

LOS DERECHOS DE LAS PERSONAS Y EL MEDIO RESIDENCIAL ¿CÓMO HACERLOS COMPATIBLES?

DIGNIDAD
Reconocimiento del valor intrínseco de las personas, independientemente de cuáles sean sus circunstancias, respetando su individualidad y sus necesidades personales, y mostrando, en todo momento, un trato respetuoso.

ASPECTOS MATERIALES
<ol style="list-style-type: none">Adecuar el diseño del edificio, del mobiliario y del equipamiento a la necesidad de salvaguardar la dignidad de las personas, tratando de que, en todos sus aspectos, resulte acogedor y agradable.Equipar todas las áreas con muebles cómodos, tratando de variar los diseños elegidos en cada zona, para conseguir que los diferentes espacios reflejen diferentes ambientes.Garantizar una iluminación y una temperatura suficientes y adecuadas en todas las áreas.Mantener el edificio en buenas condiciones de limpieza y de conservación.

ATENCIÓN PERSONAL
<ol style="list-style-type: none">Crear un estilo de atención flexible, capaz de adaptarse a las diferentes necesidades y preferencias de las personas residentes y a su evolución.Tener muy presente que el apoyo en las actividades de la vida diaria –alimentarse, asearse, vestirse y desvestirse e ir al servicio– constituye un elemento esencial del bienestar y de la calidad de vida de quienes, sin esa ayuda, no podrían desenvolverse en su vida cotidiana. En cada caso y para cada actividad será necesario determinar, en el plan de atención personalizada, el tipo de apoyos que la persona necesita y su intensidad.Ayudar a las y los residentes a presentar buen aspecto: verificar si la ropa es la adecuada para la temperatura ambiente y para la época del año, que se visten bien después de ir al WC; que no tienen la ropa estropeada; que se la ponen del derecho; que está limpia; etc.

<ol style="list-style-type: none">Determinar, para cada residente, el tipo de baño que mejor se ajuste a sus necesidades (en cama, en ducha, en bañera, en baño geriátrico) e indicarlo en su plan de atención personalizada, a fin de que dicha pauta sea respetada por cada profesional y no cambie en función de quién se encuentre de turno.Ayudar a las personas residentes en otras tareas de aseo personal: peinarse, afeitarse, cortarse las uñas, lavarse los dientes.Atender a las personas que necesitan ayuda para ir al servicio cada vez que lo soliciten o siempre que den muestras de querer ir y no hacerles esperar demasiado tiempo.Tratar la incontinencia con delicadeza y definir las pautas de atención que mejor respondan a las necesidades en cada caso, incorporándolas al plan de atención personalizada.
--

<ol style="list-style-type: none">Mover y cambiar de postura varias veces al día a las personas que no son capaces de moverse de forma autónoma: una pauta ampliamente aceptada establece una frecuencia mínima de movilización cada dos horas.Ofrecer una dieta variada y equilibrada, adecuada en calidad y cantidad al apetito y a las necesidades nutricionales de las personas residentes.
--

FORMA DE VIDA
<ol style="list-style-type: none">Adaptar en lo posible las pautas de atención a los diferentes modos de vida de las personas residentes, en lugar de someter sistemáticamente a estos últimos a los condicionantes organizativos.Tratar de que el ambiente en la residencia sea tranquilo y sosegado y que no varíe excesivamente en función del personal que se encuentre de turno.Evitar que se den situaciones conflictivas o situaciones en las que unos residentes se vean forzados a resignarse sistemáticamente a realizar las actividades que prefieren otros residentes, o a ceder ante ellos, por evitar conflictos.

RELACIONES PERSONALES EN LA RESIDENCIA
<ol style="list-style-type: none">Establecer normas de convivencia basadas en el respeto mutuo, entre residentes, entre profesionales y entre residentes y profesionales.Garantizar que todos los miembros del personal traten a las personas residentes con amabilidad, respeto, corrección y comprensión, tanto en las relaciones verbales como, en su caso, en la ayuda física que pudieran requerir para realizar las actividades de la vida cotidiana.Adoptar medidas dirigidas a facilitar la convivencia de residentes con demencia y sin demencia.Dirigirse a cada residente en la forma que prefiera: tutearle o hablarle de usted, llamarle por el nombre o utilizar el apellido.No adoptar formas de hablar o términos infantilizantes.

RELACIONES CON EL EXTERIOR
<ol style="list-style-type: none">Adoptar medidas que favorezcan el mantenimiento de contactos con el exterior, favoreciendo las visitas mediante horarios de visita amplios y flexibles y promoviendo las salidas al exterior.Mantener informadas a las personas de las novedades que inciden en su entorno comunitario y organizar vías de participación en la vida local.Tratar de mantener, en lo posible, las relaciones personales con familiares y amigos existentes con anterioridad al ingreso y tratar de favorecer y facilitar la utilización de algunos de los servicios que la persona residente utilizaba con frecuencia antes de su ingreso.

