



II Congreso Iberoamericano sobre el Síndrome de Down Granada.

30 de abril y 1 y 2 de mayo de 2010.

***“Saber envejecer.
Prevenir la
dependencia”***



Lourdes Bermejo García

Dra. en CC de la Educación. Consultora en Gerontología.

Coautora Proyecto Saber Envejecer SOCIEDAD ESPAÑOLA DE GERIATRÍA Y GERONTOLOGÍA

Mi aportación

La experiencia del Programa “*Saber Envejecer. Prevenir la Dependencia*”

¿Qué se puede *aprender o transferir* de esta experiencia?

¿Qué es *Envejecer bien*?

¿Se puede prevenir la Dependencia? ¿Cómo?

El papel de *lo socioeducativo*



**¿Qué es
*Envejecer bien?***



La opinión de los mayores

ENVEJECER BIEN SIGNIFICA:

- Mantenerse activo física y mentalmente.
- Mantener la autonomía.
- Tener relaciones sociales.
- Convivir con pareja.
- Divertirse-disfrutar.
- Tiempo libre: uso positivo.
- Buscar nuevas... Aprender, descubrir.
- Seguridad.
- Tener **PROYECTOS VITALES**



Carencias para alcanzar una vejez saludable

En la salud

En relaciones personales: la pareja, la familia

En las relaciones sociales: amigos, vecinos

En los hábitos cotidianos

En seguridad

En autoestima

En dependencia

En derechos ciudadanos

En el uso del tiempo

En **proyectos y metas personales, colectivos**

Envejecimiento Activo



OPTIMIZAR Oportunidades

Salud

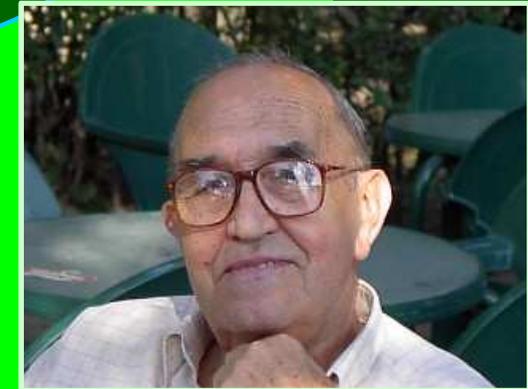
Participación

Seguridad

+ AUTONOMÍA

+ INDEPENDENCIA

= MEJORAR Calidad de Vida



Multidimensional

**Personal y
*subjetivo.***

**Dimensiones
de
*CALIDAD
DE VIDA***



Bienestar emocional



Relaciones interpersonales



Bienestar material



Desarrollo personal

(Schalock y Verdugo, 2003)



Bienestar físico



Autodeterminación



Inclusión social



Derechos

Envejecimiento Activo

LA OPINIÓN DE LOS PROTAGONISTAS

Apertura

Aislamiento

Riesgo de la soledad

Aceptación

No Aceptación

El Riesgo de la insatisfacción

Actividad

Descanso

El riesgo del *activismo*

Autonomía

Heteronomía

El riesgo de la *perdida de libertad*

ENVEJECER BIEN, *ACTIVAMENTE*



Ocuparse en cosas y actividades que te satisfacen

Correr para aprovechar tu tiempo, tu vida. Para hacer todo lo que puedas y te haga feliz.

Aprender, ser y sentirte mas capaz para participar en tu entorno (familiar y social).

Poder, saber elegir, tener prioridades

Disfrutar, dar valor a tu tiempo, a tu vida

***¿Qué es prevenir
la dependencia?***

Prevenir la DEPENDENCIA

SABER  **NO ES PREVENIR X**

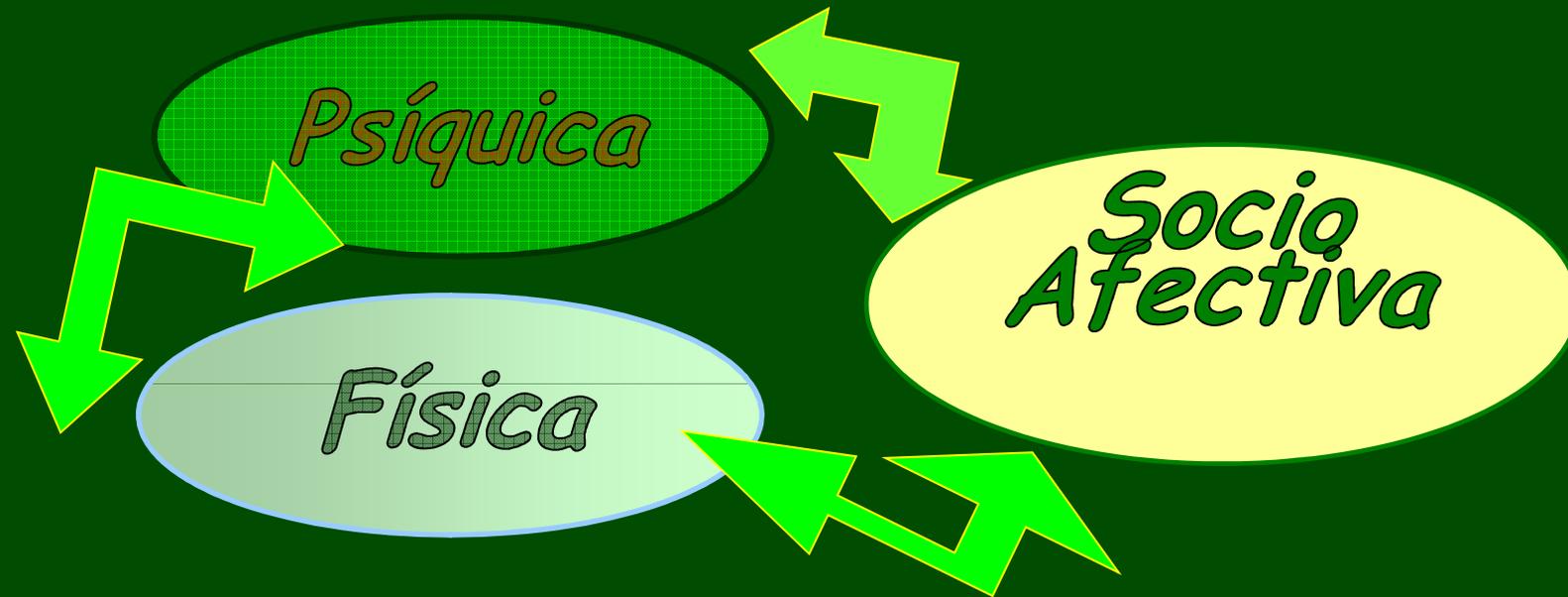
SABER  **NO ES CAMBIAR**

SABER  **NO ES PENSAR DIFERENTE**

SABER MAS  **AYUDA**

PERO.... ¿Qué más hace falta?

Prevenir la DEPENDENCIA



Estimular/Animar cualquier área va a mejorar las capacidades en ese área y va a prevenir la dependencia en todas las demas.

Prevenir la DEPENDENCIA

Sabemos lo que no es

***Informar
no es formar***

***Enseñar
no es Aprender***

Prevenir la DEPENDENCIA

La formación que

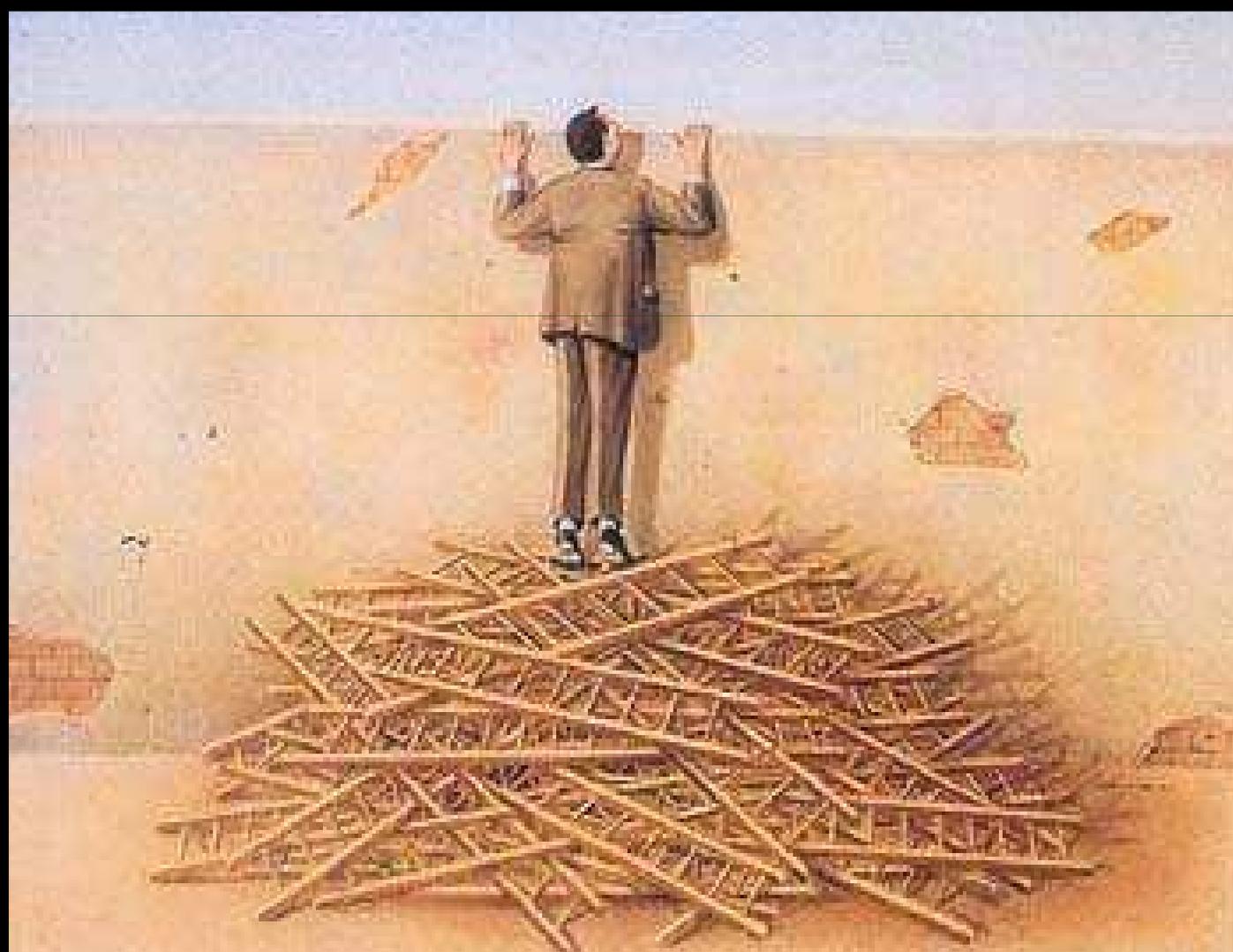
NO
necesitamos

Aprendizaje
“BANCARIO”

ASIMETRÍA
de ROLES



**NO
necesitamos**



La formación que

SI
necesitamos

NO necesitamos



Desarrollo Personal

Prevenir la DEPENDENCIA

Aprender/ Capacitarse / Participar

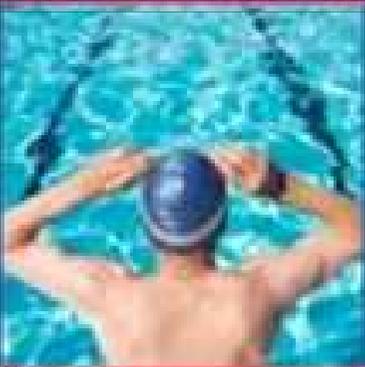
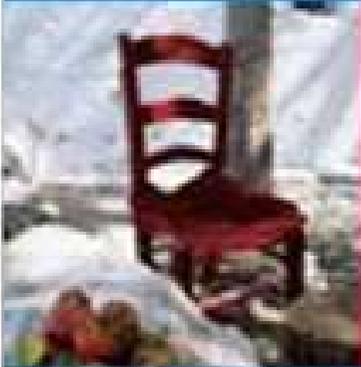
Actitudes

**Decisiones
Acciones**

Competencias

Recursos

**Para su Desarrollo Personal,
para su proyecto de vida**



Saber envejecer.
Prevenir la dependencia.



Sociedad Española
de Geriatria y Gerontología



CAJA MADRID
OBRA SOCIAL





**Saber envejecer.
Prevenir la Dependencia**

Idea General del Proyecto

Un material didáctico...

Para aprender a partir de la vida cotidiana, de los intereses y conocimientos de las personas que envejecen...

Ofrecer a las personas mayores y a los profesionales recursos para VIVIR un envejecimiento activo y satisfactorio.



**Saber envejecer.
Prevenir la Dependencia**

Lo que queremos:

Incorporar sus contenidos a la vida cotidiana de las personas de más edad mayores

Proporcionar oportunidades para valorar, iniciar y mantener estilos de vida que ayuden a mejorar la calidad de vida

**Iniciar y mantener actividades comunitarias
ligadas a un buen envejecer y a la calidad de vida**



Criterios para la elaboración de los materiales didácticos

- **Capacitar (*competencias*) y Dar poder = *EMPODERAR***
- **Respeto (Cultura, valores, intereses... PM): no infantilizar, autoestima.**
- **Compromiso con la vida**
- **Centros de interés: grupo familiar
vida cotidiana**
- **CONTENIDOS: Rigor ↔ Humor**
- **Interdisciplinariedad**



***LA HISTORIA:
proceso de
creación***



¿CÓMO TRABAJAR "DESDE LOS MAYORES"?

Saber envejecer.
Prevenir la dependencia.



Sociedad Española
de Geriatria y Gerontología



CAJA MADRID
CIBRASOCIAL

Saber envejecer. Prevenir la Dependencia

Sociedad Española de Geriatria y
Gerontología (+ OMS)

- **Investigaciones previas: Estudios cualitativos**
(2004)
- **Los materiales Didácticos** (2004 a 2006)
- **Test de la campaña comunicacional para mayores, profesionales y asociaciones** (Análisis de los materiales didácticos publicados -2005-)
- **La Guía Didáctica** (2007)
- **Los Videos** (2008)
- **Puesta en marcha del programa**

Saber envejecer.
Prevenir la dependencia.



V Investigación
“validación
cualitativa
Guías”

VI Creación guías
definitivas; Equipo
multidisciplinar

IV 1ª modificación
guías; Equipo
multidisciplinar

Esquema metodológico

III investigación:
“validación
cualitativa de las
guías

II Creación guías
“Saber envejecer”
Equipo
multidisciplinar

I Investigación
Cualitativa
“Saber envejecer,
prevenir la
dependencia”

Saber envejecer.
Prevenir la dependencia.



Sociedad Española
de Geriatria y Gerontología



Saber envejecer.
Prevenir la Dependencia

Investigaciones Sociológicas
previas:
los Estudios cualitativos (2004)

Investigaciones previas: Estudios cualitativos (2004)

OBJETIVOS 1er ESTUDIO

Obtención de las líneas básicas de
los contenidos del material didáctico:

- *Qué supone envejecer saludablemente.*
- *Qué carencias tienen en sus hábitos, conocimientos y habilidades para lograr una vejez satisfactoria*
- *Representaciones grupales del envejecimiento activo: atribuciones, estereotipos, necesidades expresadas y latentes.*

Segundo estudio.

Validar los primeros diseños.

- Aspectos formales.
- “Tono”.
- Comprensibilidad.

Aspectos formales.

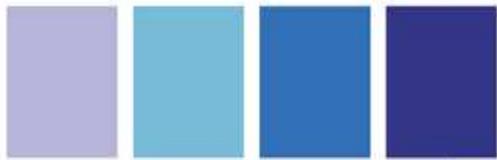
- Formato : pequeño
- Portada : alusiva
- Fotografías: deseables
- Letra: clara
- Párrafos: cortos

Contenidos.

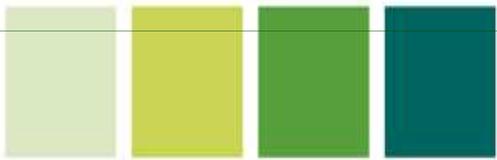
- Gráficos.
- Comprensión
- Recomendaciones.
- Empowerment



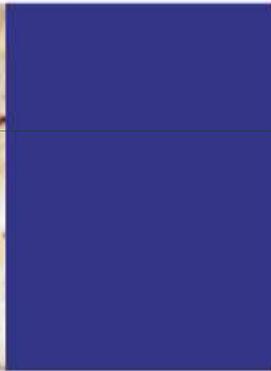
Relaciones



Salud



Ocupaciones

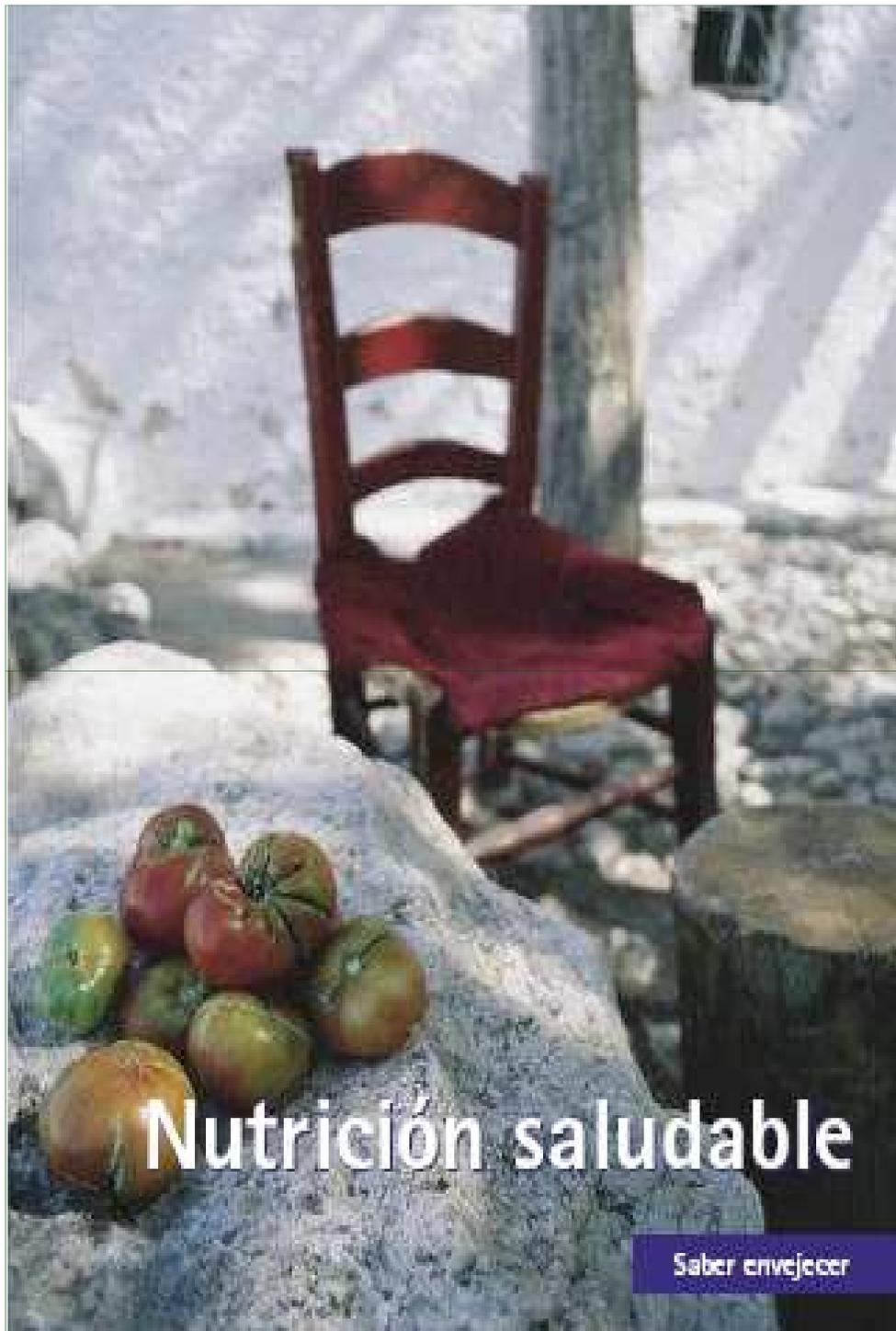


soy capaz



SEGG - Campaña Saber Envejecer
prevenir caídas





Nutrición saludable

Saber envejecer

*Los
comienzos...*

Ejercicio físico

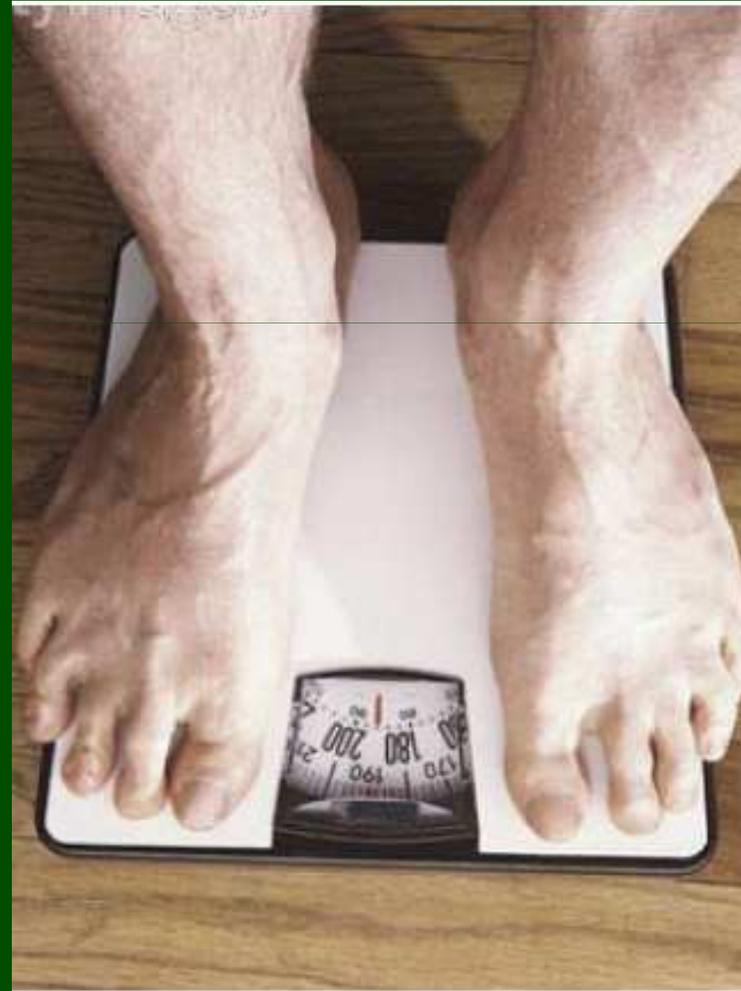
Saber envejecer



Fracasos









Éxitos





¿En qué me beneficia hacer ejercicio?

- Practicar ejercicio es efectivo en seis enfermedades específicas: cardiopatía isquémica, hipertensión, obesidad, diabetes, osteoporosis y alteraciones del bienestar psicológico. Ha mejorado mi capacidad aeróbica.
- Gano en equilibrio, así aumento mi movilidad y prevengo caídas y sus consecuentes fracturas.
- Desde que hago ejercicio, me siento bien, soy más sociable y he hecho amigos.
- Mis defensas, mi sistema inmunitario es más fuerte, lo que evita la oxidación, que es causa de envejecimiento.
- También prevengo problemas de memoria.

Buenas relaciones

Saber envejecer





Recuperar la agilidad

Saber envejecer



Ejercicio físico

Saber envejecer



Ejercicio físico

Saber envejecer. Prevenir la dependencia.



Con la colaboración de:



Prevenir las caídas



