

A) PARA ACERCARNOS A LA BIOGRAFÍA E HISTORIA DE VIDA DE LAS PERSONAS

Guion para elaborar la biografía e historia de vida de las personas

Contenidos biográficos según periodos de vida

Infancia y juventud

Lugar de nacimiento
Contexto social / Momento histórico
Familia (padres, hermanos, abuelos...)
Escuela y estudios
Amistades infantiles y juegos
Primeros trabajos
Amistades de juventud y ocio
Recuerdos significativos (eventos positivos y adversidades)

Vida adulta

Familia
Amigos
Trabajo
Ocio y aficiones
Recuerdos significativos (eventos positivos y adversidades)

Jubilación/Vejez

Cese del trabajo
Viudedad
Familia (hijos, nietos/as...)
Ocupaciones diarias
Aficiones
Viajes
Recuerdos significativos (eventos positivos y adversidades)

El momento actual

Ocupaciones diarias
Lo que más pienso
Los logros de los que me siento más orgulloso
De lo que me lamento
Sucesos recientes significativos
Deseos, asuntos pendientes...

Propuesta basada en: Historia de vida. May H, Edwards P and Brooker D. Bradford Dementia Group (2008) ; Guion para acercarnos a la biografía de la persona mayor (Martínez 2010)

El álbum de orientación personal o libro de vida

El álbum de orientación (también se viene denominando libro de vida) consiste en realizar un documento (libro, álbum) que contenga una selección de fotografías, informaciones básicas y contenidos significativos, de modo que se ofrezca secuencialmente los principales hitos y vivencias de la persona, incluyendo el momento actual. Es una forma de presentar resumidamente las biografías de las personas y puede servir también como soporte o estímulo para que éstas relaten sus historia de vida.



La caja de recuerdos

Como su nombre indica, consiste en que las personas que lo deseen dispongan de una caja de recuerdos significativos para ellas.

El contenido de la caja de recuerdos de cada persona usuaria puede ser muy diverso. Pequeños objetos, aromas, sencillas prendas de vestir, fotografías, accesorios, cartas u otros documentos escritos, etc, pueden figurar en la caja de recuerdos. Lo relevante es que estos objetos sean realmente significativos para la persona y contribuyan, a modo de objeto de apego, a que la persona se sienta bien. Sus funciones tienen que ver con proporcionar seguridad a la persona, acompañar, favorecer su orientación y reforzar el sentido de identidad y continuidad con su vida. Con estos objetos dispondremos de estímulos potentes para la evocación de recuerdos, a la par de eficaces mediadores en la comunicación de la persona con su medio.

Amaia acaba de cumplir ochenta y un años. Ha vivido siempre en Getaria. Padece la enfermedad de Alzheimer desde hace 8 años. Tiene muy alterado el recuerdo de los sucesos recientes pero mantiene un lenguaje muy adecuado y es capaz de recordar muchas cosas de cuando era niña y joven.

Cuando ingresó en el centro de día tenía fases de agitación y desorientación, llegando a pedir en varias ocasiones que la llevaran con sus padres. La caja de recuerdos que llevó al centro la ayudó a tranquilizarse y a superar esos momentos de inseguridad y ansiedad.

La caja de recuerdos de Amaia, que pudo hacerse con la colaboración de su hija contenía: un rosario, algunas fotografías antiguas de su pueblo, un pequeño portarretratos con una fotografía del día de su boda, un frasco de colonia que ella usa desde hace muchos años, un librito de poemas y un pañuelo de seda de cuello que le regaló su marido y que siempre le ha gustado mucho.

B) PARA IDENTIFICAR Y VISIBILIZAR LAS CAPACIDADES

Los mapas básicos

Son soportes donde se presenta de **modo visual información relevante** de cada persona en relación con distintas áreas básicas implicadas en su plan de atención y vida. Se pueden plasmar en información escrita, mediante dibujos o pictogramas, e incluso utilizando imágenes por ordenador.

Hemos de entenderlos como opciones. Es decir, no tiene sentido utilizarlos con todas las personas ni pensar que todos los mapas serán de utilidad para una misma persona.

¿Sobre qué proponer un mapa básico?

- ▣ Salud
- ▣ Actividades de la vida diaria
- ▣ Relaciones sociales
- ▣ Actividades de ocio
- ▣ Lugares
- ▣ Intereses y aficiones
- ▣ Preferencias

Hemos organizado un grupo de apoyo para realizar el plan de atención y vida de Herminio. Como por su deterioro tiene problemas para expresarse utilizamos algunos mapas básicos. Esto le ayuda a opinar sobre sus intereses y también para reconocer entre todas las cosas que se le dan bien. Está encantado con este sistema. Le gusta porque le ayuda a comunicarse y a entender mejor.

Marisa, psicóloga que apoya la unidad de convivencia

Ejemplo Mapa de intereses y aficiones de Herminio, que vive en una unidad de convivencia para personas con demencia					
TRABAJOS PREVIOS		INTERESES Y AFICIONES DE SIEMPRE			
 Mecánico	 Campo	 Jugar al tute	 Coches		
		 Toros			
NUEVOS INTERESES DESCUBIERTOS					
 Ver TV	 Animales	 Ver fotografías antiguas			

Tomado de la Guía *La atención gerontológica centrada en la persona*

Los perfiles de capacidad

Es un instrumento que viene a completar el uso de los mapas anteriormente mostrados. Pretende, una vez realizados los mapas, relacionarlos con las capacidades de la persona, identificando las que pueden ser consideradas **fortalezas** en la actualidad y **las capacidades que pueden ser reforzadas o mejoradas**.

Ejemplo Ficha de capacidades	
Mapa de salud y AVD	Capacidades
	Capacidades a reforzar
Mapa de relaciones sociales	Capacidades
	Capacidades a reforzar
Mapa de lugares significativos	Capacidades
	Capacidades a reforzar
Mapa de intereses y aficiones	Capacidades
	Capacidades a reforzar

La hoja de ruta personal

En la hoja de ruta personal (Martínez 2010) se incluyen, en relación a las áreas de intervención, las valoraciones de la persona, completadas si es preciso por el grupo que la acompaña (familia, profesionales), relacionadas con tres elementos primordiales:

- a) Las fortalezas de la persona.
- b) Las habilidades o capacidades que deben ser reforzadas (sirven para guiar los objetivos de intervención del plan personalizado de atención) y las metas que se propone.
- c) Algunas ideas o propuestas sobre cómo conseguir estas metas.

Busca, además de visibilizar las capacidades, **que la persona elija sus propios retos y aporte ideas sobre cómo quiere conseguirlos**. Por ello es importante que este instrumento se utilice y registre evitando tecnicismos; que recoja de forma fiel la visión y voz de la persona mayor.

Lo propuso la trabajadora social que coordina los casos de ayuda a domicilio. Incluir un nuevo instrumento que facilitar que Virtudes opinara sobre su atención. Evitar lo que ya había pasado una vez, que se sentó en la reunión, que los demás habláramos y ella se limitara a asentir. Utilizamos lo que llamamos la Hoja de Ruta. En la primera reunión nos dedicamos a ver las fortalezas de Virtudes y acordar lo que ella y los demás creíamos que podía mejorar. Creo que a ella le sirvió para sentirse más activa y a las demás para darnos cuenta de su vitalidad y capacidad de opinar. En esta reunión participó Virtudes, la trabajadora social y su hija Macarena y yo. Fue todo un éxito.