ORGANIZACIÓN Y FUNCIONAMIENTO
<ol style="list-style-type: none">Preparar el día del ingreso:<ul style="list-style-type: none">tratar de programarlo para el momento más tranquilo de la jornada, a fin de poder prestar a la persona que ingresa la atención que requiere;proporcionarle que venga acompañada y explicarle que su acompañante puede pasar el día en la residencia;informar a los miembros del personal y a los residentes que más contacto van a tener con la persona que ingresa para que estén presentes y le den la bienvenida.Adoptar las medidas necesarias para que la dotación de personal, la organización de los turnos de trabajo y la asignación de tareas permitan a las y los profesionales disponer de tiempo para:<ul style="list-style-type: none">prestar los apoyos necesarios a las actividades de la vida diaria de forma personalizada y atenta;estimular a los residentes y para tratar de establecer relaciones de confianza, conversando con ellos acerca de sus vivencias, sus deseos, sus preferencias y sus temores.Establecer cauces de comunicación entre el personal de atención directa y el resto de los profesionales, a fin de que, en la práctica, todos los que intervienen en la atención prestada a una persona, independientemente de su función, apliquen las mismas pautas.

<ol style="list-style-type: none">Organizar reuniones de equipo, de carácter semanal o quincenal, en las que las personas profesionales tengan la posibilidad de plantear dudas, presentar sugerencias, comentar sus experiencias en cuanto a la práctica de su trabajo o solicitar aclaraciones sobre cuál es la mejor forma de atender a determinadas personas en situaciones específicas.Poner a disposición de los miembros del personal de manuales o guías de buenas prácticas.Poner a disposición de los miembros del personal por lo menos los siguientes protocolos de actuación:<ul style="list-style-type: none">protocolo de actuación para situaciones de emergencia (en particular, incendios y emergencias sanitarias);protocolo de actuación y procedimientos escritos acerca del manejo de medicamentos: condiciones de provisión, almacenamiento, administración y control;protocolo de actuación para actuar en caso de accidentes o caídas;protocolo de actuación para la aplicación de medidas de contención física o farmacológica.
--

TRABAJAR EN LA RESIDENCIA
<ol style="list-style-type: none">Garantizar que la plantilla cuente con profesionales en número suficiente, y con la formación y la experiencia adecuadas para prestar una atención de calidad.Garantizar que el personal con más años de experiencia sirva de ejemplo a profesionales menos experimentados, integrando tanto en su práctica profesional como en sus pautas de supervisión los elementos que contribuyen a respetar el derecho a la privacidad que tienen las personas residentes.Contar con un plan de formación inicial y adecuar sus contenidos a las necesidades reales y prioritarias, garantizando que asume la necesidad de estructurar la atención en torno al respeto de los derechos de las personas residentes.Disponer de fórmulas de supervisión que permitan controlar la práctica asistencial.Ofrecer cauces de participación al personal.Gestionar las situaciones de estrés y para prevenir la aparición del síndrome del quemado.

PRIVACIDAD
Derecho de las personas a estar solas si ese es su deseo, a no ser molestadas y a no sufrir innecesarias intrusiones en sus asuntos personales.

ASPECTOS MATERIALES
<ol style="list-style-type: none">Adecuar el diseño del edificio y del equipamiento a la necesidad de salvaguardar la privacidad.Ofrecer a cada residente la posibilidad de disponer de un espacio propio y de diferenciario del resto de la residencia, y animarles a que lo decoren a su gusto, ofreciéndoles la oportunidad de colocar algunos enseres propios.Ofrecer a las y los residentes que no presentan limitaciones en su capacidad de decisión y que conservan su movilidad, la posibilidad de cerrar con pestillo la puerta del baño, del aseo o del WC su habitación con llave, debiendo, por razones de seguridad, instalarse en las puertas pestillos con dispositivos de desbloqueo exterior que permitan entrar en caso de necesidad.Diversificar los espacios y, en particular, contar con algunas pequeñas salas en las que las personas residentes puedan recibir visitas en condiciones de privacidad.Localizar y organizar los servicios de atención diurna de forma que no invadan la residencia como lugar de vida.

ATENCIÓN PERSONAL
<ol style="list-style-type: none">Aislar adecuadamente el edificio del exterior, a fin de que las áreas de uso habitual, y en particular las habitaciones, no puedan verse desde fuera.

ATENCIÓN PERSONAL
<ol style="list-style-type: none">Garantizar que las y los residentes puedan vestirse y desvestirse en condiciones de privacidad.Garantizar la privacidad durante el aseo, tanto si se realiza en el baño, como si se hace en la cama.Limitar el uso del baño geriátrico a los casos en los que resulte necesario por el elevado grado de dependencia de la persona residente del residente, otorgando prioridad a la utilización de los baños de las habitaciones cuando se encuentren debidamente adaptados.Garantizar la privacidad de las personas residentes mientras están en el WC.

