

CATEGORÍA

CALIDAD PERCIBIDA

TÍTULO

MEJORAR LA CALIDAD DE LOS CUIDADOS EN RESIDENCIAS DE MAYORES A TRAVÉS DE LA RADIO

RESUMEN

El confinamiento, el no recibir visitas de la familia, la pérdida de la orientación que proporcionan las rutinas de la vida diaria y por tanto, la sensación de que todos los días eran iguales, impulsó la creación de un programa de radio en una residencia de personas mayores empleando la megafonía del Centro.

Los objetivos eran cuidar y educar para la salud además de acompañar, animar y amenizar las mañanas, siempre con una actitud positiva y optimista, buscando el bienestar emocional y físico de los mayores.

La radio ha contribuido a humanizar la atención, a mejorar la calidad de los cuidados de los mayores gracias a la implicación de diversos profesionales que han hecho posible que este proyecto siga en marcha.

JUSTIFICACIÓN

La soledad y el aislamiento que supuso el confinamiento durante la pandemia se vio incrementado en las residencias de personas mayores que se quedaron sin poder ver a sus familiares durante meses y algunos sin poder hablar con ellos por no disponer de teléfonos móviles o no saber usarlos ni de una televisión o de una radio, más agravado aún en los mayores con deterioro cognitivo que no comprendían qué era lo que estaba ocurriendo.

Las rutinas más elementales como salir de la habitación, pasear por los jardines, acudir a fisioterapia, a la biblioteca, comer en los comedores etc., quedaron suspendidas siendo éstas fundamentales para la orientación espacio-temporal, para fomentar las relaciones sociales y para el mantenimiento físico.

Tras analizar la situación, se elaboró el proyecto de un programa de radio que llegara a todos los mayores del Centro para explicarles lo que estaba sucediendo y enviarles mensajes positivos de ánimo.

Se pidió permiso a la Dirección del Centro que aprobó la iniciativa y se puso en marcha este proyecto el 18 de marzo de 2020. Desde entonces la radio ha acompañado e informado cada día de la situación que se estaba viviendo y actualmente se sigue emitiendo pues tiene muy buena aceptación por parte de los mayores y de los trabajadores.

DESARROLLO

1-OBJETIVOS:

1.1.-GENERALES:

- Educar para la salud siguiendo las recomendaciones sanitarias.
- Mejorar el bienestar psicofísico de los mayores.

1.2.-ESPECÍFICOS:

- Fomentar el autocuidado aplicando las medidas higiénico-sanitarias.
- Mantener las capacidades físicas a través de la música y el movimiento.
- Orientar en la realidad.
- Orientar en el espacio.
- Orientar en el tiempo.
- Acompañar y cuidar emocionalmente a las personas mayores.
- Favorecer las relaciones interpersonales e intergeneracionales entre los mayores y los trabajadores.
- Animar a los mayores y a los trabajadores del Centro.

2.-RECURSOS:

2.1.-PERSONALES:

- Dos fisioterapeutas

2.2.-MATERIALES:

- Megafonía
- Dos tablets

3.-ESTRUCTURA DEL PROGRAMA:

El programa tiene un formato breve con un lenguaje cuidado, sencillo, sin tecnicismos, con frases cortas y mensajes muy concretos.

Se emite en directo, de lunes a viernes, a las 9h de la mañana y tiene una duración de 30 minutos. Se eligió este horario pues es cuando los mayores ya están levantados y desayunando en los comedores.

SECCIONES:

1.-SALUDO INICIAL

Indicación de día, hora, año, temperatura y previsión meteorológica.

Cada mañana se empieza con la misma sintonía de cabecera que indica que comienza un nuevo día porque empieza la radio, que son las 9h de la mañana y que es la hora de desayunar. Así se favorece la orientación espacio-temporal.