Mari Carmen, auxiliar del SAD

Ejemplo
Hoja de ruta de Pilar, usuaria del servicio de ayuda a domicilio
Área: Salud física/funcional
<p>Fortalezas: Para los años que tengo no estoy mal. Algún dolor que otro, pero poca cosa. Duermo bastante bien. Puedo vestirme sola, comer y salir a la calle también sin compañía.</p> <p>Qué reforzar/ mejorar: Me gustaría moverme mejor y bañarme sin ayuda. También me vendría bien adelgazar algo.</p> <p>Ideas de cómo lograrlo: Hacer rehabilitación y más ejercicio físico. Ponerme a dieta. Cambiar la bañera por una ducha con asiento.</p>
Área: Cognitiva
<p>Fortalezas: Me acuerdo bien de lo antiguo. Me expreso bien. Razono bien, no he perdido la cabeza...</p> <p>Qué reforzar/ mejorar: He perdido mucha memoria de lo de ahora, de lo que acaba de pasar hace un rato o ayer mismo.</p> <p>Ideas de cómo lograrlo: Ejercitar más la memoria. Acostumbrarme a apuntar las cosas.</p>
Área: Emocional
<p>Fortalezas: En general soy optimista. Y creo que soy tranquila.</p> <p>Qué reforzar/ mejorar: A veces me desanimo, sobre todo cuando no me veo capaz de hacer algo o siento que pierdo facultades.</p> <p>Ideas de cómo lograrlo: Aceptar que me hago mayor. Pensar que otros están peor que yo.</p>
Área: Relaciones sociales
<p>Fortalezas: Creo que la gente me aprecia. Dicen que soy amable y tengo paciencia con los demás.</p> <p>Qué reforzar/ mejorar: Vivo sola y me siento sola.</p> <p>Ideas de cómo lograrlo: Recibir más visitas en casa. Salir algo más, acudir al centro social, para ello necesitaría que alguien me llevara porque queda lejos para ir andando.</p>
Área: Aficiones, intereses, ocupaciones
<p>Fortalezas: Me gustan las tareas de casa, especialmente coser, tejer y tener la casa arreglada. La televisión me entretiene y me hace mucha compañía.</p> <p>Qué reforzar/ mejorar: Sé hacer pocas cosas, nunca fui de hacer cosas fuera de casa. No tuve tiempo para entretenimientos, trabajé mucho en el campo, con el ganado y en casa.</p> <p>Ideas de cómo lograrlo: Me gustaría animarme a aprender manualidades y conversar con personas, y no solo con mayores. Algo de miedo si me da, no sé si seré capaz.</p>

14

C) ELECCIONES Y PREFERENCIAS

Los diez mandamientos

Es una sencilla estrategia que va más allá del mero registro de preferencias de la persona mayor en la atención cotidiana al utilizarse como elemento de compromiso (Grupo FEDOSAD Dijon, Francia).

Consiste en identificar y anotar las diez cosas más importantes para la persona usuaria en su atención. Se ordenan según la importancia que la persona les otorga, pudiendo hacer referencia a aspectos muy variados de la atención. Ello requiere pactar con la persona las preferencias que pueden ser asumidas y respetadas, ya que el compromiso que contrae el centro y sus profesionales cuando se utiliza esta propuesta es el respeto a estos diez «mandatos».

Ejemplo
Los diez mandamientos de María Elena

María Elena tiene 83 años y vive desde hace siete años en la residencia «Verde Prado», un centro madrileño donde viven y son atendidas un total de 40 personas en situación de dependencia. Mantiene un buen estado cognitivo pero desde los 48 años, a causa de un accidente de tráfico tiene una paraplejía y se desplaza en silla de ruedas.

En esta residencia han sido capaces de organizar su atención atendiendo mejor las preferencias de la atención de los que allí viven. Utilizan para ello el método de los diez mandamientos, tras consensuar las peticiones con cada residente y siempre que el centro pueda asumir sus deseos de modo que no se discriminen a otras personas usuarias. María Elena ha dicho estas diez cosas y las ordena así:

1. Que en el aseo íntimo me ayuden solo auxiliares mujeres (no hombres).
2. Comer menú vegetariano.
3. Acostarme alrededor de las 10,30 de la noche, no antes.
4. Ver la telenovela después de comer.
5. No verme «obligada» a participar en terapias de grupo.
6. Leer la prensa todos los días.
7. Desplazarme a la cafetería después de comer a tomar un café.
8. Retocarme el maquillaje cuando sale del centro.
9. Que no me traten de usted.
10. Ir al cine, cuando sea posible si alguien me puede acompañar.

Tomado de la Guía *La atención gerontológica centrada en la persona*

Este documento tiene un carácter abierto, y por tanto, debe ser revisado. Si la persona no es capaz de expresar sus preferencias, lo adecuado es recurrir a sus representantes (familia, amigos) quienes deberán completar las diez preferencias siempre poniéndose en el lugar de la persona, de sus gustos y preferencias. También pueden hacerlo los profesionales de atención directa, tras la observación directa de lo que gusta y disgusta a la persona.

Decidimos comprometernos algo más en el respeto a las preferencias en la atención. Para ello propusimos que cada persona pensara en las diez cosas que para cada una eran más importantes. Luego, cada profesional de referencia dialogó lo posible y consensuamos la lista de cosas importantes para cada uno. Para las personas con demencia hablamos con sus familias. Y en las que no tienen familia o no logramos su implicación, lo registramos nosotros tras realizar una observación del día a día. Margarita ha puesto sus diez mandamientos en un cuadro, en su habitación, dice que es para que a nadie se le olvide...

Ramón, auxiliar del centro residencial

Gustos y rechazos

Trata de saber y recoger lo que a la persona le provoca sentimientos positivos y negativos, lo que le gusta y disgusta así como sus rutinas diarias.

Manejar esta información es especialmente importante cuando la persona no es capaz de expresar y manejar por sí misma esta información.

El yo elijo

Sirve para identificar lo que la persona elige en su vida diaria y lo que no está bajo su decisión. Resulta de especial utilidad para analizar las situaciones donde la persona no puede decidir y revisar las oportunidades y ámbitos de autogestión.

En unas ocasiones las elecciones que hace la persona serán acordes a su nivel de competencia, en otras podrán verse aumentadas si se dan oportunidades y se facilitan apoyos.

Puede resultar de utilidad seguir la siguiente secuencia:

- 1.º Registrar en primer lugar lo que en la actualidad la persona decide y no decide, siguiendo la rutina de un día normal.
- 2.º Revisar las situaciones donde no elige y si ello se debe a falta de competencia, a problemas organizativos, a falta de apoyos...
- 3.º Proponer situaciones cotidianas donde se posibiliten nuevas elecciones.

La ficha de las conductas especiales

Hablé con Juan Luis, el psicólogo. Creía importante que todos entendiéramos bien por qué Josefa actuaba a veces así. Me comentó la posibilidad de utilizar una ficha donde anotar las conductas especiales de Josefa. Me pareció buena idea. Me insistió en que era muy importante que la cubriéramos quienes la acompañábamos a diario. Creo que esto fue un acierto. Porque cuando nos juntamos para poner en común y entender sus comportamientos pudimos consensuar muchas cosas, incluso cambiar algunas opiniones. Esta ficha tan sencilla, nos ayuda, especialmente cuando se incorpora algún compañero nuevo. Ahora la vamos a revisar y a completar.

Leire, auxiliar del centro residencial

Ejemplo				
La ficha de conductas especiales de Josefa				
Conducta	Cuándo	En	Significa	Y me gusta que respondas
Preguntar continuamente.	Cuando se pone el sol. Cuando hay mucha gente.	Distintos lugares: especialmente cuando estoy en la sala de estar.	Que estoy desorientada.	Cogiéndome la mano. Poniendo música suave.
Caminar sin rumbo.	De noche.	El pasillo.	Que me he despertado y no sé qué pasa.	Diciéndome con suavidad que es de noche, ofreciéndome un vaso de leche caliente y acompañándome a la cama.
Tirar del pelo.	Me levantan de la cama.	Mi habitación.	Me he asustado, y que no quiero que me muevan.	Dejándome un rato tranquila y acercándote a mí más tarde y poco a poco...

Ejemplo adaptado de la ficha personal de Miradas con apoyos (Fundación Adapta)