

MELLOR EN RESIDENCIA OU CON COIDADOR?

PALABRAS MAIORES

Máis de 8 millóns de adultos superan os 65 anos, o 18 % da poboación. E segundo o Perfil das persoas maiores en España que elabora cada ano o CSIC, **en 2051 o 35 % dos cidadáns pasará esa idade**. A todos nos inquieta o asunto: Como afrontar esa etapa dourada? É mellor vivir nun centro ou recibir compañía?

Facerse maior é un proceso natural e individual, pero implícanos a todos: España converterase a mediados de século no segundo país –o primeiro será Xapón– máis envellecido da Organización para a Cooperación e o Desenvolvemento Económico (OCDE). Os avances médicos e o sistema de benestar aumentaron a esperanza de vida, que hoxe en España se sitúa en 82 anos. Vivimos máis e mellor. Pero, o que a nivel individual é un progreso, a nivel colectivo representa un problema?

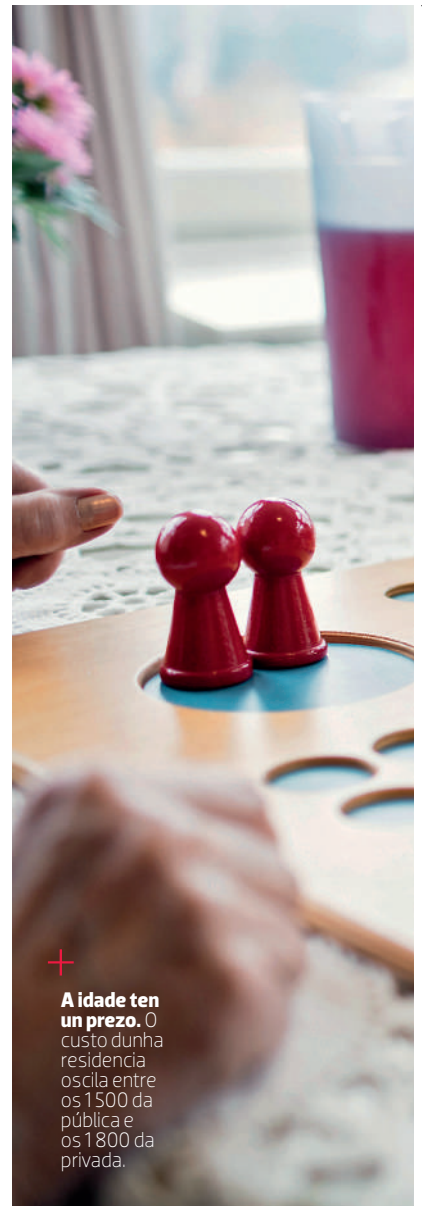
Segundo a Organización Mundial da Saúde, “non hai unha persoa maior típica”. Mentres algunhas conservan as súas facultades físicas e psíquicas cumpridos os 80 anos, outras sofren un deterioro considerable a idades ata moito máis temperás. Pero, din os expertos, a auténtica lacra na velez é a soidade, que pode causar depresión.

CANDO ENVELLECER É NEGOCIO

Nun dos países máis envellecidos do mundo os maiores tamén son obxecto de negocios, e as empresas de servizos sociais centran os seus esforzos en crear un mercado ao seu arredor. Hai máis de 5 500 residencias en España. As comunidades con máis centros son Cataluña, Castela e León, Andalucía, Madrid e Castela-A Mancha, que concentran o 62 % das prazas nas residencias de anciáns. Pero pagar un servizo de calidade non é barato. O

prezo medio dunha residencia xeriátrica en España parte dos 1 500 euros ao mes, aínda que existe a posibilidade de que o maior pague unha porcentaxe da súa pensión en función dos seus ingresos, que pode ser de ata o 90 %. A facturación do sector achégase aos 4 200 millóns de euros anuais, segundo o estudo *Sectores. Residencias para la tercera edad*, da consultora DBK.

Con todo, para os expertos, o reto non só é económico. Tamén social. O 4 % da poboación con 65 anos ou máis vive en residencias e, deles, sete de cada dez son mulleres e o 78 % supera os 80 anos. Aínda que o ingreso nunha residencia é a principal opción dos familiares, só dous de cada tres maiores de 65 anos que o desexan ou necesitan teñen praza nunha residencia pública ou concertada. Para os que esperan, o tempo de demora –sen datos nacionais unificados, porque os servizos sociais son competencia das comunidades– pode prolongarse durante meses nalgunhas rexións. Noutras, ata anos: é o caso de Lugo, onde a Plataforma Avós... Felices afirma que a lista de espera dos seus maiores chegou a superar os dous anos para unha praza pública. Tras as residencias, a segunda opción máis demandada é o coidador, unha atención a domicilio adecuada para persoas aínda autónomas, que desexan



A idade ten un prezo. O custo dunha residencia oscila entre os 1 500 da pública e os 1 800 da privada.



