

CÓMO CUIDAR A PERSONAS MAYORES CON BUEN TRATO



1

REFORZAR SU INDEPENDENCIA



Podemos favorecer la independencia de las personas mayores tanto dentro como fuera del domicilio, adaptando los espacios a sus necesidades y usando productos de apoyo que favorezcan su movilidad, su comunicación y la realización de las Actividades de la Vida Diaria (AVDs).

Juan camina con dificultad , pero no hasta el extremo de tener que usar un andador dentro del domicilio. Su nuera ha tenido la idea de instalar un pasamanos en el pasillo de casa y desde entonces él se siente más seguro en sus desplazamientos y se mueve más dentro de su casa.



2

RESPECTAR SUS PREFERENCIAS



Respetar y tener siempre presentes las preferencias de la persona en todas las cuestiones que le afectan es la mejor forma de garantizar su autonomía y su bienestar.

Al padre de Alberto le gusta realizar su higiene por la tarde, por lo que su hijo, intenta realizarla en ese horario siempre que le es posible y así favorece su bienestar. Cuando le surgen dudas sobre aspectos que no conoce, le pregunta a su padre cómo prefiere que le ayude.



3

EVITAR EL AISLAMIENTO Y LA SOLEDAD



La soledad no deseada y el aislamiento afectan muy negativamente a la calidad de vida y al bienestar de las personas mayores. Debemos hacer lo posible por favorecer que mantenga el contacto con las personas de su red social y facilitar que haga nuevas amistades, si es su deseo.

Beatriz se ha ido a vivir con su hija, pero cada tarde su nieto la acompaña a su barrio de siempre para pasear y que pueda ver a sus amigos en el club de mayores, donde siempre puede conocer gente nueva.



4

TRATARLES CON DIGNIDAD Y RESPETO



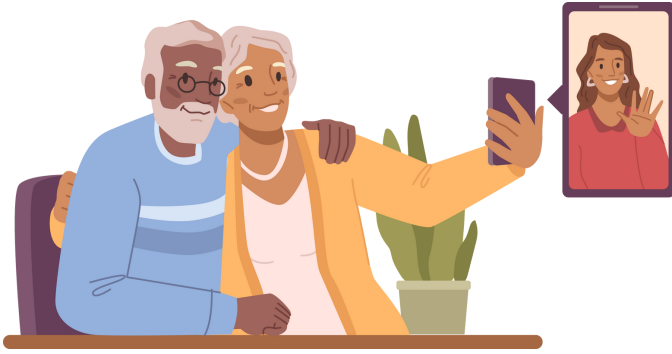
Debemos ofrecer un trato digno y respetuoso a todas las personas mayores independientemente de las facultades que mantengan. Debemos evitar por completo, por nuestra parte o por la de otros, un trato innecesariamente condescendiente o infantilizado cuando tratamos con ellas.

Cuando Julia habla con su abuelo, que padece una demencia, y con todas las restantes persona mayores, no usa diminutivos ni adopta tonos de voz infantilizadores, sino que se dirige a ellos como hace con cualquier otra persona adulta.



5

FAVORECER EL USO Y EL APRENDIZAJE DE CAPACIDADES



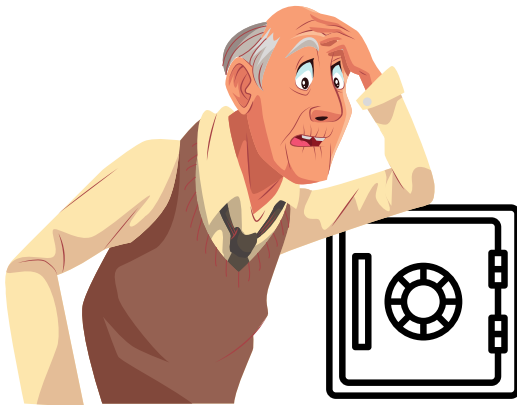
Siempre es conveniente animar y facilitar a las personas mayores que, si lo desean, puedan iniciar nuevos aprendizajes y realizar actividades de su gusto para su desarrollo personal y autoestima. Esto les permite mantener sus capacidades cognitivas y físicas y refuerza su bienestar.

La nieta de Juan y María está estudiando en Londres y ha animado a sus abuelos a participar en un curso de nuevas tecnologías y redes sociales. Con unas pocas clases, Juan y María serán capaces de compartir mensajes y fotos por whatsapp con su nieta y estar en contacto siempre que quieran.



6

FACILITAR EL USO Y CONTROL DE SUS PERTENENCIAS



Debemos ser respetuosos con las pertenencias de las personas mayores y favorecer que puedan ser disfrutadas por él o ella, en las formas en las que lo desean, especialmente cuando necesitan de ayuda para ello.

Tomás que ayuda a sus padres en la gestión de su dinero, nunca acomete un gasto sin comunicárselo o contar con su aprobación. Cuando ha sido necesario realizar desembolsos de cantidades importantes, ha explicado a sus padres la finalidad del gasto y les ha pedido aprobación al mismo tiempo que ha mantenido informados a sus hermanos sobre todo ello.



7

ESCUCHARLES Y TENERLES SIEMPRE EN CUENTA



Es importante no sólo escuchar a la persona mayor, sino también que se sienta que es escuchada y tenida en cuenta. Del mismo modo, es necesario dar valor a sus opiniones y preferencias y actuar de acuerdo con ellas. De esta forma garantizamos un trato respetuoso y justo.

La familia ha decidido pintar la casa. Pero para que todos y todas se sientan bien en ella, esta noche votaremos qué color será el elegido y todos los miembros tendrán voz y voto.



8

FAVORECER QUE TOMEN SUS PROPIAS DECISIONES



El derecho a decidir sobre uno mismo y sobre las cosas que a uno le atañen no varía ni disminuye con la edad. Si las capacidades de la persona merman, debemos apoyar o facilitar la expresión y la toma de decisiones y la ejecución de las mismas.

Juan no desea cambiar de domicilio incluso ahora que necesita muchos apoyos. Su familiar ha gestionado que siempre esté acompañado en casa y ha realizado varias modificaciones en el hogar para que pueda permanecer en ella el mayor tiempo posible.



9

EVITAR EL USO DE SUJECIONES O FIJACIONES



Sujetar a una persona en contra de su voluntad atenta contra sus derechos más fundamentales. Sea una sujeción física o química, existen soluciones alternativas a la sujeción, respetuosas con la dignidad de la persona.

Rafael busca apoyo en las asociaciones de afectados o en las entidades que trabajan en la eliminación de sujeciones para que le aporten información y pautas en el uso de las múltiples alternativas que se conocen a las sujeciones y que pueda usar ante los episodios de agresividad de su madre.



10

RESPECTAR SU INTIMIDAD



El respeto a la intimidad es un principio básico del buen trato a todas las personas. Cuando se trata de intimidad, dediquemos el tiempo y la dedicación que sean necesarias, tanto a escuchar las necesidades de la persona como a atenderlas.

Cuando Olivia tiene que cambiar el pañal de su madre, la acompaña al baño. Es más incómodo que en la habitación, pero sabe que a su madre no le gustaría que su nieta la viera desnuda.



POR UNA CULTURA DEL BUEN TRATO HACIA LAS PERSONAS MAYORES

- 1** **Reforzar su independencia**
- 2** **Evitar el aislamiento y la soledad**
- 3** **Favorecer el uso y aprendizaje de capacidades**
- 4** **Escucharles y tenerles siempre en cuenta**
- 5** **Evitar el uso de sujeciones o fijaciones**
- 6** **Respetar su intimidad**
- 7** **Respetar sus preferencias**
- 8** **Tratarles con dignidad y respeto**
- 9** **Facilitar el uso y control de sus pertenencias**
- 10** **Favorecer que tomen sus propias decisiones**

Cómo contactar



www.sercuidador.org



sercuidadora@cruzroja.es



900 365 100



(solo mensajes) 678 480 951

Redes sociales



También puedes acudir a la sede de Cruz Roja más cercana a tu domicilio para preguntar por las actividades presenciales dirigidas a personas cuidadoras y personas mayores.

SerCuidadorA cuenta con la colaboración de:

