

ÍNDICE

PRESENTACIÓN

RECOMENDACIONES PARA LA PERSONA

La decisión de dejar su casa y la elección del centro
Qué le puede ayudar a adaptarse y hacer de la
residencia su nuevo hogar

RECOMENDACIONES PARA LA FAMILIA

PRESENTACIÓN

En distintas ocasiones, las personas en situación de dependencia necesitan optar por un recurso de alojamiento para poder ser atendidas de una forma más especializada e intensa de lo que puede hacerse en el propio domicilio o en el entorno familiar.

La adaptación a las residencias no se produce de una forma idéntica para todas las personas. Esta adaptación depende de muchas cosas, y entre ellas, es muy importante tener en cuenta que dejar la casa no puede implicar nunca una total ruptura con la vida previa. Es fundamental que lo que va a ser el nuevo hogar (la



Fdo. Pilar Rodríguez Rodríguez
Consejera de Bienestar Social

A handwritten signature in blue ink, appearing to read 'P. Rodríguez'.

residencia, el apartamento, el piso tutelado) esté en sintonía con las características y necesidades de la persona y sea capaz de dar respuesta a las mismas.

Las familias de las personas que viven en centros de alojamiento deben seguir siendo consideradas como un elemento fundamental para su bienestar. Las familias no deben dejar de desempeñar su insustituible papel de cuidadoras, sino que lo han de ejercer desde otra posición, complementando los cuidados profesionales

y especializados que se proporcionan desde el centro. La familia tiene un papel substancial de apoyo a la persona, tanto ofreciéndola afecto como siguiendo colaborando en algunos de sus cuidados. El hecho de que la persona sea atendida en un centro residencial no debe implicar, ni mucho menos, abandono familiar.

Elegir y adaptarse a la vida en una residencia es un proceso que comienza cuando la persona, o en su caso su familia cuidadora, decide y opta por un recurso de alojamiento y que continúa durante todo el periodo que dure la estancia en el mismo.

Facilitar la elección del alojamiento adecuado y apoyar la adaptación al centro, tanto de la persona como de su familia, es fundamental para lograr el bienestar de éstas en relación a la nueva forma de vida.

Por todo ello, desde la Consejería de Bienestar Social, hemos considerado oportuno incluir esta Guía entre los documentos de Asturias Apoya. Es una publicación de sencillo manejo que ofrece recomendaciones sobre cómo afrontar la compleja decisión de continuar la propia vida fuera del hogar y sobre qué aspectos hay que tener en cuenta a la hora de elegir el centro residencial. También se refiere a los modos de facilitar la adaptación al nuevo hogar y cómo favorecer una buena integración durante la estancia en el mismo.

Nuestro propósito y mi deseo es que esta guía sea de utilidad tanto para las personas que van a vivir (o ya viven) en una residencia como para sus familias. Porque los cambios importantes en la vida requieren de decisiones serenas a la par de ir acompañados de afectos y apoyos.

RECOMENDACIONES PARA LA PERSONA

La decisión de dejar su casa y la elección del centro

Cambiar de domicilio, cualquiera que sea el motivo, es una decisión que suele afectar notablemente a la vida de la persona, por lo que debe ser meditada con sosiego. Salir del propio hogar y optar por ir a vivir a una residencia supone un gran acontecimiento y, por ello, es necesario elegir el centro que mejor se ajuste a su forma de ser y a sus necesidades. Cuando la decisión de dejar la propia casa se debe a la necesidad de ser cuidado o cuidada por otros, se debe tener bien claro que es la mejor opción existente.

- 1 Asegúrese de que no es posible seguir en su casa utilizando otros servicios como la teleasistencia, la ayuda a domicilio, el asistente personal o los centros de día. Si no tiene claro que un alojamiento concreto es un lugar donde usted puede encontrarse a gusto, es preferible continuar buscando otros u optar por otras ayudas.
- 2 Si usted se plantea la posibilidad de irse a vivir a la casa de familiares (hijos/as, hermanos/as, etc), tenga en cuenta que esta opción no siempre resulta una buena idea. La convivencia con miembros de la familia con los que no se había compartido casa con anterioridad puede resultar complicada, sin que esto signifique falta de amor o apoyo de sus parientes. En caso de decidirse por esta solución, hay que tener claro que ha de ser de mutuo acuerdo y que será posible vivir juntos en armonía durante un largo periodo de tiempo, sin que ello conlleve renuncias importantes en la vida de nadie. Hable con sinceridad con su familia y disipe sus dudas y temores.



- 3 Si la propuesta de ingresar en una residencia procede del equipo de profesionales que ha valorado su situación de dependencia, téngala bien en cuenta ya que ésta se ha realizado desde su estudio personalizado. Comparta con este equipo sus deseos y preferencias, escuchando atentamente sus orientaciones.
- 4 Una vez tomada la decisión de acudir a una residencia, infórmese sobre los centros de alojamiento y visítelos antes de tomar una decisión. Recoja información de los servicios sociales, del servicio de inspección de centros, del los centros de salud, pregunte a los vecinos y amigos, y, si puede ser, a las personas que ya vivan allí. Es fundamental que usted conozca qué servicios ofrece, cómo son las habitaciones, si dispone de gimnasio, si tiene salas de actividades, si hay cerca zonas de paseo, qué personal presta servicios, o si se proporciona un trato afectivo y respetuoso a las personas y a sus familias. Todo ello son cuestiones muy relevantes para que usted pueda tomar una decisión.
- 5 Procure que el centro esté lo más cerca posible de su vivienda habitual, salvo que prefiera un traslado de barrio o ciudad. Esto le facilitará seguir en contacto con las amistades, sus conocidos e incluso realizar actividades de su agrado que venía haciendo como tomar un café en el bar de siempre, ver a vecinos o pasear por los alrededores.6) Si el centro elegido es privado, confirme que está autorizado, y en su caso acreditado, por la Consejería de Bienestar Social del Principado de Asturias. Consulte en el Servicio de Calidad e Inspección su historial y especialmente si ha sido objeto de denuncias y de sanciones.
- 6 Si el centro elegido es privado, confirme que está autorizado, y en su caso acreditado, por la Consejería

de Bienestar Social del Principado de Asturias. Consulte en el Servicio de Calidad e Inspección su historial y especialmente si ha sido objeto de denuncias y de sanciones.

En el caso de que tenga dudas sobre la autorización de la residencia puede dirigirse al **Servicio de Inspección y Calidad de la Consejería de Bienestar del Gobierno del Principado de Asturias:**

**Edificio Centro Cívico Comercial
Planta Segunda Oficinas 8 y Oficina 9
Plaza Magistrado Eduardo Gota Losa 33005 Oviedo
Teléfono: 985105678**

- 7 Comprenda bien el contrato antes de firmarlo, en especial los precios y el plan de pagos. Tenga cuidado con las cláusulas que vinculen sus propiedades o pertenencias con el pago de los servicios. El contrato debe especificar el coste de la plaza, los servicios que incluye, así como el concepto por reserva de plaza en caso de vacaciones u hospitalizaciones.8) Infórmese sobre el tipo de cuidados que ofrece el centro. Existen centros que no atienden a personas con gran dependencia; sepa que si esto es así, no podrá vivir allí si llega el caso de necesitar cuidados más intensos.





Cuando visite un centro, éste debe causarle buena impresión y no despertar en usted ni en las personas que le acompañen, sentimientos negativos. Fíjese especialmente en cuestiones como las siguientes. Se trata de aspectos importantes para garantizar el bienestar en el alojamiento:

- 8** Infórmese sobre el tipo de cuidados que ofrece el centro. Existen centros que no atienden a personas con gran dependencia; sepa que si esto es así, no podrá vivir allí si llega el caso de necesitar cuidados más intensos.
 - 9** Compruebe e infórmese sobre cómo atienden a las personas con deterioro cognitivo, incontinencia, alteraciones de conducta o agitación. Los centros que actúan con profesionalidad tienen claro cómo hacerlo, evitando el uso de restricciones físicas, contando con profesionales formados y disponiendo de protocolos por escrito donde se describe cómo se actúa en estos casos.
 - 10** Solicite la documentación básica del centro: autorización de funcionamiento por parte de la Consejería de Bienestar Social (la licencia municipal es necesaria pero no suficiente); el plan general de intervención actualizado anualmente (documento donde se recogen los servicios y programas que el centro oferta) así como el reglamento de régimen interior.
 - 11** Obtenga información sobre cómo está cubierta la atención sanitaria, así como sobre las actividades estimulativas y de ocio que desde el centro se ofrecen.
 - 12** Conozca qué hace el centro y sus profesionales para apoyar a las personas y a sus familias en el proceso inicial de adaptación al centro.
- * Si el centro está bien ubicado y tiene un fácil acceso a la localidad (tiendas, farmacia, parques...).
 - * Si se permiten las visitas de familias y amigos durante todo el día.
 - * Si el centro es cómodo, tranquilo y tiene aspecto hogareño.
 - * Si se permite que las personas decoren y personalicen a su gusto las habitaciones.
 - * Si las personas que viven allí parecen contentas, entretenidas, activas y presentan aspecto aseado.
 - * Si el centro está limpio, sin olores desagradables, si permanece en orden y está bien conservado (muebles, pintura de paredes, etc).
 - * Si las personas que allí son atendidas disponen de un plan individualizado de atención.
 - * Si las personas que allí residen pueden participar en la vida cotidiana del centro, se les permite tomar sus propias decisiones y se respeta su privacidad.
 - * Si existe una carta donde se recogen los derechos y deberes de las personas que allí residen.
 - * Si el personal mantiene un trato correcto con los residentes, afectivo y respetuoso, pero sin caer en la infantilización.



- * Si parecer existir un buen clima entre el personal y no se detectan conflictos entre los trabajadores.
- * Si cuando una persona necesita algo se le atiende sin demora y el personal está pendiente y fácilmente localizable.
- * Si aún existiendo normas, éstas no son excesivamente restrictivas, permitiendo a la persona recibir visitas en su habitación, salir del centro cuando quiere, cierta flexibilidad a la hora de acostarse y levantarse o elección en los menús.
- * Si existe acceso al teléfono.
- * Si en las habitaciones se puede tener teléfono privado, televisor o radio y se permite llevar objetos personales.

Después de reflexionar detenidamente sobre la conveniencia de salir de casa para vivir en una residencia, tome la decisión con seguridad. Si la elección es mudarse, debe optar por el centro de los visitados que le resulte más conveniente. Una vez que ha decidido a cuál trasladarse, recuerde que ésta ha sido la mejor opción. Intente no dudar sobre la decisión tomada. Sepa que el sentimiento de “hogar” no sólo se produce en la casa donde se venía residiendo, sino que de hecho vuelve a surgir, transcurrido un tiempo, en un nuevo domicilio.

Qué le puede ayudar a adaptarse y hacer de la residencia su nuevo hogar

- 1** Cree un espacio propio y personalizando, decorando a su gusto la habitación y llevando objetos personales (recuerdos, cuadros, fotografías...) que le ayuden a seguir en contacto con su vida, con sus aficiones y con su familia. Es importante consultar antes con el centro qué objetos y mobiliario propio admite.
- 2** Siga en contacto con su familia y muestre interés por cada uno de sus familiares. Es importante procurar que las visitas sean agradables para ambos y no se conviertan en momentos de crítica, quejas o reproches continuos, ya que esto no haría otra cosa que alejar poco a poco a sus seres queridos.
- 3** No oculte a los demás (amigas, vecinos) su nuevo domicilio. Hoy día vivir fuera del hogar habitual no es algo por lo que uno se deba avergonzar. Todo lo contrario, es un derecho que como ciudadanos y ciudadanas se tiene cuando se necesita, como lo es ingresar en un hospital cuando se está enfermo.
- 4** Siga realizando, siempre que pueda, las actividades gratas que venía haciendo, así como manteniendo contacto con amigos y vecinos.
- 5** Participe en las propuestas de actividades y servicios del centro que recomiende el equipo de profesionales y que sean de su agrado o interés.
- 6** Tome parte en la elaboración del plan individualizado de atención, opinando sinceramente sobre las propuestas que le hagan y colaborando en su cumplimiento. El plan individualizado de atención se recoge en un documento escrito donde se reflejan los programas, cuidados y



servicios que usted precisa, y es de gran importancia para la mejora y mantenimiento de su salud.

- 7** Realice las sugerencias para la mejora del centro que considere oportunas y comunique los inconvenientes o aspectos con los que no esté conforme.
- 8** En caso de tener algún problema, póngalo en conocimiento del personal, o en su caso del responsable del centro. Comuníquelo también a sus familiares. Si pasado un tiempo no obtiene respuesta o solución, utilice el sistema reglamentario de quejas, y, si procede, emita la correspondiente denuncia ante el Servicio de Calidad de Inspección de la Consejería de Bienestar Social.
- 9** Sepa que el ingreso en un centro de alojamiento no es definitivo ni es una decisión irreversible. Si transcurrido un tiempo no logra adaptarse y no se encuentra a gusto póngalo en conocimiento de su familia, amigos o profesionales. Siempre existe la posibilidad de buscar otras opciones de cuidados que puedan proporcionarle mayor bienestar.

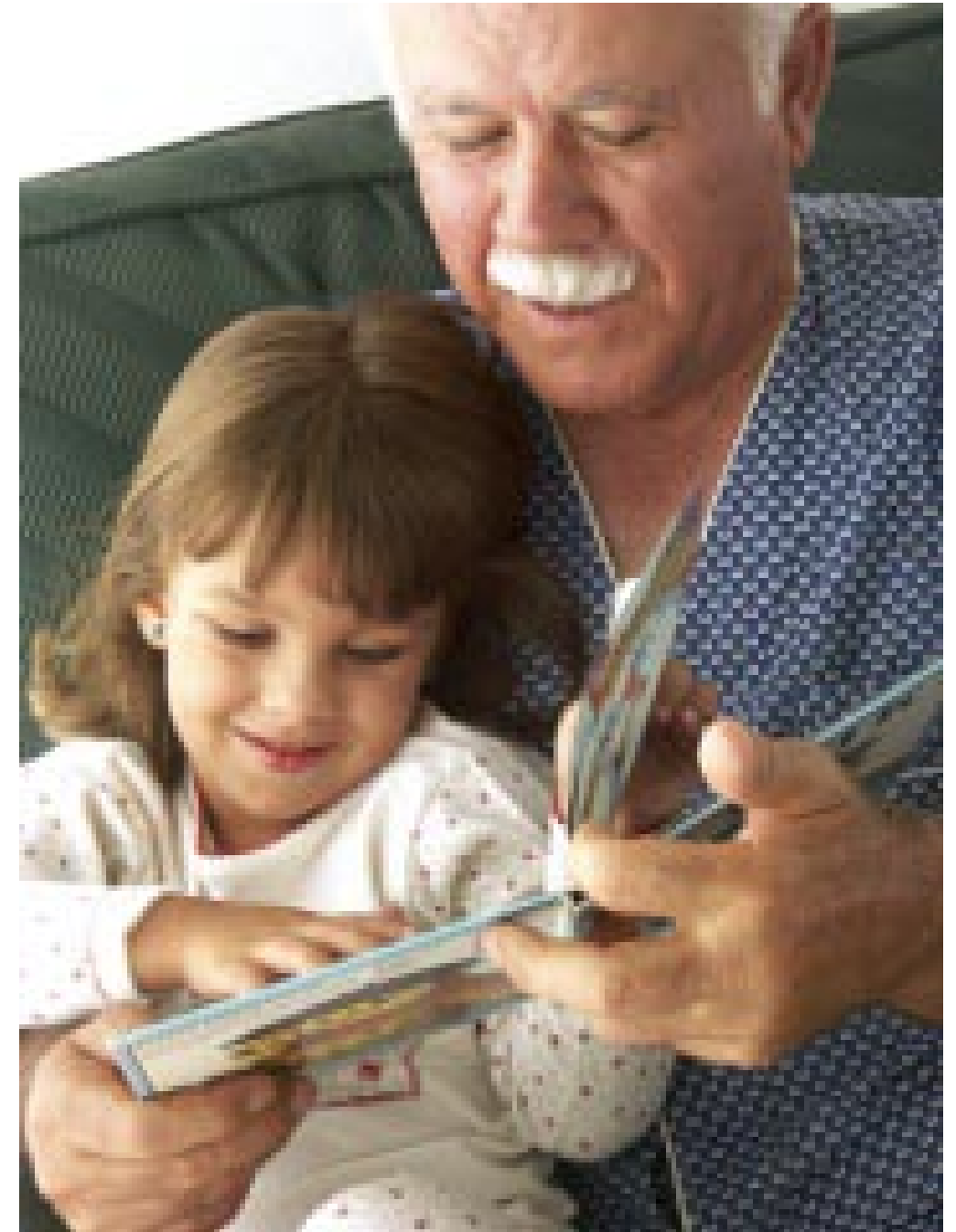
RECOMENDACIONES PARA LA FAMILIA

Las familias de las personas que viven en residencias desempeñan un papel crucial de apoyo, contribuyendo decisivamente a que se adapten bien a la residencia y se encuentren allí, además de atendidas, satisfechas. Los allegados también necesitan apoyo del centro ya que la decisión de que un miembro de la familia vaya a ser atendido en un centro no sólo afecta a la persona sino al conjunto familiar.

- 1 Asegúrese de que su familiar acepta dejar su casa y de que el ingreso en el centro es voluntario siendo ésta la mejor opción entre las posibles. Hablen detenida y sinceramente sobre las ventajas e inconvenientes de cada una de las opciones disponibles.
- 2 Acompañe a su familiar, siempre que éste quiera, en las visitas previas para conocer los centros y elegir el que mejor se adapte a sus necesidades.
- 3 En caso de que la persona esté incapacitada judicialmente, procure que el ingreso en el centro sea progresivo, evitando la llegada repentina al centro sin conocimiento previo.
- 4 Acompañe de una forma especial a su familiar en las primeras semanas tras el ingreso, e incluso en los primeros meses, transmitiéndole apoyo y serenidad. Su afecto es primordial para que la persona se vaya adaptando a la residencia, despeje los temores naturales que conlleva este cambio y poco a poco se sienta bien. Para ello la familia y sus amistades son irremplazables.



- 5 Anime a su familiar a que decore y personalice su habitación con objetos y recuerdos suyos. Un cuadro, un álbum de fotografías o una caja de recuerdos cobran gran valor cuando se sale de casa. Sirven de apoyo, compañía y estímulo para recordar la propia historia de vida o poderla compartir con otros residentes y con el personal de atención.
- 6 Procure, en la medida de lo posible, que su familiar siga vinculado a sus amigos, y al resto de familia, así como que pueda seguir con sus hábitos previos y continuar con las actividades que resultaban de su agrado.
- 7 Estimule a su familiar a mantenerse activo participando, en la medida de sus capacidades y estado de salud, en las actividades y terapias que proporcione el centro.
- 8 Apoye a su familiar para que mantenga contacto social y evite el aislamiento.
- 9 No admita en amigos ni profesionales reproches o críticas que le hagan sentir culpable porque su familiar viva fuera del contexto familiar. Vivir en residencia no implica abandono familiar. Usted puede seguir apoyando y colaborando en los cuidados de forma complementaria a la atención especializada que el centro dispensa.
- 10 Si las visitas y la comunicación con su familiar se tornan complicadas, no dude en pedir orientación profesional al equipo del centro. Le proporcionarán el apoyo que precisa para mejorar la relación y la calidad del tiempo compartido. Aunque le parezca difícil, esto siempre es posible.





- 11** Sepa que las familias también atraviesan una fase de adaptación al centro. Por ello, concédase a sí mismo tiempo, reconozca sus emociones, exprese al equipo de profesionales sus sentimientos y temores e infórmese de las actividades de apoyo y orientación a las familias que se organicen. Hablar con otros familiares puede servirle también de gran ayuda.
- 12** Infórmese del programa de actividades que el centro tiene diseñado para favorecer la cooperación con las familias. Participe en la medida que su vida laboral y personal se lo permita, sabiendo que su presencia y afecto es insustituible para su familiar.
- 13** Si su familiar presenta un importante deterioro cognitivo o un alto grado de discapacidad intelectual esté atento a su expresión y a sus manifestaciones no verbales. Aunque su memoria o comprensión falle y su comunicación verbal se vea limitada, a través de los gestos y el lenguaje corporal se puede observar su estado emocional.
- 14** En caso de detectar problemas en relación a la atención de su familiar por parte de la residencia, diríjase en primer lugar a los profesionales, y si fuera necesario al responsable del centro.
- 15** Acuda a los Servicios de Inspección para emitir denuncia en caso de quejas de gravedad no resueltas, sospecha fundada de funcionamiento irregular, incumplimiento de la normativa vigente o maltrato.



- 16** No pierda el contacto habitual con su familiar mientras dure su estancia en el centro, y que él o ella sepa que cuenta con su apoyo. Ello es fundamental para el bienestar de la persona. También le hará a usted sentirse mejor y evitar los sentimientos de culpabilidad que en ocasiones acompañan a las familias, y especialmente a las mujeres.