FORMA DE VIDA
<ol style="list-style-type: none">Animar a las personas residentes a utilizar su habitación con total libertad:<ul style="list-style-type: none">a estar en ellas siempre que lo deseen y no sólo en momentos predeterminados;a utilizarlas no sólo como dormitorios, sino también como salas de estar o para recibir visitas;a regular la temperatura a su gusto;a encender o apagar la luz cuando les apetezca;a abrir o cerrar la ventana cuando quieran, siempre que no conlleve riesgos.Animar a las personas residentes que ocupan habitaciones dobles a llegar a acuerdos sobre las cuestiones anteriores y, en su caso, ayudarles a alcanzarlos.

<ol style="list-style-type: none">Adoptar las medidas adecuadas para que las personas puedan, si lo desean, cerrar con llave la puerta de su habitación, siempre que no presenten limitaciones en su capacidad de decisión y que conserven su movilidad, es decir, cuando el nivel de riesgo inherente a esta práctica sea razonable.Asegurarse de que los miembros del personal llaman siempre a la puerta de las habitaciones y esperan a que se les invite a entrar.Asegurarse de que el personal trata discretamente los asuntos de los residentes, evitando comentar delante de otras personas cuestiones personales e íntimas y, como regla general, evitar entre los propios profesionales, comentarios innecesarios sobre cuestiones de esa índole.

RELACIONES PERSONALES EN LA RESIDENCIA
<ol style="list-style-type: none">Comprender la necesidad que tienen las personas residentes de estar solas de vez en cuando, y respetar ese deseo.Ofrecer siempre a las parejas la posibilidad de compartir habitación.Respetar las necesidades sexuales de las personas residentes y las relaciones que, consentidamente, establezcan entre sí.Ofrecer a las personas residentes la posibilidad de hablar con la persona responsable de la dirección de la residencia o con cualquier otro profesional, en condiciones de privacidad.Garantizar a cada persona la absoluta confidencialidad de la información que le concierne.

RELACIONES CON EL EXTERIOR
<ol style="list-style-type: none">Establecer un horario de visitas amplio y flexible, que sólo limite el acceso en momentos en los que las visitas pudieran suponer una limitación al derecho a la privacidad.Adoptar las medidas necesarias para que las personas residentes puedan recibir visitas en privado, habilitando salas y animando también a que, si lo desean, utilicen sus habitaciones al efecto.Garantizar que puedan llamar por teléfono, en privado, y siempre que lo desean.Establecer pautas de funcionamiento que traten de encontrar el equilibrio idóneo entre la conveniencia de permitir y facilitar la participación de los familiares en la atención al residente y la necesidad de garantizar a las y los profesionales la posibilidad de realizar, en buenas condiciones, las funciones que tienen atribuidas.

ORGANIZACIÓN Y FUNCIONAMIENTO
<ol style="list-style-type: none">Abrir para cada residente un expediente personal, al que se irán incorporando los documentos que le conciernen:<ul style="list-style-type: none">el contrato escrito en el que se formulen los términos y las condiciones de los servicios que le serán proporcionados por la residencia;la valoración del grado de dependencia;la evaluación o valoración de necesidades;el plan de atención personalizada, con indicación del tipo de apoyo que conviene prestar para responder a las diferentes necesidades;las preferencias o deseos de la persona usuaria en relación con su forma de vida y en relación con el tipo de apoyos requeridos;la documentación social y sanitaria que se vaya generando durante la permanencia en el servicio residencial.Garantizar la confidencialidad de la información que concierne a cada residente y conservar la documentación relacionada con cada residente en condiciones de seguridad.



TRABAJAR EN LA RESIDENCIA
<ol style="list-style-type: none">Garantizar que la plantilla cuente con profesionales en número suficiente, y con la formación y la experiencia adecuadas para prestar una atención de calidad y para respetar, en sus pautas de atención, la privacidad de las personas.Garantizar que el personal con más años de experiencia sirva de ejemplo a profesionales menos experimentados, integrando tanto en su práctica profesional como en sus pautas de supervisión los elementos que contribuyen a respetar el derecho a la privacidad que tienen las personas residentes.Contar con un plan de formación inicial y continua y adecuar sus contenidos a las necesidades reales y prioritarias, garantizando que asume la necesidad de estructurar la atención en torno al respeto de los derechos de las personas residentes.Establecer medidas que permitan ajustar la rotación del personal a las necesidades de preservar al máximo la intimidad de las personas residentes, en particular, evitando una rotación excesiva.

AUTODETERMINACIÓN
Posibilidad de actuar o de pensar de forma independiente, incluida la disposición a asumir ciertos niveles de riesgo razonable y calculado.

