

Apoyos al envejecimiento activo en **CONTEXTOS** **NATURALES** a Personas con Discapacidad intelectual o del desarrollo



ENCUENTRO SOBRE
DISCAPACIDAD INTELLECTUAL
Y CUIDADOS EN LA VEJEZ

Salamanca, 3 y 4 de octubre de 2019
Auditorio de la Hospedería Fonseca
Universidad de Salamanca

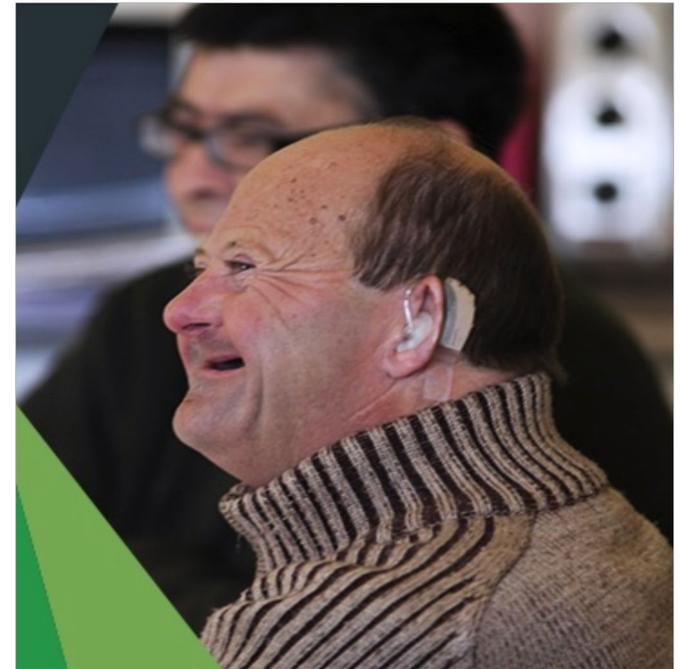
40 RECS

ORGANIZAN

Ayuntamiento de Salamanca UNIVERSIDAD DE SALAMANCA

COLABORAN

Plena inclusión



LO QUE PUEDE SER IMAGINADO, PUEDE
PUEDE SER REAL



“Hablamos de **BUENA VEJEZ** cuando la persona tiene una vida completa y no está a la espera de que llegue el final”.

Javier Tamarit. Director de calidad de vida de Plena inclusión España



IMAGINANDO, FUTUROS POSITIVOS POSIBLES..., somos capaces de recrear como mejorar la vida de las personas.



Una realidad...

Personas que por su discapacidad:..

Viven separadas, en entornos alejados.

Con vidas sedentarias y sin sentido, a la espera del paso de los días.

Sin apenas control sobre sus vida.

Sin opción a elegir cómo y con quién desean vivir su últimos años de vida

Para abrir nuevos caminos, hay que inventar;
experimentar; correr riesgos, romper las
reglas, equivocarse... y divertirse

Mary Lou Cook

Programa de
Envejecimiento Activo

Programa de
Salud Mental

APOYO EN
CONTEXTOS
NATURALES

The diagram features a central orange oval containing the text 'APOYO EN CONTEXTOS NATURALES'. This oval is surrounded by eight orange triangles pointing outwards. Two large, thick red curved arrows originate from the central oval and point towards the blue and green boxes, indicating a flow of support from the natural contexts to the specific programs.



¿Cómo apoyar a las personas mayores para que tengan una buena vida?

¿Cómo contribuir a que estos proyectos sean compartidos y apoyados en su entorno?

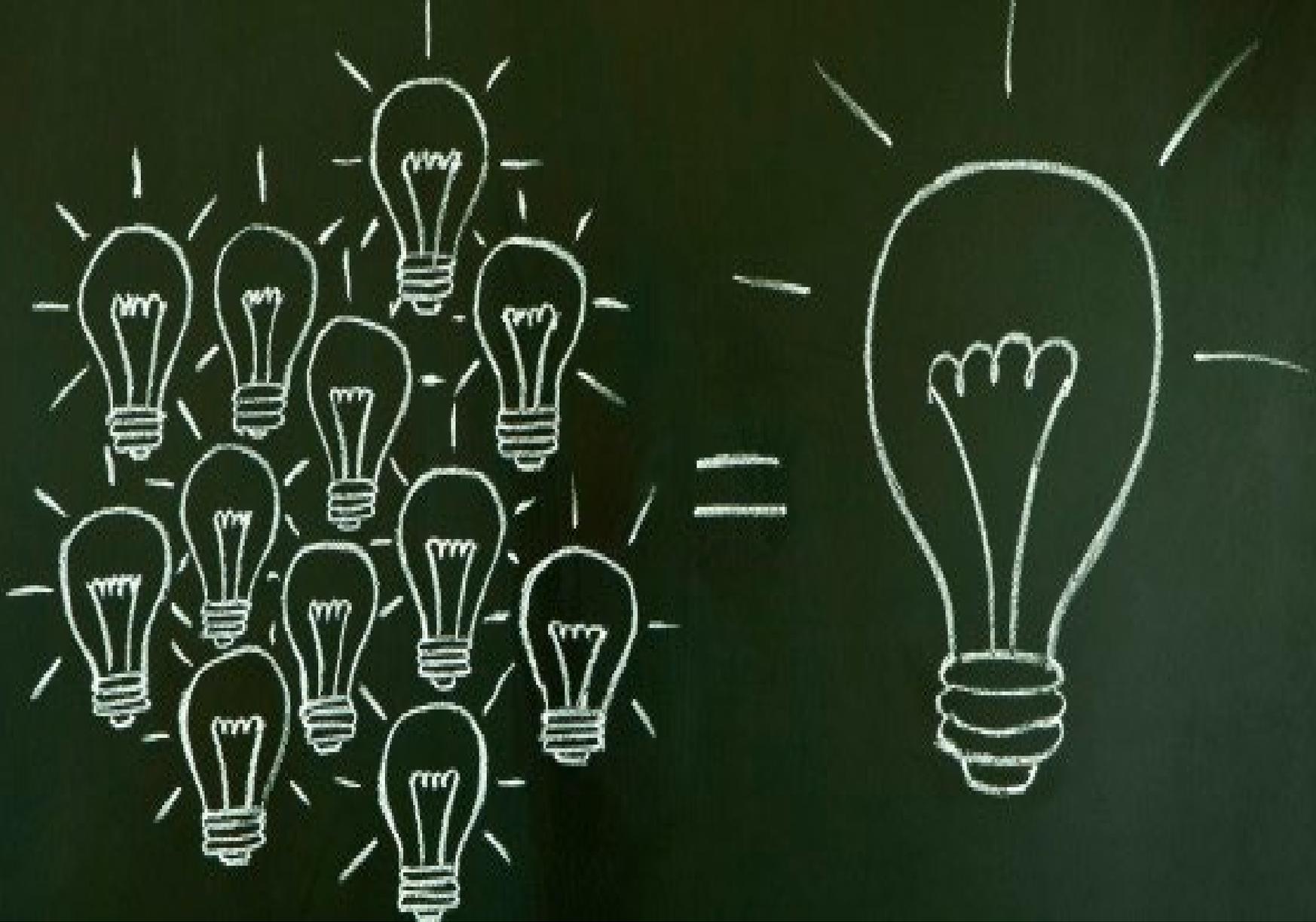
¿Cómo promover comunidades inclusivas?.

Un ejemplo de Transformación Social



¿Cómo lo hemos hecho?





Trabajo colaborativo



BAJO EL PARAGUAS DE 3 LOS IRRENUNCIABLES

(Proyecto de Transformación de Servicios “de Buena Vejez”)

PERSONALIZACIÓN

ROLES DE CIUDADANÍA PLENA

MAXIMIZACIÓN DE OPORTUNIDADES DE INCLUSIÓN



APOYANDONOS EN METODOLOGIAS YA PRBADAS que impactan en la vida de las Personas

PARTICIPACIÓN Y PLANES DE VIDA



Estrategias de participación para las personas con grandes necesidades de apoyo

Planificación centrada en la persona

PLANIFICANDO POR ADELANTADO EL FUTURO DESEADO



MATERIALES DE APOYO PARA FACILITAR PROCESOS DE PCP CON PERSONAS CON DISCAPACIDAD INTELECTUAL Y EDAD AVANZADA

ApoyoActivo

El Apoyo Activo es un modelo de trabajo que **aumenta la participación** de la persona en las actividades del día a día para que tenga **experiencias positivas**.

La pregunta que como persona de apoyo me debo hacer:
¿Cómo apoyar a la persona para que aumente su nivel de participación en cada actividad?
"No se trata de lo que haces, sino de cómo lo haces"

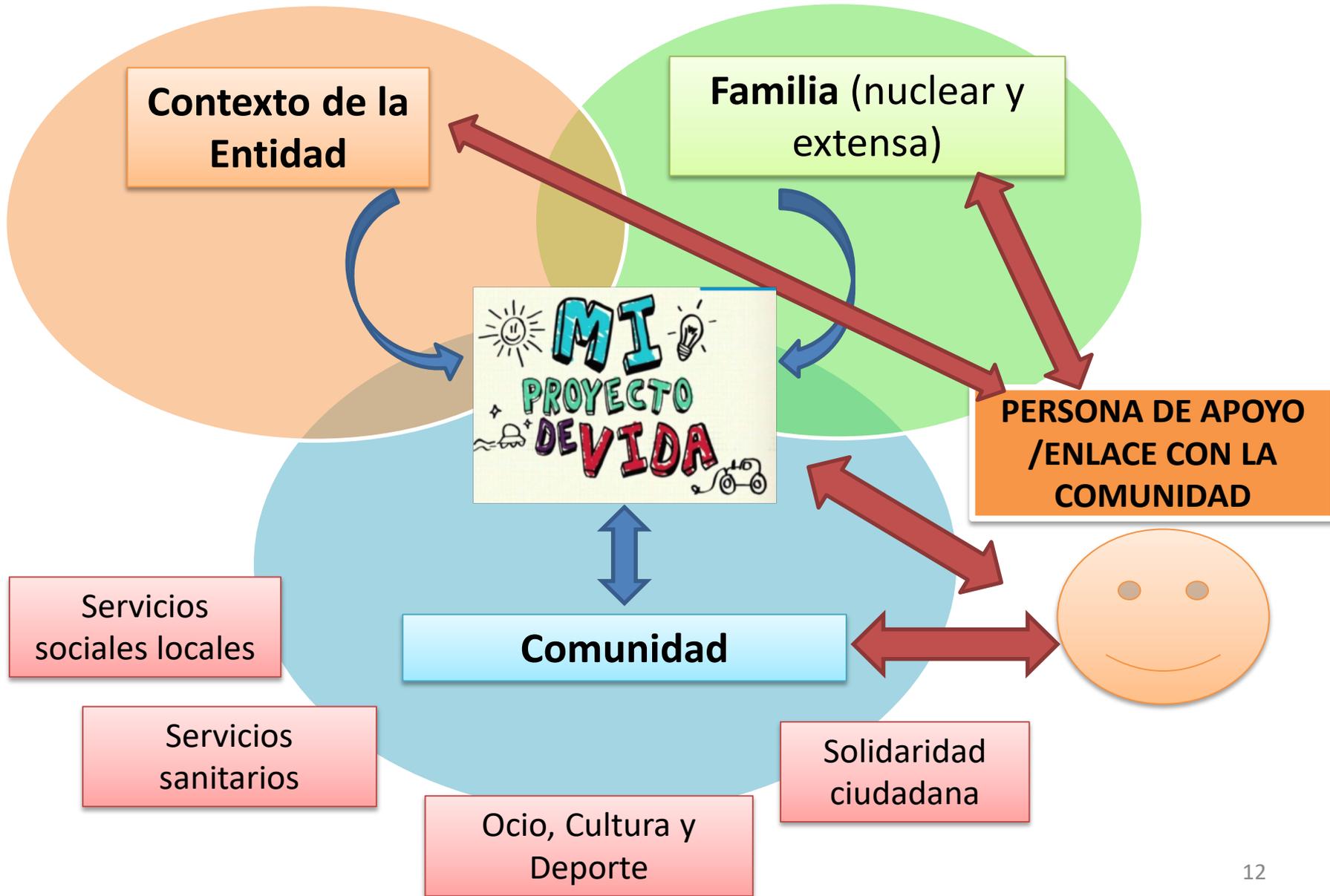
Recuerda los 3 pasos de la Interacción Positiva:

1. Divide la actividad en pasos.
2. Ajustar el nivel de apoyo adecuado en cada paso.
3. Refuerza la participación.

5 niveles de apoyo:



Modelo de Apoyos





Construyendo una propuesta de **valor con las personas significativas**



Evaluando la
LINEA BASE EN
C.V de la Persona

Programando
los Apoyos con
la Persona y con
su Familia.
EN SU ENTORNO

Profundizando
en el
conocimiento de
la Persona
**EN SU
ENTORNO**

Identificando su
Red de Apoyo y
oportunidades
**EN SU
COMUNIDAD**

Transformando
los entornos.
**GERENANDO
COMUNIDADES
INCLUSIVAS**

Evaluando
logros con la
Persona/familia
y red de apoyo
(formal e
informal)

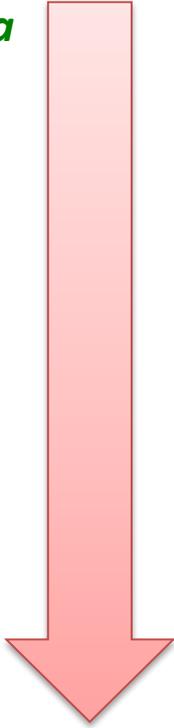
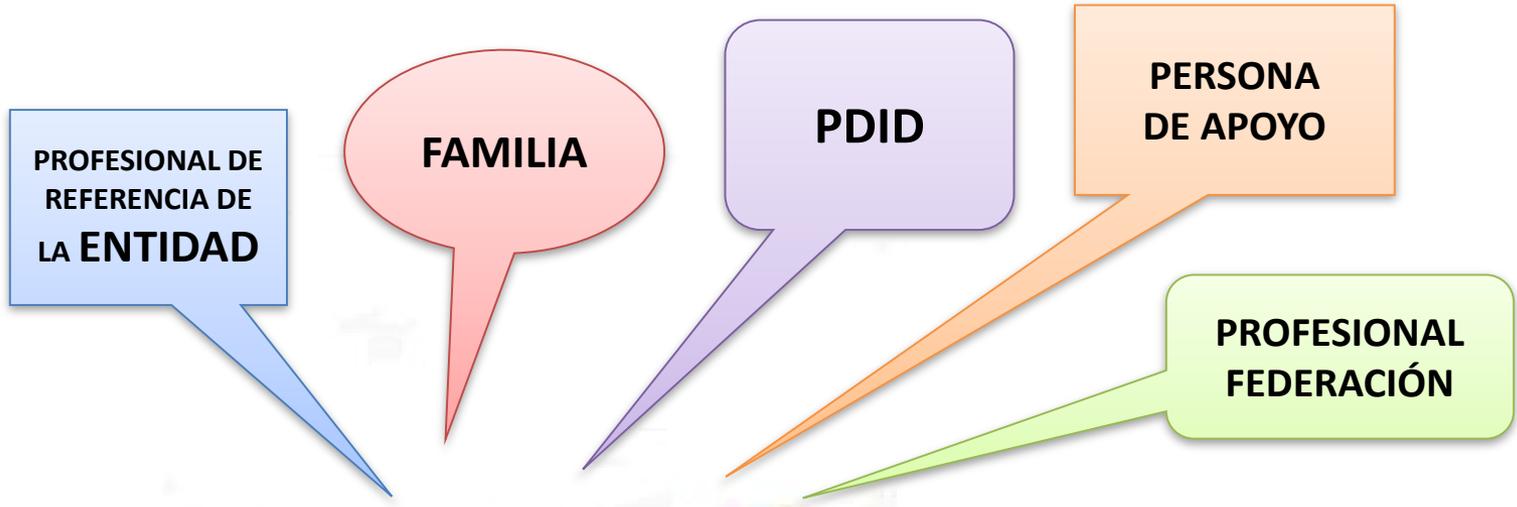
1. Evaluando la Calidad de vida de la Persona. LINEA BASE





2. PLANIFICANDO JUNTO A LA PERSONA SU PLAN DE VIDA

Un Proyecto de Vida le da un por qué y un para qué a la existencia humana (Propósitos, Metas, Incentivos, Objetivos)



Proceso personal de **reflexión, toma de decisiones , planificación y acción** respecto a las cosas que son importantes para mi vida y las que quiero mejorar o conseguir

Comprometiéndonos con el PROYECTO DE VIDA DE LA PERSONA

**Plena
Inclusión
Extremadura**

*Apoyo en el entorno comunitario a personas
con discapacidad intelectual y/o del desarrollo
en proceso de envejecimiento.*

*Programa de Apoyo al Envejecimiento Activo de Personas
con Discapacidad Intelectual 2019.*

**CONTRATO PRESTACION APOYOS
(A.N.R), Plena inclusión Mérida.**



*"La preocupación por ser felices no es una obsesión
exótica de unos pocos, sino un deseo universal"*

Carmelo Vázquez



SEMA DE EXTREMADURA
Secretaría de Salud y Bienestar Social

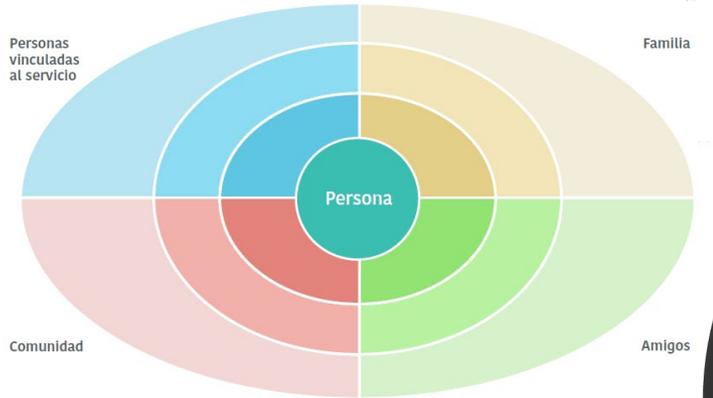
2. REFORZANDO LAS COMPETENCIAS DE LA PERSONA DE APOYO



3. Profundizando en el conociendo de la persona,... EN SU ENTORNO y con su Red de Apoyo formal e informal

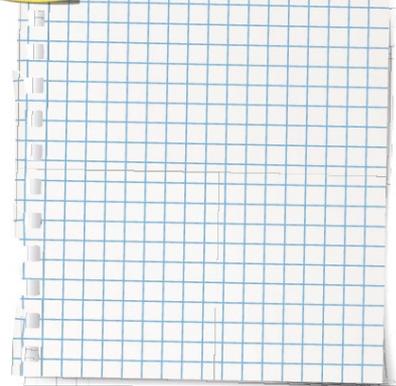
Mis relaciones

Plena inclusión



Mis gustos y preferencias

Plena inclusión

 ME GUSTA ME TRANQUILIZA, ME HACE SENTIR BIEN	 NO ME GUSTA ME PONE NERVIOSO, ME HACE SENTIR MAL
	



Los lugares en los que paso mi tiempo

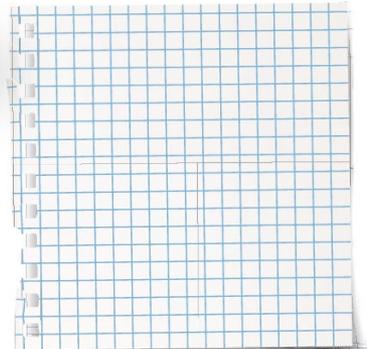
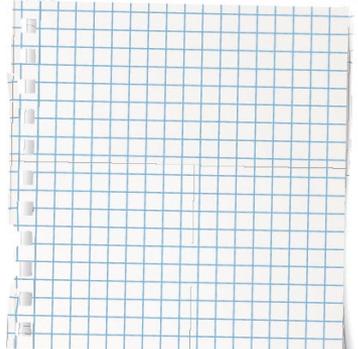
Plena inclusión

	CASI SIEMPRE	A MENUDO	ALGUNAS VECES
 COMUNIDAD HOGAR			
 SERVICIOS ESPECÍFICOS			

Mis elecciones y decisiones

Plena inclusión



¿Qué cosas elijo y decido?	¿Sobre qué cosas no tengo oportunidad de elegir o decidir?
	

PROMOVIENDO HABITOS SALUDABLES

 **Plena
inclusión**
Extremadura



NOS HACEMOS MAYORES

¿Cómo podemos cuidarnos?



Hábitos alimentarios

Claves para una nutrición saludable
para familias y personas con DID

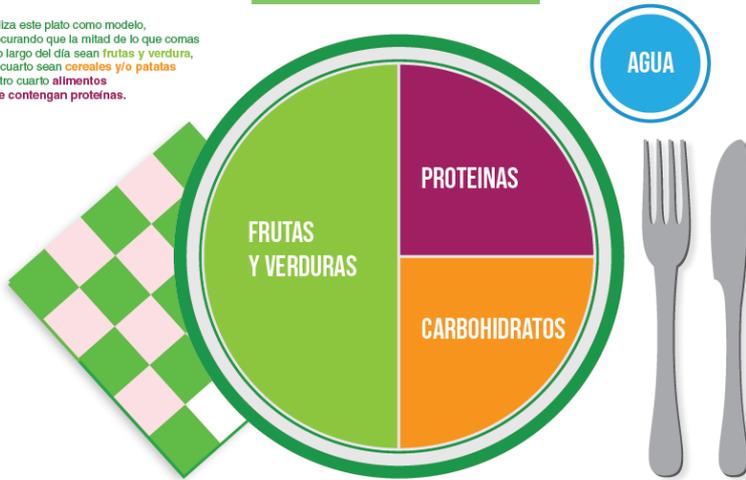


dincat 

PROMOVRIENDO HABITOS SALUDABLES

PLATO SALUDABLE

Utiliza este plato como modelo, procurando que la mitad de lo que comas a lo largo del día sean frutas y verdura, un cuarto sean cereales y/o patatas y otro cuarto alimentos que contengan proteínas.



PLATO SALUDABLE

Piensa en este plato cada vez que planifiques tu desayuno, comida o cena.

1. FRUTAS Y VERDURAS:

Llena la mitad de tu plato con frutas, verduras y hortalizas, frescas o cocinadas. Si hay más color y mejor variedad en esta parte del plato, mejor. Elige un arco iris de frutas, verduras y hortalizas todos los días. Aprovecha siempre que puedas las frutas y verduras de temporada.



2. ALIMENTOS RICOS EN PROTEÍNAS:

Pon una fuente saludable de proteína en un cuarto del plato.

Elige preferentemente: legumbres como garbanzos o lentejas. Pescado azul o blanco. Huevos, carne blanca como pollo o pavo, y frutos secos.

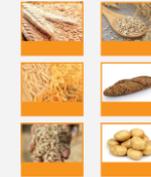
Alterna su consumo a lo largo de la semana. Si combinas las legumbres con cereales obtendrás un aporte de proteínas de mayor calidad.



3. CEREALES Y PATATAS:

Coloca en un cuarto de tu plato cereales o sus derivados. Las patatas, a pesar de ser hortalizas, se incluyen en este grupo por su alto contenido en hidratos de carbono.

Es muy importante que a la hora de consumir arroz, avena, trigo u otros cereales o sus derivados como pan o pasta que estos sean integrales, ya que aportan fibra y te ayudan a prevenir el estreñimiento, el colesterol alto, la diabetes o el cáncer.



4. ACEITE DE OLIVA VIRGEN

Utiliza aceite de oliva, mejor si es virgen para cocinar, en la mesa, en las ensaladas o en las tostadas



5. AGUA

Toma agua como bebida principal. Limita los refrescos gaseosos y las bebidas azucaradas. Si consumes té o café, que sea con poco azúcar.



Apoiando la plena participación de la Persona

Cada vez que hago algo para la persona le estoy robando la oportunidad de participar

“No hacer nada por la persona, sin la persona”

*Participación de la persona
en su plan de vida*



PARA /POR



CON

Descubriendo la contribución que cada persona puede hacer a su comunidad.



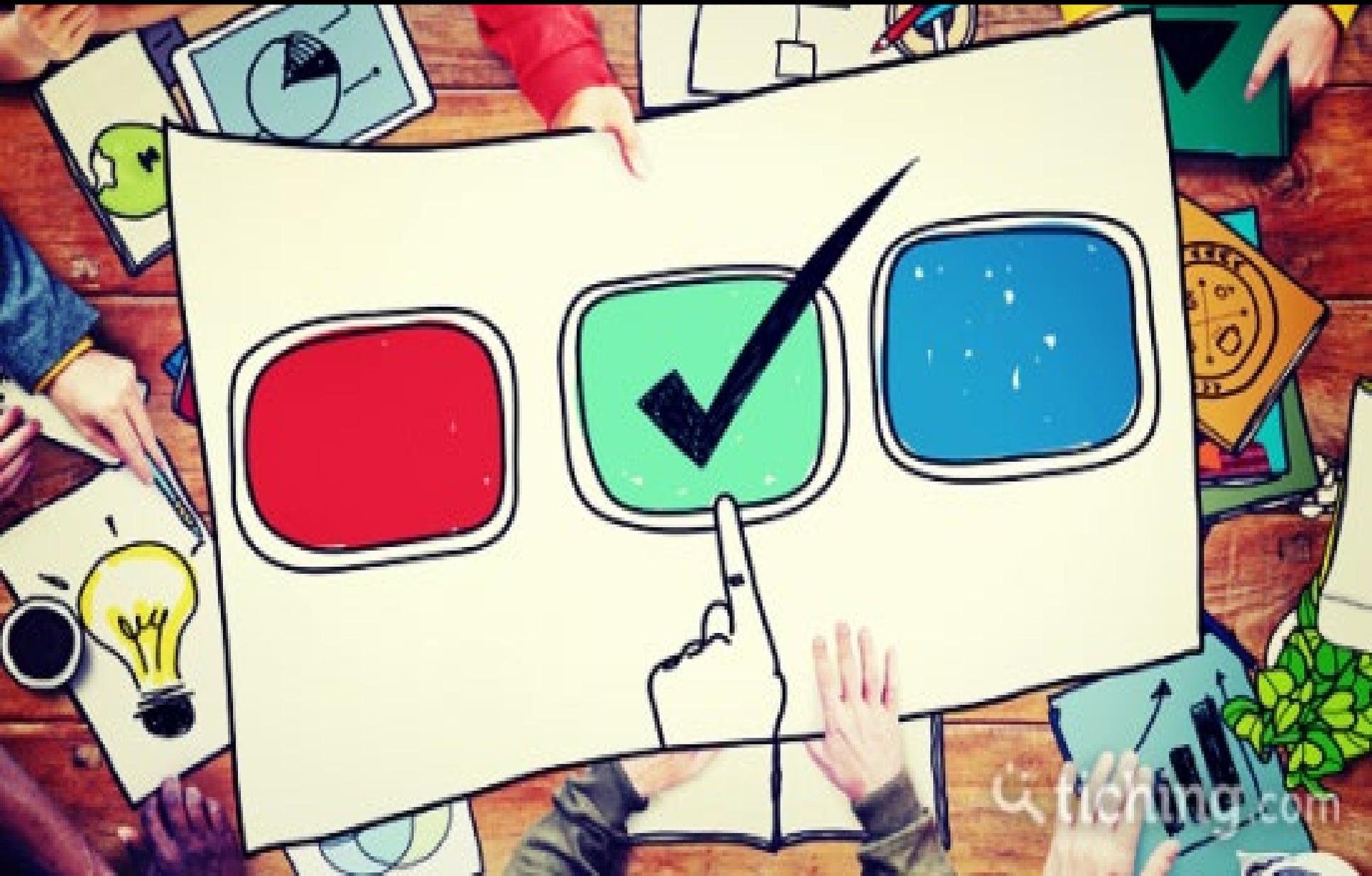
PRESENCIA - PARTICIPACIÓN - CONTRIBUCIÓN - PERTENENCIA



3. Identificando y mejorando su Red de Apoyo: **FAMILIAR Y EN LA COMUNIDAD**



Generando sinergias y alianzas con otros (Redes, vecindario, compañeros, familia extensa...





Comunidad



MAXIMIZANDO las oportunidades de inclusión en la comunidad y transformando los entornos.





**7. SER ENLACE
con la red de
apoyo.**

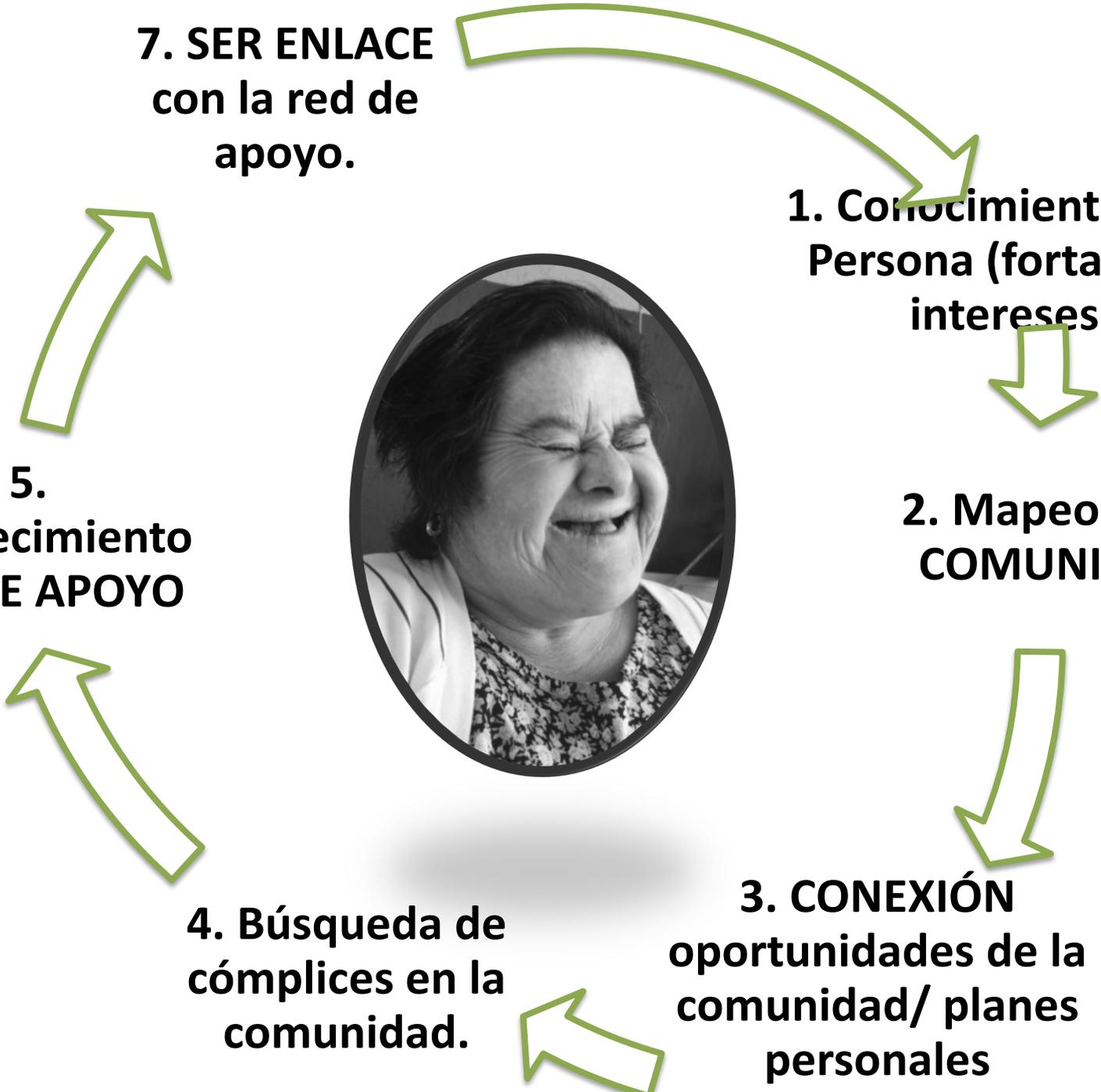
**1. Conocimiento de la
Persona (fortalezas,
intereses)**

**2. Mapeo de la
COMUNIDAD**

**3. CONEXIÓN
oportunidades de la
comunidad/ planes
personales**

**4. Búsqueda de
cómplices en la
comunidad.**

**5.
Fortalecimiento
RED DE APOYO**



¿Y QUIENES HAN SIDO LOS VERDADEROS AGENTES DE CAMBIO?



A través de su Plan Personal

PERSONA DE APOYO, Facilitador/a en los proyectos de vida de las personas promoviendo su calidad de vida, con la máxima participación social e inclusión comunitaria

La Persona de Apoyo



Profesionales comprometidos con el modelo de personalización

Perfil de contratación educador/monitor

Apoyos entre 4 y 9 H/SM. (según necesidades de la Persona)

Apoyo 1 / 1

Interviniendo A tres niveles





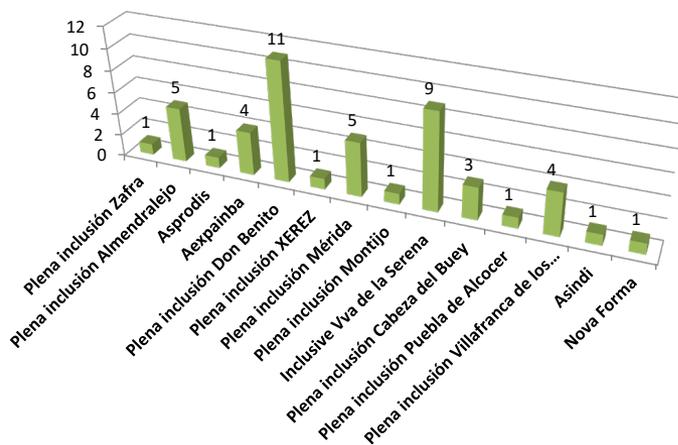
90 Proyectos de Vida Apoyados en Contextos naturales.

- 45 Pdid en proceso de envejecimiento.
- 45 Pdid con alteraciones de la salud Mental.



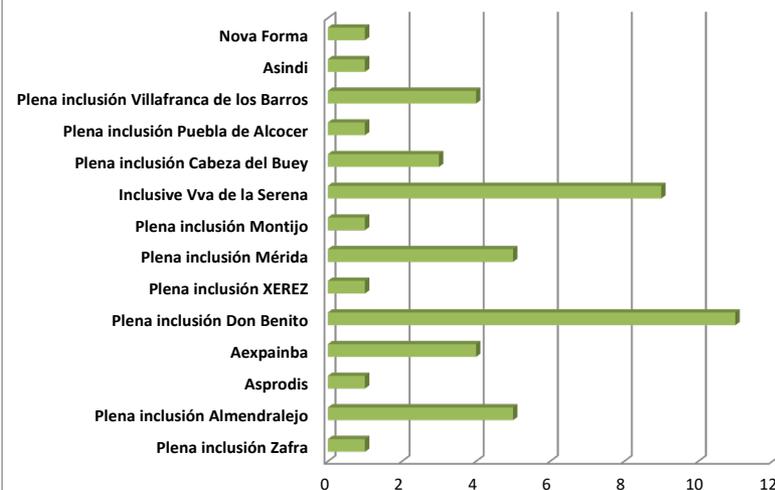
LOCALIDADES

Localidades de Prestación de los Apoyos



ENTIDADES

Entidades Participantes Apoyos en el Entorno



Antes

Ausencia de largos periodos del centro.

Escasas relaciones personales no acordes a su edad.

No participaba en actividades de ocio de su interés.

Vida muy sedentaria .

Ausencia de rutinas y horarios.



Ahora

Asiste con regularidad al centro.

Relaciones con los compañeros de su localidad (de mayor calidad y frecuencia).

Incremento de salidas: paseos, gimnasio (dos días a la semana).

Mejora de su imagen.

Participación en actividades de ocio: teatro, cine, piscina, merienda con amigos...



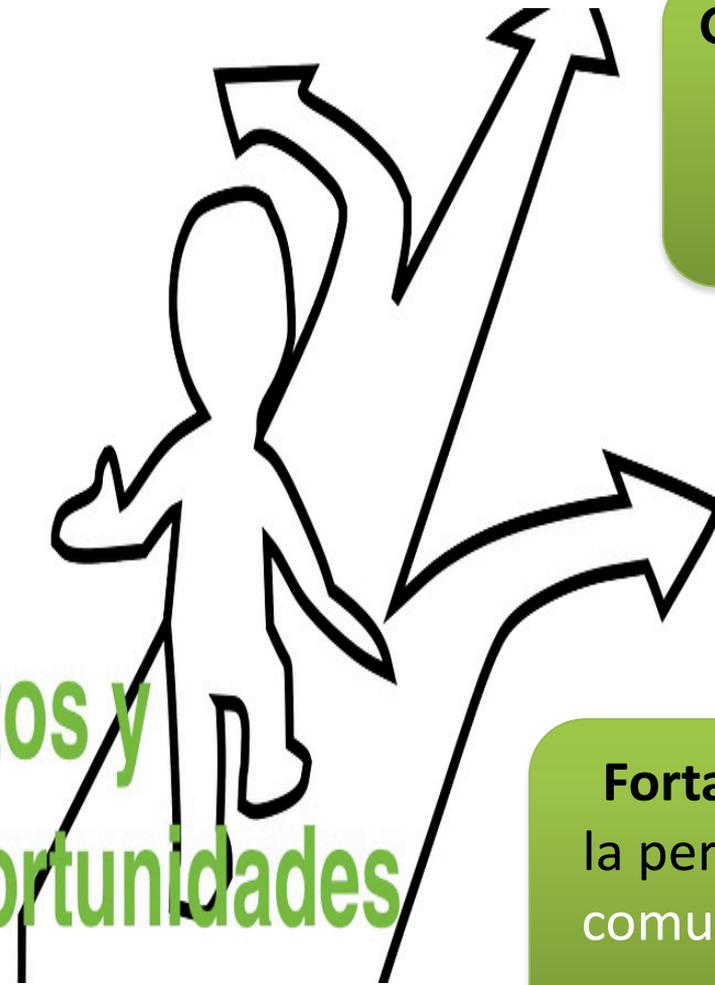
REMANDO EN LA
DIRECCIÓN CORRECTA.

¿Lo Estamos haciendo?

ELECCION DE LA PERSONA DE
SU PERSONA DE APOYO

Evaluación de RESULTADOS

Retos y
oportunidades



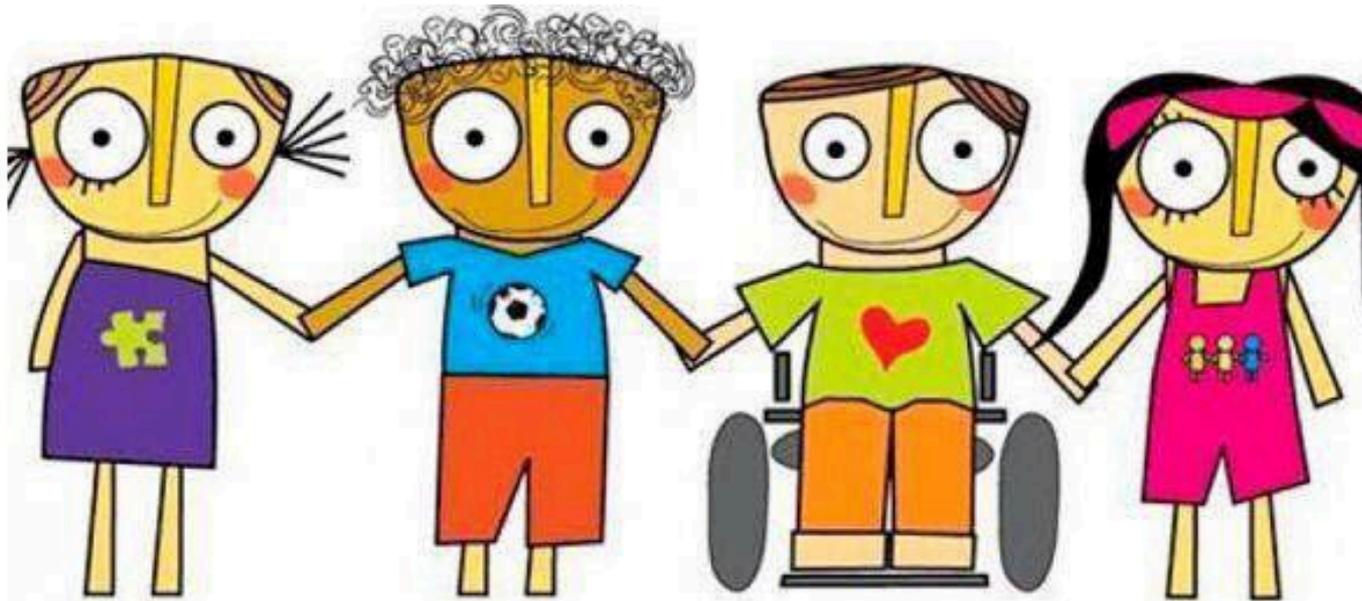
Garantizar la continuidad de los Apoyos.