2.-EDUCACIÓN PARA LA SALUD

Durante el confinamiento como medida para prevenir la pérdida de masa muscular y el síndrome de inmovilismo se hizo una gimnasia teledirigida para que los mayores la hicieran en sus habitaciones, pero como no se podía valorar si realizaban correctamente los ejercicios ni cuántas personas los estaban haciendo, se suspendió la actividad y en su lugar se les invitó a que siguieran el ritmo de la música con las canciones que se ponían en la radio.

Desde el inicio del proyecto, se pidió la máxima colaboración a los mayores, pues debían seguir las instrucciones sanitarias que les dábamos, explicándoles qué era lo que sucedía, por qué era imprescindible su cooperación, repitiendo las medidas de seguridad frente al coronavirus o explicándoles las fases de la desescalada.

Empleamos el acrónimo "DIMAMÁ", mantener la Distancia interpersonal de seguridad, lavado de MAnos y usar correctamente la MAscarilla.

Diariamente, agradecemos a los mayores su colaboración por cumplir las medidas higiénico sanitarias, frente a la covid. Se refuerza su buena actitud, su disposición y se les anima a seguir así de bien.

Según la estación del año en que nos encontremos se les dan las recomendaciones de la ropa más adecuada. Si es verano se recuerda la importancia de una correcta hidratación y las horas más recomendables del día para salir a los jardines o a la calle y durante el invierno se recomienda ropa de abrigo, de paraguas...

Se hace especial hincapié en el tipo de calzado que deben usar para la prevención de caídas, el empleo de la ayuda técnica que necesiten, uso de gafas de sol, protección solar, gorra, etc. Se pretende implicar a los mayores en su autocuidado.

Se les recuerda la importancia del ejercicio físico y se les recomiendan los paseos saludables en el entorno donde se encuentra la residencia, pues dispone de unos jardines muy amplios y acondicionados para tal fin.

3.-MENSAJE POSITIVO DEL DÍA

En los peores momentos de la pandemia, fue necesario explicar a los mayores que no estaban solos y que les íbamos a seguir cuidando. Queríamos transmitirles todo el cariño y apoyo que recibíamos de sus familias, con las que hablábamos, y que estaban muy agradecidas por el esfuerzo que estábamos realizando cuidando a sus familiares.

Como este proyecto se basa en el optimismo, cada mañana se decía el número de personas curadas de coronavirus en España al día, remarcando que algunos de esos curados eran nuestros propios residentes.

Se creó un buzón en la puerta del gimnasio, "El Buzón de los Buenos Deseos" y se pidió la colaboración a todos los trabajadores, a los mayores, a nuestros amigos y conocidos para que depositaran o nos enviaran mensajes positivos. Han pasado ya dos años y seguimos recibiendo poemas, frases cortas escritas por los mayores y/o los trabajadores que leemos cada día.

4.-CUMPLEAÑOS Y SANTORAL

Cada día se felicita a las personas que cumplen años o celebran su onomástica, ya sean los residentes o los trabajadores del Centro.

Esta sección tiene mucha aceptación pues al nombrar a los cumpleaños, éstos reciben las felicitaciones de otros residentes y de los trabajadores por lo que se favorecen los vínculos afectivos y se mejora su autoestima.

5.-SECCIÓN MUSICAL, CANCIONES DEDICADAS Y PETICIONES DEL OYENTE

Las canciones que se escuchan cada mañana son peticiones de los mayores y/o de los trabajadores, se las dedican entre ellos, fomentando así las relaciones interpersonales e intergeneracionales.

Las canciones pertenecen a todos los géneros musicales, son de todas las épocas y para todos los gustos.

Tanto los mayores como los trabajadores son bastante participativos y nos piden muchas canciones. Se ponen todas las solicitadas, sin restricciones, en ocasiones hay lista de espera.

Al no poder viajar durante el estado de alarma, se creó la subsección "Viajar con la imaginación", en la que cada día se selecciona una canción en la que se menciona alguna ciudad, pueblo, país de cualquier parte del mundo y se comenta algún dato curioso de ese lugar. El objetivo es trabajar la memoria, evocar lugares conocidos y/o soñados.