ASPECTOS MATERIALES
<ol style="list-style-type: none">Garantizar que el edificio sea externa e internamente accesible para personas con problemas de movilidad.Dotar la residencia del equipamiento idóneo para que las personas con dificultades de movilidad puedan desenvolverse con la mayor autonomía posible y en condiciones de seguridad.Disponer el mobiliario para que las personas puedan desplazarse y acomodarse en condiciones de seguridad.Instalar timbres de alarma accesibles en las zonas comunes (en las salas de estar, en los comedores, en los baños, en los aseos, en los pasillos y en las escaleras) y en las zonas privadas (habitaciones y baños).Dotar los baños y WC, ya sean privados o de uso común, de espacio suficiente para que las personas con dificultades de movilidad que utilizan andadores o sillas de ruedas puedan entrar, cerrar la puerta y desenvolverse cómodamente en el interior.

<ol style="list-style-type: none">Adaptarlos al equipamiento y las ayudas técnicas necesarias: asiento de baño, asiento adaptado de WC, barras de sujeción, piso antideslizante, sistemas de alarma.Disponer de los equipamientos necesarios para facilitar la movilización de las personas dependientes (grúas, camas articuladas, sillas de ducha adaptadas a las distintas necesidades...)Garantizar una iluminación suficiente y adecuada en todas las áreas, tanto de uso común, como de uso privado.Iluminar adecuadamente los alrededores de la residencia; si se trata de terrenos públicos, solicitar al Ayuntamiento que garantice un nivel de iluminación suficiente, así como la eliminación de las barreras urbanísticas que pudieran existir.
--

ATENCIÓN PERSONAL
<ol style="list-style-type: none">Con el fin de favorecer el mantenimiento de la autonomía en las actividades de la vida diaria, conviene no ofrecer más del apoyo que realmente necesita cada persona, dejando que ella realice, a su propio ritmo, las actividades o los gestos que sí puede hacer.Entender la función de guarda y protección de la residencia y de sus profesionales en términos razonables.Tener en cuenta la opinión de la persona residente en relación con la forma de prestarle los apoyos que requiere.Velar por que las pautas de atención no coarten la autonomía de las personas y que se sientan libres de hacer uso de las diferentes dependencias o instalaciones de la residencia.Adoptar una política de prevención de accidentes y caídas.Disponer de un protocolo que regule la aplicación de contenciones y restricciones físicas.Disponer de un protocolo que regule la aplicación de contenciones farmacológicas.Realizar cambios posturales en los casos de personas que se encuentran en silla de ruedas, ofreciéndoles a diario, la posibilidad de sentarse un rato en un sillón.Introducir una dieta de sólidos blandos destinada a las personas que presenten problemas de masticación, a fin de retrasar al máximo el recurso sistemático a las dietas blandas.

FORMA DE VIDA
<ol style="list-style-type: none">Reconocer expresamente que una de las principales finalidades de la residencia debe ser garantizar que las personas que viven en ella tengan la posibilidad de seguir siendo ellas mismas y de seguir eligiendo, en lo posible, el modo de vida que deseen llevar.Asegurarse de que las personas residentes disponen de la información adecuada para adoptar, con conocimiento de sus posibles implicaciones, decisiones que afecten a su forma de vida, y fomentar unas pautas de atención que les animen a implicarse en la adopción de dichas decisiones.Evitar la limitación sistemática de derechos y libertades por razones de protección y seguridad. Cuando se observa la necesidad de adoptar medidas que limiten esa libertad, debe hacerse de forma individual, en relación sólo con la o las actividades que pueden presentar algún riesgo y adoptando las medidas menos restrictivas posibles.

RELACIONES PERSONALES EN LA RESIDENCIA
<ol style="list-style-type: none">Respetar las preferencias de cada residente en sus relaciones con los demás, sin forzar situaciones ni imponer compañías no deseadas.Respetar el derecho de las personas a permanecer solas cuando así lo desean.

RELACIONES CON EL EXTERIOR
<ol style="list-style-type: none">Animar a las personas residentes a mantener contacto con el exterior, saliendo a pasear y utilizando sus recursos personales.En el caso de las personas que no pueden actuar de forma autónoma, por sus limitaciones físicas o mentales, adoptar las medidas necesarias para garantizar dicho contacto regular con el exterior.Animar a las personas residentes a sus familiares de que la organización y el funcionamiento residencial, así como las pautas de atención personal se diseñan teniendo en cuenta la necesidad básica de promover la autonomía de las personas residentes y que, por lo tanto, el nivel de apoyos ofrecido a cada residente debe limitarse a la ayuda que realmente necesita, para que siga desarrollando las actividades y los gestos de la vida cotidiana que todavía se encuentra en situación de realizar y mantenga ese grado de autonomía durante el mayor tiempo posible. Es importante insistir en esa necesidad porque, con frecuencia, las personas residentes tienden a interpretar esa pauta como señal de desatención por parte del personal de atención directa.Informar a las personas residentes de que son ellas quienes deben responsabilizarse, directamente o a través de una persona de su confianza, de la gestión de sus ingresos y de la conservación de sus bienes de valor (dinero, cartillas de ahorro, talonarios, joyas, etc.).Establecer cauces colectivos de participación y poner los medios para que constituyan cauces efectivos de intervención en la vida residencial.

