy muy bien atendida, yo quiero seguir así».

Pregunta: «¿Nos quieres decir qué te gusta hacer, cuál es tu proyecto de vida?»

Respuesta: «Me gusta salir a la calle con las vecinas, jugar a las cartas, comer y que vengan a verme mi hija y mi nieta para hablar con ellas».

JMH | Hombre 91 años. Grado I de dependencia.

Pregunta: «¿Cómo estás?»

Respuesta: «Muy bien. He conseguido lo que siempre quise, no salir de mi casa ni de mi pueblo cuando me hiciera mayor. Estoy muy contento con mi asistente personal».

Pregunta: «¿Nos quieres decir qué te gusta hacer, cuál es tu proyecto de vida?»

Respuesta: «Me interesa ir al huerto; jugar la partida de cartas, con mis amigos, en el bar; ver las noticias en televisión».

Este es un proyecto piloto en construcción, con un buen diseño e ilusión por parte de todos los que estamos implicados. Aún queda mucho por hacer, pero merece la pena seguir trabajando en él.

Dice una sabia y vieja frase: «Al hombre viejo, si lo sacas de su tierra, pierde el pellejo».



## *ME QUEDO EN MI CASA Y EN MI ENTORNO*

La crisis de la covid-19 está haciendo tambalear el modelo de residencias para nuestras personas mayores, modelo que, por desgracia, se ha convertido en una trampa mortal para muchas de ellas. Esto viene a reafirmar el trabajo que, desde los Colectivos de Acción Solidaria, llevamos años realizando, intentando que las personas mayores puedan permanecer en sus hogares. Por eso nuestro programa se llama *Me quedo en mi casa y en mi entorno*. Todas las personas necesitamos pequeñas o grandes seguridades y más cuanto más vulnerables nos volvemos. Necesitamos nuestras cosas de siempre, las calles que conocemos por las que hemos pasado mil de veces, las personas que nos conocen y a quienes conocemos: la cartera, el policía, la de la tienda, el del bar, la barrendera... Eso nos da seguridad, tranquilidad, alegría muchas veces, y en el caso de crisis sanitarias como la que estamos viviendo, incluso nos protege. No es bueno que las personas se aglomeren en espacios reducidos habiendo tanto sitio en la España vaciada. Por eso pensamos que deben mejorarse las condiciones y la calidad de vida de las personas mayores, para que puedan permanecer en su entorno durante el mayor tiempo posible. A mí me gustaría que me pudieran atender en mi casa del pueblo y tener los servicios necesarios a mi alcance. A ti, ¿qué te gustaría?

SUBVENCIONADO POR:

