

Foro de Directivos y Gerentes DOWN ESPAÑA

Madrid, 16 de octubre de 2010

IDEAS GENERALES del Debate sobre Envejecimiento

Se realizó un debate entre los más de 60 asistentes al Foro de Directivos y Gerentes. Tras las excelentes aportaciones realizadas por Quico Mañós, Gloria Canals y Gonzalo Berzosa, se plantearon diferentes asuntos en relación a la temática abordada:

- Existe ya una base de partida en la relación Discapacidad y Envejecimiento, en los ámbitos político y de investigación, pero menos en el trabajo práctico: acciones, intervención, programas de asistencia y apoyo.
- Hay un trabajo europeo en marcha, del que se concretará un Informe con recomendaciones de líneas y buenas prácticas para todos los Estados europeos.
- Es importante que el trabajo de planificación centrada en la persona (PCP) continúe en estos aspectos y que resuelva las incertidumbres y miedos que les surgen a las personas con síndrome de Down (no saber de qué voy a vivir, si podré estar con mi familia, si podré vivir en mi casa y en mi barrio, quién me va a cuidar si estoy mal de salud, saber qué cosas haré en mi tiempo libre y con quién, miedo a que me quede sin amigos o que se mueran).
- Existen conceptos y planteamientos de intervención diferentes según los paradigmas actuales de la Discapacidad y del paradigma del Envejecimiento (hay que conseguir que se unan y actúen conjuntamente).
- Es necesario dotarse de “conocimiento” sobre el proceso de envejecimiento saludable (tanto cognitivo, como de evolución y adaptación social).
- Va a ser necesario que nuestras actuales organizaciones cambien y aprendan para adaptarse a las necesidades del envejecimiento (que se orienten no sólo a personas jóvenes, que acepten las consecuencias de la conquista obtenida en la mayor esperanza de vida de las personas con síndrome de Down).
- Hay que ligar el envejecimiento con la FAMILIA (núcleo emocional de crecimiento personal), con el/la PROFESIONAL (acompañantes del desarrollo personal), con la ASOCIACIÓN (que es un recurso para apoyar este crecimiento).
- Hay que partir de los mismos principios gerontológicos que decimos a la sociedad: 1º) **Envejecer es un proceso individual, pero envejecer bien es un proceso social,** 2º) **Si la salud es bio-psico-social, el envejecimiento también es biológico, psicológico y social.**

- Hay 3 ideas esenciales a tener en cuenta:
 1. **Envejecer es cambiar** (requiere recursos para adaptarse a los cambios)
 2. **No envejecen a la vez el cuerpo y la mente:** no es lo mismo envejecimiento biológico que envejecimiento psicológico (hay que personalizar)
 3. **Se envejece más rápidamente cuanto más se aparta uno de lo que le rodea:** hay que conseguir una apertura al entorno (cercanía y familiaridad).
- El Envejecimiento requiere dar respuesta a 3 necesidades: **AUTOCUIDADO** (mantener y consolidar hábitos saludables), **ACTIVIDAD** (desarrollar actividades físicas, mantener la mente activa hacia fuera) y **RELACIONES** (fomentar convivencia y grupos de amistad).
- Ante el envejecimiento urge trabajar en 3 frentes:
 - **Con los/las profesionales:** Cursos, talleres, jornadas, formación sobre envejecimiento positivo.
 - **Con las personas que envejecen:**
 - a) Programas de estimulación cognitiva: activar la memoria y ejercitar el lenguaje
 - b) Programas de actividad física: tablas de gimnasia y paseos para salir de entornos habituales
 - c) Programas de relaciones sociales: actividades culturales, actividades de diversión, grupos de encuentro, ampliar redes
 - **Con las familias en la asociación:**
 - a) Programas de adaptación a los cambios del envejecimiento
 - b) Nuevo “aire” a la asociación con áreas de mayores
- Es necesario “ir a buscar” a las personas mayores con síndrome de Down, que están solas en sus casas o desasistidas de propuestas de fomento de su autonomía: puede ser una realidad muy grande en este momento.
- Hay que aportar un lenguaje y enfoque inclusivo a la intervención en envejecimiento: FAMILIA, ASOCIACIÓN y PERSONA intervienen (no a programas pasivos sin participación, opinión y decisión de las personas con síndrome de Down).
- En el proyecto de DOWN ESPAÑA hay que incorporar el envejecimiento (fotografías de mayores, presencia del envejecimiento, programas específicos).
- Hay que negociar con la Administración Pública (IMSERSO, MINISTERIO) el que se adelante la edad de jubilación de las personas con síndrome de Down.
- Las nuevas tecnologías tienen un efecto importante a considerar (valorar los avances y experiencias del CRE de León, del IMSERSO).
- Hay que destacar mucho la importancia de mantener las redes de amistad y comunicación para el proceso del envejecimiento saludable, y fomentarlas en los programas de las Asociaciones.

- Existe un cierto conflicto generacional (nuevas familias que asumen las conquistas conseguidas como algo lógico o natural y que no se implican en los nuevos retos): hay que conseguir relevos generacionales en los órganos directivos y plantear los nuevos retos y cambios necesarios.
- Que los cambios, programas y nuevos servicios, no nos alejen del principio de normalización y de uso de los recursos ordinarios de la comunidad, en la medida que sea posible.