Consejos de la Sociedad Española de Gerontología y Geriatria para Saber Envejecer

Prevenir caídas

Saber envejecer. Prevenir la dependencia.



Sociedad Española de Gerontología y Geriatria



Con la colaboración de:



OBRA SOCIAL

Saber envejecer.
Prevenir la dependencia.



TEST DE LA CAMPAÑA COMUNICACIONAL PARA MAYORES, PROFESIONALES Y ASOCIACIONES.

ANALISIS DE LOS MATERIALES
DIDACTICOS PUBLICADOS (2005)

OBJETIVOS DE LA INVESTIGACIÓN

- **Comprensión del mensaje general de la campaña.**
- **Valoración de cada uno de los soportes y propuestas sobre los que se sostiene la campaña.**
- **Valoración del diseño gráfico y las imágenes que ilustran la campaña.**
- **Actualidad y eficacia de los mensajes.**
- **Aspectos positivos y negativos percibidos en la propuesta.**
- **Perspectiva Dafo (Debilidades, Amenazas, Fortalezas y Oportunidades) de la campaña testada.**

PERFIL DE LOS INTERLOCUTORES

- Los interlocutores de esta breve investigación corresponden a tres colectivos diferentes.
 - Mujeres y varones mayores.
 - Profesionales del área de los Servicios Sociales.
 - Profesionales del Área de Salud y Servicios Sociosanitarios.

LA MIRADA SOBRE LOS MATERIALES

- La propuesta de hacer el hogar más **confortable, cómodo** y sobre todo, **seguro** es más **hacer arreglos / cambios / obras** en la casa, que cuidar de ella.
- Las reformas en el hogar, así como los cambios de instrumentos y utensilios de la vida diaria son muy claramente percibidos como mecanismos que previenen la dependencia.



- **Las mujeres** mayores cuestionan el titular (*Cuidar mi casa*) porque sugiere limpieza y recogida del hogar.
- **Los varones** se desentienden de este cuadernillo, lo vinculan a la cultura femenina (título y foto).

LA MIRADA SOBRE LOS MATERIALES

- **Eres capaz:** Es un concepto muy legitimado para todos los interlocutores. Resulta más difícil identificar la existencia de posibilidades, por lo que “es posible” se sugiere cómo más correcto y desafiante.

- **Imagen de fácil comprensión** que resulta entrañable para ellas y ellos (mayores).



Tenemos que aceptar los cambios.
Eres capaz, merece la pena.

Hay que aceptar el cambio. Nos han contado mil historias sobre la eterna juventud y sobre qué tenemos que hacer para aparentarla por encima de todo. Vivir es envejecer, VIVIR ES CAMBIAR.

Vamos a recordar y a vislumbrar qué es lo que podemos esperar de nuestro proceso de envejecimiento, lo que es real, lo que es posible. No hay soluciones mágicas, aunque continuamente nos bombardeen por aquí y por allá con supuestos milagros.

Vamos a envejecer lo queramos o no, pero en nuestras manos está poder hacerlo en mejores condiciones de salud y bienestar. Disfrutando de una parte importante de nuestra vida. Este es nuestro objetivo.

Te ofrecemos ideas e información sobre:

- 1 La vejez no es una enfermedad
- 2 Cómo influye nuestro estilo de vida
- 3 Cambios en nuestro cuerpo
- 4 Cambios en nuestras relaciones

- **Letra de buena legibilidad** al equilibrar tamaño con un fondo oscuro que facilita la lectura.

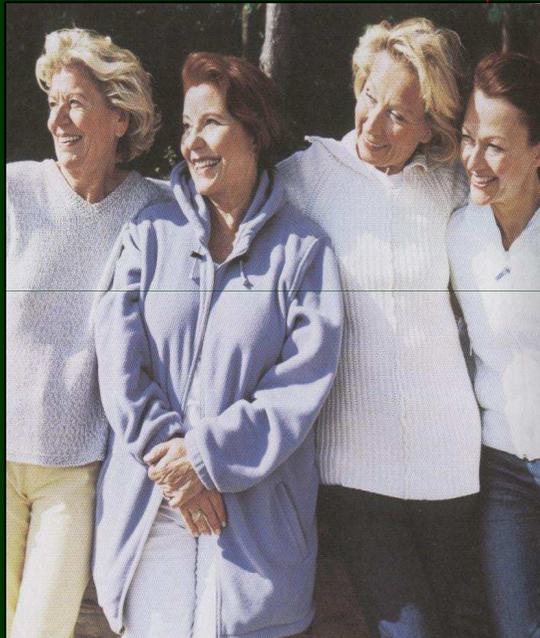
- Desde los Servicios Sociales, interpretan esta imagen (y otras) como expresivas de un modelo de mayores de buena posición social residencial urbana.

- **Cantidad de texto adecuada**, anima la lectura.

LA MIRADA SOBRE LOS MATERIALES

- Para servicios sociales se trata de mujeres adultas activas, modernas, en plenitud de facultades y exhibiendo posibilidades socioeconómicas.

- Las / los mayores identifican a estas mujeres como “mozas” de buen estado y no como mayores. No pertenecen aún a sus grupos de referencia.



La vejez no es una enfermedad

La vejez no es una enfermedad, así que no te sientas enfermo por tener muchos años. Si alguien echa la culpa de lo que te pasa a la edad... ¡Rebélate! ¡Dí que no!

Aunque el envejecimiento no trae obligatoriamente la dependencia, al ir cumpliendo más y más años, lo que sí ocurre es que nos podemos volver más frágiles.

Por eso tenemos que poner todo lo que en nuestra mano está para poder vivir el mayor tiempo posible en las mejores condiciones.

Y esto sólo es posible si cambiamos nuestros estilos de vida, es decir, lo que comemos, las actividades que realizamos, las personas con las que nos relacionamos, lo que hacemos y lo que dejamos de hacer.

1

- Concepto muy bien recibido y que debería recuperarse para trabajar más con él.

- Para los socios sanitarios mujeres (50 / 60 años) que son las que deben comenzar a cuidarse y prevenir. No son mujeres mayores, son adultas.

LA MIRADA SOBRE LOS MATERIALES

• El texto en su totalidad es bien recibido y resulta **estimulante para todos los interlocutores.**

• **Profesionales** de los ámbitos consultados consideran que en esta página se resume una propuesta de planes de actuación conjunta para Servicios Sociales y Sociosanitarios.



Cómo influye nuestro estilo de vida

En esto de envejecer no hay dos personas iguales. Los cambios que percibamos y sintamos pueden variar de una persona a otra. No obstante, lo que sí podemos hacer, como antes hemos recordado, es cambiar y **MEJORAR NUESTROS ESTILOS DE VIDA**. ¿Cómo?