O sector dos avós, en cifras.

2 millóns

de maiores de 65 anos **viven sós.**

5 837

residencias
en España. Só 1 314 son
de titularidade pública.

82 anos

é a **esperanza de vida**
en España.

300 000

300 000 españois residen
en residencias, só o **4%** da
poboación maior de 65 anos.

1 500 euros

custa unha praza na residencia pública,
fronte a **1 829 euros** na privada.

167 000

maiores gozan da atención a
domicilio dun **coidador.**

Fontes: INE, Imserso e consultora DBK.

asistencia persoal e sanitaria sen renunciar á súa privacidade. Esta é a opción de máis de 167 000 maiores en España.

CANDO O QUE SE BUSCA É COMPAÑÍA

Pero aínda hai máis opcións para os maiores: entre elas, a teleasistencia domiciliaria, ideal para persoas autónomas que desexan seguir na casa pero ter unha axuda inmediata sempre que necesiten. E noutros casos, o que precisan é sinxelamente compañía unhas horas ao día. A Fundación Amigos de los Mayores é unha das ONG dedicadas a evitar a soidade e illamento destas persoas. O seu obxectivo é mellorar a calidade de vida e a autoestima. Para iso, creou unha rede de voluntarios en Madrid, Galicia e País Vasco que ofrece compañía e amizade na casa ou en residencias.

Ademais existen os centros de día, pensados para os maiores que viven acompañados, pero que necesitan un reforzo de estimulación cognitiva ou física durante o día. E aínda hai máis opcións, como o *cohousing*, unha alternativa ás residencias e pisos titorizados, e programas de fomento do envellecemento activo. Envellecer é un proceso natural e individual, pero o reto é colectivo, e implicanos a todos.

A experta



Mercedes Villegas

“A compañía profesional pode mellorar o seu ánimo, a súa autoestima e a súa calidade de vida”

Mercedes Villegas non tateixa: o gran problema ao que se enfrontan os maiores en España é a soidade. “A ausencia de compañía cáusalles tristeza, pero ademais provoca trastornos de saúde graves como depresión, problemas cognitivos e ata a morte prematura”, afirma esta xornalista santanderina convertida en directora da Fundación Amigos de los Mayores, unha rede de voluntarios (son un total de 641) que se estende por Madrid, Galicia e País Vasco. Traballan desde 2003, seguindo a filosofía da rede de acompañamento para anciáns francesa *Lles petits frères des Pauvres* (“Os irmáns pequenos dos pobres”), para levar amizade e compañía a centenas de anciáns. Cal é a súa opinión das residencias? “Non se adaptan ás necesidades reais das persoas maiores”, comenta.

Os cuidados médicos e o sistema de benestar aumentan a esperanza de vida, que en España se sitúa en 82 anos. Pero xa hai 8 millóns de persoas con 65 anos ou máis. O que a nivel individual é un logro, pode implicar un problema a nivel colectivo?

En efecto, a esperanza de vida aumenta, o que é un avance; pero tamén hai cada vez

máis persoas maiores vivindo soas. E envellecer sen lazos afectivos ao redor é un factor de risco para sufrir soidade non desexada, un estado que pode afectar á saúde. O noso reto como sociedade é garantir un envellecemento de calidade, previr e paliar a soidade non desexada dos maiores.

É este un país amable cos seus maiores?

Hoxe en España hai case 2 millóns de persoas maiores de 65 anos (1 960 900, segundo o INE) vivindo soas; e unha maioría delas, (o 59 %, segundo un estudo conxunto do CIS e o Instituto de Mayores y Servicios Sociales) sente soidade. O ritmo de vida frenético, e a importancia que se lle dá á imaxe e ao aspecto físico quizá inflúa para que désemos as costas ás persoas maiores: son excluídas das nosas vidas por falsos estereotipos que as debuxan como incapaces, tristes e sen nada que achegar cando a realidade é todo o contrario. Por iso traballamos tamén en sensibilizar a sociedade, para que as persoas maiores volvan sentirse protagonistas.

Preto de 300 000 españois viven en algunha das 5 387 residencias de anciáns que hai en España. Son os centros apropiados para todo tipo de persoas maiores?

Na miña opinión, non: as residencias tradicionais non están adaptadas nin dan resposta ás necesidades das persoas maiores que chegan. Os maiores non queren que se lles diga a que hora teñen que comer, cando teñen que ir ao baño ou perder a súa capacidade de decidir cando saír ou con quen, polo simple feito de vivir nunha residencia.

Que reto teñen nesta área?

Crear novos tipos de aloxamentos para as persoas maiores. Por fortuna, comeza a haber iniciativas coma o *cohousing*, vivendas colaborativas que combinan espazos privados con zonas de uso compartido, que emerxen como alternativa ás residencias

“O noso obxectivo é que a persoa maior non se sinta soa: axudámoslle a crear amizades sólidas e a recuperar intereses”.



+ Sempre atentos. O acompañamento non sempre implica un coidado sanitario. A charla e os talleres de formación tamén caben.



tradicionais. Outra opción son os apartamentos de maiores, con servizos e asistencia sanitaria para eles. Pero esta oferta é aínda escasa e cara, e tampouco está adaptada á diversidade de persoas maiores que existe.

Un estudo de Eroski Consumer conclúe que só dous de cada tres maiores de 65 anos que o desexa ou necesita ten praza nunha residencia. A súa fundación intenta axudar aos anciáns que están sós na casa?

En Amigos de los Mayores ofrecemos acompañamento afectivo, con axuda de voluntarios, ás persoas que viven tanto no seu domicilio como en residencias. Non é un coidado sanitario:

a persoa maior recibe a visita semanal dun voluntario formado para falar, pasear, saír... Un acompañamento que complementamos con actividades de lecer e socialización pensadas para eles: saídas culturais, excursións, festas ou talleres. O noso obxectivo é que a persoa maior non se sinta soa: axudámoslle a crear amizades sólidas, e a recuperar ou descubrir intereses. Este cambio de rutina consegue que o maior se sinta integrado na sociedade, un traballo que é importante tanto para os anciáns que viven sós como para quen o fan na residencia. E complementa a atención sanitaria.

Cando se deu conta de que os seus servizos de acompañamento e amizade para maiores eran importantes?

Sóbeno cando o número de persoas maiores que demandaba este servizo creceu. O ano pasado ofrecemos acompañamento a 729 maiores, en Madrid, Galicia e País Vasco. Os servizos sociais tamén nos derivan cada vez máis persoas, o que nos obriga constantemente a impulsar campañas de captación de voluntarios, aos que formamos de forma específica. E tamén a realizar accións de sensibilización para a sociedade.

Como saber se un coidador, ou no seu caso, un acompañante é bo ou malo?

O primeiro é pedir formación especializada. No caso do acompañante, debe estar cualificado e comprometido. Isto axuda a mellorar a súa experiencia, e tamén é esencial para axudar á persoa maior. Outra clave para acertar é buscar perfís afíns co maior: isto permite que a amizade frutifique e perdure. No traballo na residencia, é tamén importante a coordinación co equipo profesional dos centros.

Que é o que máis demandan os maiores en España? Cal é a súa maior necesidade?

Sobre todo, agarimo e compañía, alguén con quen compartir unha boa charla ou dar un paseo. E iso é algo que todos sabemos facer. O resto vén implícito: cando a persoa maior se atopa acompañada e segura, non só deixa atrás a soidade: tamén pode desenvolver as súas capacidades cognitivas e físicas.

Din os expertos que a auténtica lacra na velez é a soidade, causa de depresión.

A soidade non desexada dos maiores é un fenómeno invisible que con todo xa é considerado, segundo recentes investigacións, o gran problema e o primeiro factor de risco para a saúde dos maiores nas sociedades occidentais. No caso dos anciáns, a soidade pode xerar deterioro cognitivo, depresión, perda de mobilidade, enfermidades cardiovasculares e ata mortalidade temperá. E viceversa: a compañía profesional e a amizade poden facer que a persoa maior que se sente soa, sen autoestima nin ganas de saír da casa, mellore o seu ánimo e volva facer cousas que lle gustaban, como saír e ilusionarse. Todo isto mellora a súa calidade de vida, e tamén a súa saúde.

Entón, o gran desafío colectivo é frear a soidade do maior?

O maior reto é envellecer con calidade de vida. E para iso é imprescindible facelo acompañado. A soidade é e será un dos principais retos de toda a poboación, non só das persoas maiores. Ademais, o cambio debe ser global para que as persoas maiores sexan percibidas como verdadeiros activos da sociedade, implicándonos a todos.

*Directora da Fundación Amigos de los Mayores.