ORGANIZACIÓN Y FUNCIONAMIENTO
<ol style="list-style-type: none">Tener presente, en la organización de la atención, que es esencial respetar el derecho de las personas a mantener, en todo lo posible, su propio estilo de vida y a tomar parte activa en las decisiones que les afecten.Informar a las personas residentes y a sus familiares de que la organización y el funcionamiento residencial, así como las pautas de atención personal se diseñan teniendo en cuenta la necesidad básica de promover la autonomía de las personas residentes y que, por lo tanto, el nivel de apoyos ofrecido a cada residente debe limitarse a la ayuda que realmente necesita, para que siga desarrollando las actividades y los gestos de la vida cotidiana que todavía se encuentra en situación de realizar y mantenga ese grado de autonomía durante el mayor tiempo posible. Es importante insistir en esa necesidad porque, con frecuencia, las personas residentes tienden a interpretar esa pauta como señal de desatención por parte del personal de atención directa.Informar a las personas residentes de que son ellas quienes deben responsabilizarse, directamente o a través de una persona de su confianza, de la gestión de sus ingresos y de la conservación de sus bienes de valor (dinero, cartillas de ahorro, talonarios, joyas, etc.).Establecer cauces colectivos de participación y poner los medios para que constituyan cauces efectivos de intervención en la vida residencial.

RELACIONES PERSONALES EN LA RESIDENCIA
<ol style="list-style-type: none">Garantizar que la plantilla cuente con profesionales en número suficiente, y con la formación y la experiencia adecuadas para prestar una atención de calidad y para respetar, en sus pautas de atención, la autonomía y la autodeterminación de las personas.Garantizar que el personal con más años de experiencia sirva de ejemplo a profesionales menos experimentados, integrando tanto en su práctica profesional como en sus pautas de supervisión los elementos que contribuyen a respetar el derecho a la autonomía y la independencia de las personas residentes.Formar a las y los profesionales en aspectos fundamentales de la atención como son:<ul style="list-style-type: none">las pautas más adecuadas para el mantenimiento de la autonomía física;la necesidad de respetar las decisiones de las personas residentes en relación con su forma de vida.Concienciar al personal de la necesidad de ajustar las pautas de atención a lo previsto en el plan de atención personalizada para tratar de mantener al máximo la autonomía física de la persona y de ofrecerle oportunidades reales de tomar decisiones de forma independiente.

TRABAJAR EN LA RESIDENCIA
<ol style="list-style-type: none">Garantizar que la plantilla cuente con profesionales en número suficiente, y con la formación y la experiencia adecuadas para prestar una atención de calidad y para respetar, en sus pautas de atención, el derecho de elección de las personas.Ofrecerles la posibilidad de invitar de vez en cuando a comer a familiares o amigos.Ofrecerles la posibilidad de que, en circunstancias especiales, una persona cercana, ya sea familiar o amigo pueda quedarse a pasar la noche en la residencia.Organizar actividades o festejos que conlleven una apertura al exterior.Organizar actividades de salida al exterior: salidas individuales para personas que no cuenten con la posibilidad de hacerlo con familiares o amigos y, esporádicamente, salidas más colectivas de excursión a lugares cercanos.

ORGANIZACIÓN Y FUNCIONAMIENTO
<ol style="list-style-type: none">Informar a las personas residentes y a sus familiares, tanto antes del ingreso como con posterioridad al mismo, de la posibilidad que estos últimos tienen de participar en la realización de determinadas tareas de atención personal, si ambos así lo prefieren.Establecer criterios que rijan el orden de acceso a los cambios de habitación y, en particular, a las habitaciones individuales.Garantizar que la plantilla cuente con profesionales en número suficiente, y con la formación y la experiencia adecuadas para prestar una atención de calidad y para respetar, en sus pautas de atención, el derecho de elección de las personas.Garantizar que el personal con más años de experiencia sirva de ejemplo a profesionales menos experimentados, integrando tanto en su práctica profesional como en sus pautas de supervisión los elementos que contribuyen a respetar el derecho de elección de las personas residentes.Concienciar al personal de la necesidad de que en sus pautas de atención y en su relación con las personas residentes promuevan el ejercicio efectivo del derecho de elección, ofreciendo, en todos los aspectos de la vida residencial, oportunidades reales de optar entre diferentes alternativas.

ELECCIÓN
Posibilidad de elegir libremente entre diversas opciones.