- Aprende y aumenta tus conocimientos. Disfrutarás más de la vida y tu cerebro te lo agradecerá.
- Haz ejercicio físico, siempre bajo el control del médico.
- Participa en proyectos, haz cosas, planifícalas, llévalas a cabo. ¿Qué? Lo que prefieras. Cantar, escribir...
- Ya has dejado de fumar, ¿verdad?. Pues entonces nada, no te preocupes.
- Relaciónate. **NO ESTÉS SOLO.**
- Haz cosas que te gusten: Cantar, bailar, hablar, jugar, pasear, viajar... Lo que quieras, pero recuerda: **ACTIVIDAD es igual a SALUD.**
- Por último, vigila lo que comes.

Una última idea: Los cambios en los estilos de vida sólo se logran con **ESFUERZO e IMPLICACIÓN**. Empieza ahora mismo. Este es el momento

2

• **Concepto de fácil comprensión para todos los interlocutores.**

• Imagen metonímica de personas mayores que sugiere de forma poética y elocuente la imagen de edades superiores a los 70 años.



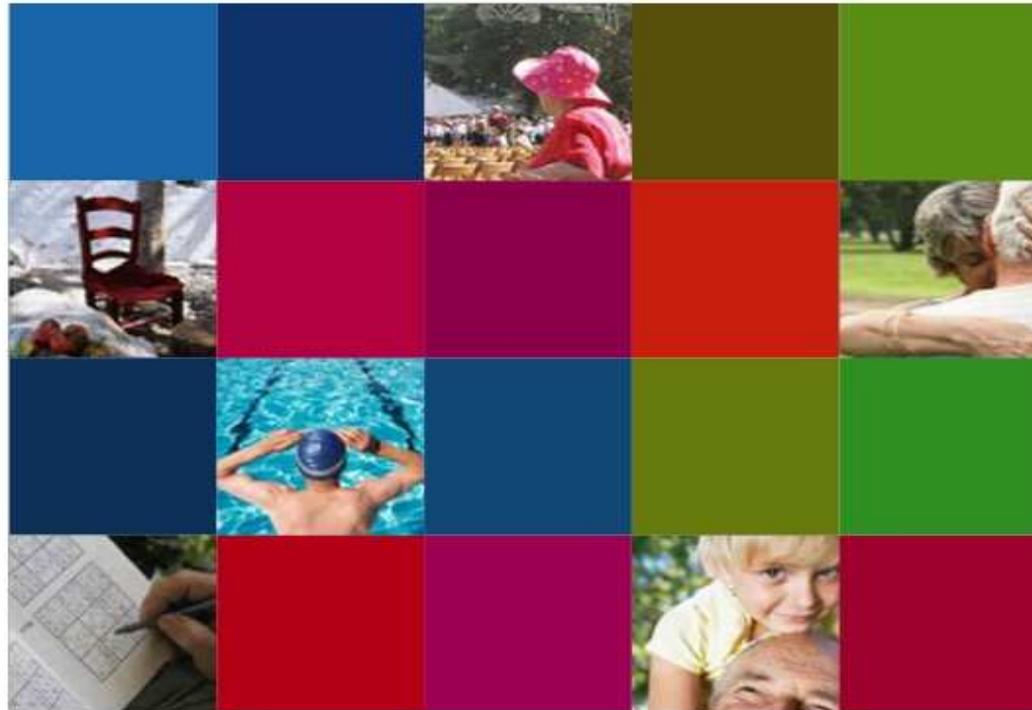
EL RESULTADO

The image features a 4x5 grid of 20 cells. The central text 'EL RESULTADO' is positioned in a black box that spans the width of the second and third columns and the height of the second and third rows. The grid contains the following images:

- Row 1: Solid blue, solid dark blue, a person in a pink hat, solid olive green, solid light green.
- Row 2: A wooden chair, solid magenta, solid purple, solid red, a person's head.
- Row 3: Solid dark blue, a person swimming, the central text box, solid blue, solid green.
- Row 4: A hand writing on a grid, solid red, solid purple, a child's face, solid magenta.

Un Programa

- 1.- Que capacita para la acción, que da poder a los mayores, ayudándoles a ser protagonistas de su vida. Combina teoría y práctica, formación y actuación.
- 2.- Que busca cambios en personas y grupos: la vivencia de su identidad y valía personal, para mejorar las competencias de los mayores y mejorar su autoestima.
- 3.- Marco (objetivos, contenidos, aspectos metodológicos y organizativos), pero que a la vez es flexible. Se adapta a diversas peculiaridades de personas y grupos.
- 4.- Centrado en las personas que requiere de un forma específica de actuación por parte del profesional.



Guía Didáctica
Saber envejecer.
Prevenir la dependencia.



Sociedad Española
de Geriatria y Gerontología



CAJA MADRID
OBRA SOCIAL



¿Cómo lo hemos hecho?

Contenido

Habilidades
Conocimientos
Actitudes

Recursos Didácticos:

Formato manejable
Situaciones prácticas
Lenguaje: Conciso
Sencillo
Directo

Fomentar:

- La participación
- El reconocimiento de los recursos propios
- La percepción de capacidad para cambiar, mejorar, disfrutar

Segunda Parte **Fichas Didácticas**

Cuidar la salud

¡Como nos cambian los años!