➤ Incidencia Política /social. Modelo de apoyo comunitario y centrado en la Persona.

Promover y transformar comunidades inclusivas.

Fortalecer la red de apoyo natural de la persona. Cómplices a la familia y a la comunidad de los Proyectos de vida de las personas.

Una apuesta más firme y estructurada de trabajo comunitario



**“Incluir no es dejar entrar,
es dar la bienvenida.”**



Tejer comunidades inclusivas y colaborativas

Generando **competencias DE TRABAJO COMUNITARIO** en las personas de apoyo.

Apoyando a las **organizaciones** para QUE ESTAS SEAN **COMUNIDAD**:

- **ROL DE APOYO:**

- Generación de relaciones inclusivas.
- Mapeo Comunitario.
- Generación de espacios de contribución y empoderamiento de las personas en la comunidad.

- En el desarrollo de **prototipos de organizaciones en comunidad**
- Roles comunitarios que dinamicen y gestionen oportunidades en la comunidad.



Juan



Pablo



Hermanas
Sierra



Estrella



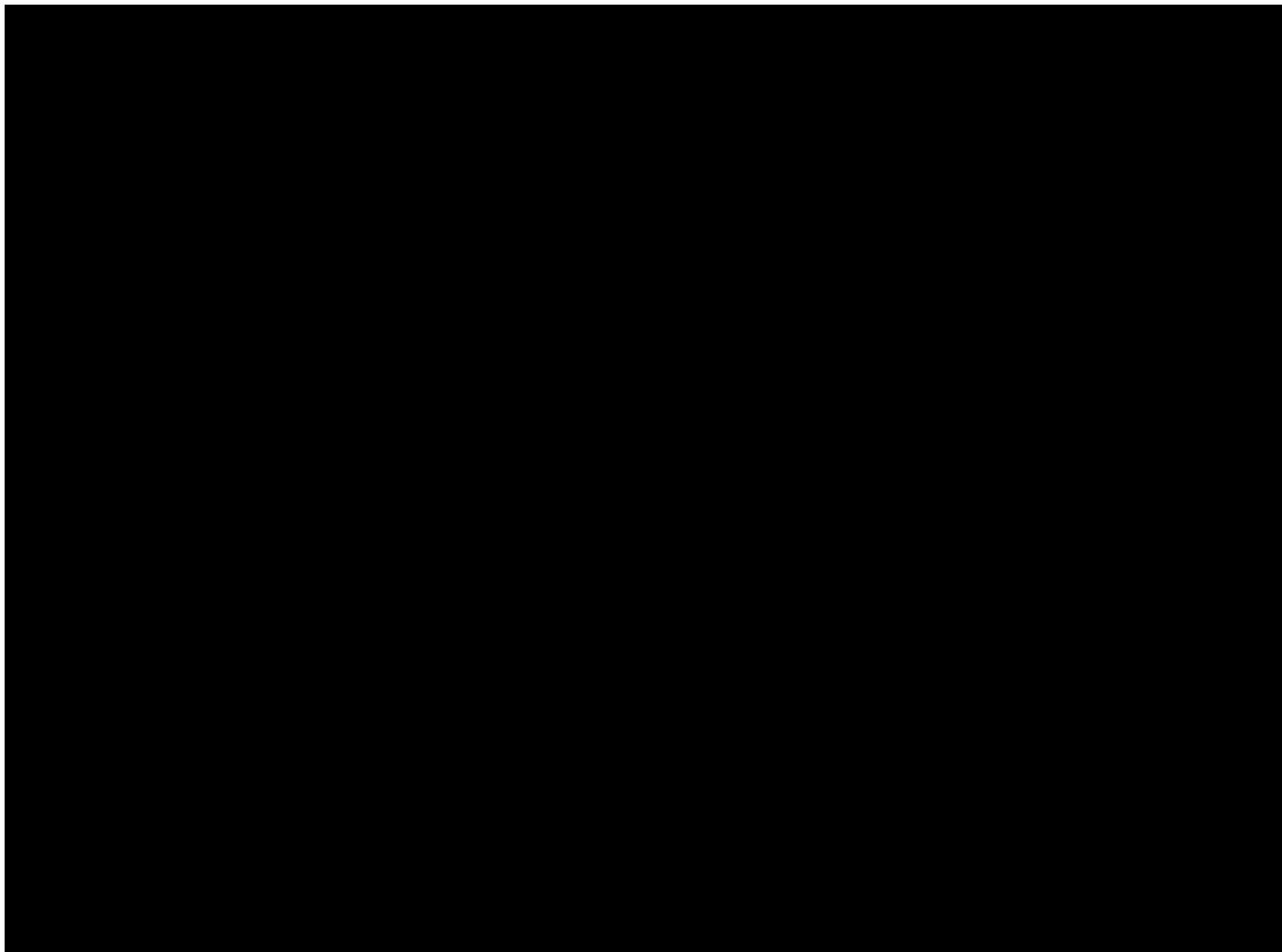
Juan María



Rafa



Nos acercamos a la vida de José e Isabel.



Si conoces a alguien que
vive una vida sin
significado, lo puedes ver
en sus ojos....

Construyamos, vidas con
sentido.....