ASPECTOS MATERIALES
<ol style="list-style-type: none">Prever la existencia de espacios diversos –salas de estar, comedores, salas de actividades, salas TV, vestíbulo, etc.– que permitan a las personas relacionarse con otras afines, elegir entre permanecer solas o estar en compañía, alejarse de las actividades en las que no desean tomar parte, o recibir visitas.Equipar todas las áreas con muebles cómodos, tratando de variar los diseños elegidos en cada zona, para conseguir que los diferentes espacios reflejen diferentes ambientes.Equipar las salas de estar con mesas, sillas y sillones en número suficiente.Poner a disposición de las y los residentes suficientes periódicos, revistas, libros, así como un aparato de TV, un vídeo, un aparato de música, y otros equipamientos de ocio.Ofrecer a cada residente la posibilidad de disponer de un espacio propio y de diferenciario del resto de la residencia, y animarles a que lo decoren a su gusto, ofreciéndoles la oportunidad de colocar algunos enseres propios.

ATENCIÓN PERSONAL
<ol style="list-style-type: none">Instalar en las habitaciones conexiones a la red telefónica y a la antena de TV.Instalar en las habitaciones un termostato que permita regular fácilmente la temperatura.Disponer de los equipamientos necesarios para facilitar la movilización de las personas dependientes (grúas, camas articuladas, sillas de ducha adaptadas a las distintas necesidades...)

ATENCIÓN PERSONAL
<ol style="list-style-type: none">Adaptar en lo posible las pautas de atención a los diferentes modos de vida de las personas residentes, en lugar de someter sistemáticamente estos últimos a los condicionantes organizativos.Ofrecer a las personas residentes y a sus familiares la posibilidad de que estos últimos participen en la realización de determinadas tareas de atención personal, si ambas así lo prefieren y si se encuentran en condiciones de hacerlo sin riesgo.Garantizar que, cuando tengan capacidad para ello, las y los residentes puedan elegir a diario la ropa que se quieren poner y adoptar las medidas necesarias para que no se vean forzados, por el hecho de ingresar en un centro, a renunciar definitivamente al tipo de ropa que siempre les ha gustado vestir.Ayudar a las personas a ducharse o bañarse siempre que lo desean.Ofrecer a las personas residentes la posibilidad de echar la siesta, si ése es su deseo.Ofrecer ciertas posibilidades de elección en la dieta.Ofrecerles la posibilidad de proponer, de vez en cuando, un capricho o una comida un poco especial, en domingos y días festivos, o en fechas señaladas.Poner a su disposición un lugar en el que puedan conservar alimentos propios (yogures, algo de fruta, galletas, etc.).



FORMA DE VIDA
<ol style="list-style-type: none">Reconocer expresamente que una de las principales finalidades de la residencia debe ser garantizar que las personas que viven en ella tengan la posibilidad de seguir siendo ellas mismas y de seguir eligiendo, en lo posible, el modo de vida que deseen llevar.Velar por que no se afiancen normas tácitas, asumidas por el conjunto de las personas que trabajan y viven en la residencia, que limiten o coarten las posibilidades de elección y decisión de las personas residentes en relación con su forma de vida.Velar por que el personal se esfuercen en que las personas ejerzan su derecho de elección entre diferentes opciones en todos los aspectos posibles de la atención y de la vida residencial.Animar a las personas residentes a que elijan el lugar de la residencia en el que les apetece estar en cada momento del día, promoviendo la utilización de los distintos espacios.Animarles a utilizar su habitación con total libertad: a estar en ella siempre que lo deseen y no sólo en momentos predeterminados; a utilizarlas no sólo como dormitorios, sino también como salas de estar o para recibir visitas; a regular la temperatura a su gusto; a encender o apagar la luz cuando les apetezca; a abrir o cerrar la ventana a su gusto; etc.Consultar a las personas residentes sobre sus preferencias en la programación de las actividades que se desarrollen en la residencia o fuera de ella.Introducir cierta flexibilidad en los horarios de levantarse y acostarse, con el fin de respetar, en la medida de lo posible, las costumbres y preferencias personales.Introducir cierta flexibilidad en la frecuencia de los baños, para que las personas que desean bañarse o ducharse con mayor frecuencia de la establecida como mínimo en la residencia, puedan hacerlo aunque necesiten ayuda para ello.Introducir cierta flexibilidad en el horario de alguna de las comidas (por ejemplo, el del desayuno).

RELACIONES PERSONALES EN LA RESIDENCIA
<ol style="list-style-type: none">Ofrecer a quienes comparten habitación la posibilidad de solicitar un cambio, aunque no sea posible responder a su petición de forma inmediata.Interesarse por la vida que han llevado las personas con anterioridad a su ingreso, a fin de entender cuáles pueden ser sus preferencias relacionales.

RELACIONES CON EL EXTERIOR
<ol style="list-style-type: none">Ofrecerles la posibilidad de invitar de vez en cuando a comer a familiares o amigos.Ofrecerles la posibilidad de que, en circunstancias especiales, una persona cercana, ya sea familiar o amigo pueda quedarse a pasar la noche en la residencia.Organizar actividades o festejos que conlleven una apertura al exterior.Organizar actividades de salida al exterior: salidas individuales para personas que no cuenten con la posibilidad de hacerlo con familiares o amigos y, esporádicamente, salidas más colectivas de excursión a lugares cercanos.

ORGANIZACIÓN Y FUNCIONAMIENTO
<ol style="list-style-type: none">Informar a las personas residentes y a sus familiares, tanto antes del ingreso como con posterioridad al mismo, de la posibilidad que estos últimos tienen de participar en la realización de determinadas tareas de atención personal, si ambos así lo prefieren.Establecer criterios que rijan el orden de acceso a los cambios de habitación y, en particular, a las habitaciones individuales.Garantizar que la plantilla cuente con profesionales en número suficiente, y con la formación y la experiencia adecuadas para prestar una atención de calidad y para respetar, en sus pautas de atención, el derecho de elección de las personas.Garantizar que el personal con más años de experiencia sirva de ejemplo a profesionales menos experimentados, integrando tanto en su práctica profesional como en sus pautas de supervisión los elementos que contribuyen a respetar el derecho de elección de las personas residentes.Concienciar al personal de la necesidad de que en sus pautas de atención y en su relación con las personas residentes promuevan el ejercicio efectivo del derecho de elección, ofreciendo, en todos los aspectos de la vida residencial, oportunidades reales de optar entre diferentes alternativas.

TRABAJAR EN LA RESIDENCIA
<ol style="list-style-type: none">Garantizar que la plantilla cuente con profesionales en número suficiente, y con la formación y la experiencia adecuadas para prestar una atención de calidad y para respetar, en sus pautas de atención, el derecho de elección de las personas.Ofrecerles la posibilidad de invitar de vez en cuando a comer a familiares o amigos.Ofrecerles la posibilidad de que, en circunstancias especiales, una persona cercana, ya sea familiar o amigo pueda quedarse a pasar la noche en la residencia.Organizar actividades o festejos que conlleven una apertura al exterior.Organizar actividades de salida al exterior: salidas individuales para personas que no cuenten con la posibilidad de hacerlo con familiares o amigos y, esporádicamente, salidas más colectivas de excursión a lugares cercanos.

SATISFACCIÓN Y REALIZACIÓN PERSONAL
Realización de las aspiraciones personales y desarrollo de las capacidades propias en todos los aspectos de la vida cotidiana.

ASPECTOS MATERIALES
<ol style="list-style-type: none">Prever la existencia de espacios diversos –salas de estar, comedores, salas de actividades, salas TV, vestíbulo, etc.– que permitan a las personas relacionarse con otras afines, elegir entre permanecer solas o estar en compañía, alejarse de las actividades en las que no desean tomar parte, o recibir visitas.Poner a su disposición un lugar en el que puedan conservar alimentos propios (yogures, algo de fruta, galletas, etc.).Contar con una cafetería o, por lo menos, con máquinas expendedoras de bebidas calientes y frías y de algunos aperitivos o snacks que permitan invitar a un café a familiares o amigos.

ATENCIÓN PERSONAL
<ol style="list-style-type: none">Tratar de adaptar la práctica asistencial a los diversos modos de vida de las personas residentes, en lugar de condicionar sistemáticamente estos últimos a la conveniencia de la organización.Crear un estilo de atención flexible, que se adapte a las diversas necesidades y preferencias y a su evolución.Promover la participación de las personas residentes en el diseño de las pautas de atención que se le vayan a aplicar, en el marco del plan de atención personalizada.Animar a las y los residentes a que participen en la planificación de los menús, y a que aporten ideas o recetas propias.

FORMA DE VIDA
<ol style="list-style-type: none">Reconocer expresamente que una de las principales finalidades de la residencia debe ser garantizar que las personas que viven en ella tengan la posibilidad de seguir siendo ellas mismas y de seguir eligiendo, en lo posible, el modo de vida que deseen llevar.Ofrecer algo especial en la comida o en la merienda de los domingos y festivos.Estimular las actividades en el exterior.Promover el mantenimiento de las aficiones que las personas tuvieran con anterioridad a su ingreso.Consultar a las personas residentes sobre sus preferencias en la programación de las actividades que se desarrollen en la residencia o fuera de ella.Ayudarles a participar en las actividades que deseen realizar, cuando requieran ayuda para ello.No obligarles a participar en las actividades que no les gustar y evitar que se sientan obligadas a hacerlo.

RELACIONES PERSONALES EN LA RESIDENCIA
<ol style="list-style-type: none">Celebrar los cumpleaños y las fechas señaladas.Interesarse por la vida que han llevado las personas con anterioridad a su ingreso, a fin de entender cuáles pueden ser sus preferencias relacionales.Fomentar, respetar y proteger las relaciones de amistad que surjan en la residencia.