Controla tu salud

Alimentarse bien

Prevenir caídas

Depresión, no gracias

Dormir bien es salud

Cuidar el cuerpo

Cuidar vista y oído

Vivir bien

Aprender

Cuidar mi casa

Ejercicio Físico

Tomar decisiones

Participar

Mente en forma

Sentirse bien

Buenas relaciones

Cuando falta la pareja

Familia

Hombres

Mujeres

Por favor, trátame bien

Relaciones Sexuales

Saber envejecer.
Prevenir la dependencia.



Sociedad Española
de Geriátrica y Gerontología



CAJA MADRID
OBRA SOCIAL

La Guía Didáctica Saber envejecer. Prevenir la dependencia

Puedes intervenir, puedes decidir.
Eres capaz, merece la pena

Aprender, Vivir , disfrutar.
Eres capaz, merece la pena

Aún queda mucho por hacer.
Eres capaz, merece la pena

Ficha Didáctica. Los Pasos de la Sesión

Primer paso

Presentación

Segundo paso

Una historia real

Tercer paso

Pensando en
nosotros

Cuarto paso

Pasemos a la acción

Quinto paso

Resumen/Evaluación

La importancia de la formación de los Monitores



Competencias

- 1. cognitivas y pedagógicas;**
- 2. Relacionales de carácter grupal**
- 3. relacionales de carácter individual**

***Las actividades
complementarias
del Programa***

Lourdes Bermejo



LAS ACTIVIDADES COMPLEMENTARIAS

- 1. Charlas y coloquio**
- 2. Visita y reunión grupal**
- 3. Encuentros periódicos de mayores**
- 4. Taller Practico**
- 5. Mesa Redonda**
- 6. Cine *Forum***
- 7. Actividades intergeneracionales**
- 8. Taller Práctico**
- 9. Organizar Grupos de Actividades**

LA EVALUACIÓN del Programa



Relación de las teorías de Acción Razonada, Acción Planificada y Auto-Eficacia con las creencias de utilidad del Envejecimiento Activo y la Prevención de la Dependencia (ECPD)

¿Es que medida es
“utilizable” esta experiencia
con ***progenitores mayores***
de las personas con SD?

Vivir mejor el presente

***Afrontar / Planificar mejor
el futuro***



¿Es que medida es
“*utilizable*” esta experiencia
con *progenitores mayores*
de las personas con SD?

Actitudes

**Decisiones /
Acciones**

Competencias

Recursos

¿Es que medida es
“transferible” esta
experiencia a las
**propias personas con
SD que envejecen?**



***Aportaciones del Programa “Saber Envejecer.
Prevenir la Dependencia”:***

- 1.- La idea de Envejecimiento Activo y de Prevención de Dependencia
- 2.- La idea de “*el Otro*”
- 3.- La idea del proceso de E-A

Las posibles aportaciones del Programa “Saber Envejecer. Prevenir la Dependencia”:

1.- La idea de

- Envejecimiento Activo
- Pervención de Dependencia y de Heteronomía (promoción de Independencia y de Autonomía)

Oportunidades / entornos
Derechos



Las posibles aportaciones del Programa “Saber Envejecer. Prevenir la Dependencia”:

2.- La idea de “*el otro*”.

- Sus capacidades
- Su *Rol* en:

el Diseño de los materiales didácticos
el Desarrollo del Programa
la Evaluación del mismo



Las posibles aportaciones del Programa “Saber Envejecer. Prevenir la Dependencia”:

3.- La idea de Proceso de E-A.

- Metas y Objetivos (*¿Para qué?*)
- Metodología (*¿Cómo?*)
- *Rol* de los agentes:
 - los técnicos-expertos
 - los monitores
 - “los otros” = el papel del grupo



¿Es “*trasnferible*” esta experiencia?

¿Sería usable algún material?

¿La participación en este tipo de grupos?

¿De qué tipo debería ser?

¿Que se puede aprender de este Proyecto?

- 
- ✓ Los Materiales didácticos
 - ✓ El proceso de E-A (Programa)
 - ✓ El rol del monitor
 - ✓ La formación de los monitores ...

- 
- **Ideas EA y PD**
 - **Idea del Otro**
 - **Idea de E-A**



Gracias

The image features a 5x5 grid of colored squares. The top row consists of a blue square, a dark blue square, a photograph of a person in a pink hat, an olive green square, and a light green square. The second row contains a photograph of a wooden chair, a red square, a purple square, an orange square, and a photograph of an elderly couple. The third row has a dark blue square, a photograph of a swimmer, a blue square containing the text 'Gracias', an olive green square, and a green square. The bottom row includes a photograph of a hand writing on a document, a red square, a purple square, a photograph of a young child, and a red square.

Independencia y Autonomía

INDEPENDIENTE = Quien no necesita ayuda para su vida diaria, para las actividades...

- Prevenir Dependencia y Heteronomía

AUTÓNOMA = Quien gobierna sus propias acciones, su propia vida. Ejerce su voluntad.

PERSONA

DEPENDIENTE

~~=~~

HETERÓNOMA

Lourdes Bermejo

Alta
AUTONOMÍA

Consuelo



Diego



• Prevenir Dependencia y Heteronomía

Alta
HETERONOMÍA

Ana



Baltasar



Alta
DEPENDENCIA

Alta
INDEPENDENCIA

Lourdes Bermejo