6.-CELEBRACIÓN DE DÍAS ESPECIALES, EFEMÉRIDES DESTACADAS, NOTICIAS POSITIVAS

Se siguen haciendo programas especiales como el día del Padre, el de la Madre, la celebración del día del Libro con la lectura de poesías, la celebración de las fiestas patronales escuchando la música típica de la Comunidad Autónoma en la que se encuentra la residencia para preservar las referencias espacio-temporales.

Se comenta alguna noticia curiosa del día, siempre con carácter positivo. Fueron noticias de especial relevancia las del inicio de las visitas de las familias, el poder salir a la calle o el comienzo de la vacunación.

7.-NOTICIAS DE LA RESIDENCIA

Se informa de las actividades propias de la residencia como el día del cine, del bingo, el campeonato de juegos deportivos y de mesa, la celebración de las fiestas de la residencia, actuaciones musicales etc, que dinamizan la vida residencial. Se recalca día, hora y lugar de celebración.

También disponemos de "servicio de biblioteca a domicilio" que se puso en marcha durante durante el confinamiento y actualmente sigue en marcha.

8.-SECCIÓN GASTRONÓMICA

Se informa del menú de cada día, de los platos típicos de la autonomía donde está la residencia, recetas sencillas, ingredientes...

9.-DESPEDIDA Y CIERRE

Sintonía de despedida remarcando la fecha y la hora.

4.-EVALUACIÓN

La evaluación es diaria y continua pues recibimos las opiniones de los mayores que con sus comentarios nos informan de si les ha gustado el programa o si hay algo que mejorar o cambiar. También les preguntamos si han entendido lo que les hemos explicado sobre las medidas higiénico-sanitarias, o en su día sobre los protocolos sanitarios, etc.

Los técnicos en cuidados auxiliares de enfermería (TCAE), que cuidan a los mayores más dependientes física y/o cognitivamente, nos informan de cómo reaccionan al escuchar la radio. Su contribución es muy importante pues nos permiten valorar si la radio les llega y es para ellos un buen estímulo para conectarse con el medio a través de la música.

Gracias a estas aportaciones vamos haciendo cambios para mejorar día a día.

Sabemos que nuestra radio tiene muy buena aceptación por parte de los residentes pues participan mucho, bien escriben poemas, mensajes positivos, y/o piden muchas canciones con o sin dedicatoria así como de los trabajadores. También por parte de la organización del Centro que cuenta con nosotros para que informemos de las actividades propias de la residencia o de cualquier otro tema de interés general.

CONCLUSIONES

Esta radio es un instrumento muy importante para acompañar, promover la actividad física e implicar en el autocuidado a aquellos mayores más autónomos.

Gracias a esta radio, desde entonces, se les ha podido informar de la crisis sanitaria, de los cambios de los protocolos y de las medidas que tenían que seguir en cada momento, pues la radio es un recurso estupendo para educar para la salud, fomentar hábitos saludables y orientar en la realidad y en espacio-tiempo.

La radio permite llegar a un gran número de personas y con este proyecto hemos podido conectar con residentes con un perfil muy diverso y cuyas respuestas han variado en función de si presentaban o no deterioro físico y/o cognitivo.

No ha supuesto un gasto extraordinario para el Centro pues contábamos con el material necesario y sobre todo, con las ganas de animar y cuidar a través de las ondas.

Nuestra radio es muy dinámica, participativa y abierta a sugerencias e ideas.

La acogida ha sido muy buena y por eso se sigue emitiendo desde hace más de dos años de su creación.

Iniciamos este proyecto dos fisioterapeutas, y actualmente contamos con la colaboración de una enfermera, de una TCAE y del personal de mantenimiento.

En definitiva, es un trabajo del equipo interdisciplinar por, para y con nuestros mayores que lo que pretende es mejorar la calidad asistencial y humanizar los cuidados.