RELACIONES CON EL EXTERIOR
<ol style="list-style-type: none">Establecer pautas de atención que no hagan sentirse a los residentes que no requieren ayuda o supervisión para salir de la residencia, en la obligación de pedir permiso para hacerlo.Adoptar las medidas organizativas necesarias para acompañar en sus salidas al exterior a las personas que necesiten ayuda para hacerlo y que no cuenten con familiares o amigos que les acompañen, debiendo idearse fórmulas de supervisión y acompañamiento que garanticen, por lo menos, una salida semanal.Establecer un horario de visitas amplio y flexible.Favorecer la continuidad de las relaciones personales existentes antes del ingreso y crear condiciones que permitan el desarrollo de otras nuevas.

ORGANIZACIÓN Y FUNCIONAMIENTO
<ol style="list-style-type: none">Adoptar las medidas necesarias para que la dotación de personal, la organización de los turnos de trabajo y la asignación de tareas permitan a las y los profesionales disponer de tiempo para estimular a las y los residentes y para tratar de establecer relaciones de confianza, conversando con ellos acerca de sus vivencias, sus deseos, sus preferencias y sus temores.Organizar actividades interesantes, variadas y en número suficiente, tanto durante la semana como durante los fines de semana.Organizar los domingos y días festivos actividades distintas de las del resto de la semana; esta diferenciación contribuye a que el fin de semana tenga un carácter un poco extraordinario y a mantener la atención temporal de las personas residentes.

TRABAJAR EN LA RESIDENCIA
<ol style="list-style-type: none">Garantizar que la plantilla cuente con profesionales en número suficiente, y con la formación y la experiencia adecuadas para prestar una atención de calidad y para respetar, en sus pautas de atención, el derecho de las personas a vivir y actuar de forma acorde con su sentido de la satisfacción y realización personal.Garantizar que el personal con más años de experiencia sirva de ejemplo a profesionales menos experimentados, integrando tanto en su práctica profesional como en sus pautas de supervisión los elementos que contribuyen a respetar el derecho de las personas a actuar y vivir de forma acorde con su sentido de la satisfacción y realización personal.Animar al personal, asignarle el tiempo necesario y dotarle de la formación idónea para que asuma con convicción que su función también consiste en hacer cosas con los residentes: decídarles tiempo, estimular su autonomía, y ayudarles a desarrollar actividades y aficiones que les atraen y que les procuran satisfacción personal y un sentido de utilidad.



TRABAJAR EN LA RESIDENCIA
<ol style="list-style-type: none">Garantizar que la plantilla cuente con profesionales en número suficiente, y con la formación y la experiencia adecuadas para prestar una atención de calidad y para respetar, en sus pautas de atención, el conjunto de sus derechos.Garantizar que el personal con más años de experiencia sirva de ejemplo a profesionales menos experimentados, integrando tanto en su práctica profesional como en sus pautas de supervisión los elementos que contribuyen a respetar los derechos de las personas residentes.Garantizar que tanto en el marco de la formación inicial como en el de la formación continua se incluya en el respeto a los derechos de las y los residentes constituye la condición sine qua non de una atención de calidad.Formar a las y los profesionales en aspectos fundamentales de la atención, en particular en las pautas de actuación en situaciones de emergencia y en situaciones conflictivas.Poner a disposición de los miembros del personal, manuales o guías de buenas prácticas.Poner a disposición de los miembros del personal los siguientes protocolos escritos de actuación:<ul style="list-style-type: none">protocolo de actuación para situaciones de emergencia (en particular, incendios y emergencias sanitarias);protocolo de actuación y procedimientos escritos acerca del manejo de medicamentos: condiciones de provisión, almacenamiento, administración y control;protocolo de actuación para actuar en caso de accidentes o caídas;protocolo de actuación para la aplicación de medidas de contención física o farmacológica.

¿CÓMO USAR ESTE PÓSTER?

- Este póster es una versión abreviada de la Guía de Recomendaciones Prácticas para las Residencias de Personas Mayores titulada “Los derechos de las personas y el medio residencial ¿Cómo hacerlos compatibles?”, publicada como nº 2 de la serie Zaindruz Cuadernos Técnicos de la Fundación Egúña-Careaga. Para facilitar la consulta, las pautas recomendadas se han numerado, pero, al consultarlas, conviene tener presente que, tratándose de una versión abreviada, esta numeración no coincide con la numeración de la Guía.
- Sus recomendaciones tienen un carácter orientativo y, en ningún caso, pretenden ni pueden sustituir al criterio profesional en la atención del caso individual, ni considerarse directrices de aplicación sistemática y necesaria de forma indiscriminada. Sólo tratan de orientar hacia pautas adecuadas de atención y, en consecuencia, siempre que se respeten sus principios básicos, son susceptibles de interpretarse y de adaptarse a las características, a las necesidades y a las preferencias de las personas que conviven en cada centro.
- La función de este póster es recordarnos en todo momento lo mucho que las pautas de atención que aplicamos pueden afectar a los derechos de las personas residentes.
- La mejor forma de utilizarlo es colocarlo, bien a la vista, en las salas que más habitualmente utiliza el personal: despachos de la dirección y de los miembros del equipo técnico, office, cocina, etc.