

**PROGRAMA D'INTERVENCIÓ SOCIAL
DE L'ASSEMBLEA LOCAL DE LA CREU
ROJA EN LES PERSONES GRANS: TALLERS
COGNITIUS. ADAPTACIÓ METODOLÒGICA
EN TEMPS DE PANDÈMIA**

Programa d'intervenció social de l'Assemblea Local de la Creu Roja en les persones grans: tallers cognitius. Adaptació metodològica en temps de pandèmia

Ana López Valera
Alba Mariscal López

Resum

La funció assistencial que caracteritza la Creu Roja, com a institució humanitària de caràcter voluntari, és l'atenció a totes les persones vulnerables a través d'accions integrades, dutes a terme per voluntariat, les quals, coordinades des del punt de vista tècnic i amb suport institucional, tenen com a objectiu principal el desenvolupament humà, l'empoderament personal i la participació comunitària de totes les persones en el seu context social.

En aquest marc, l'Assemblea Local de la Creu Roja de Maó du a terme activitats fonamentades en relacions de proximitat que permeten una detecció de les necessitats de caràcter anticipat i l'establiment de xarxes de cooperació en l'àmbit comunitari que permeten que les estratègies d'intervenció s'orientin cap a la capacitat, especialment en l'atenció a les persones grans.

En el pla d'atenció integral a la gent gran, des de l'Assemblea Local s'han dut a terme accions d'intervenció socioeducativa grupals, amb el nom de «tallers cognitius», amb la finalitat d'afavorir l'autonomia de les persones i millorar les seves condicions de vida i de relació social, que, a causa de la situació sanitària provocada per la pandèmia de la COVID-19 i la declaració de l'estat d'alarma, s'han hagut de reconvertir i adaptar per poder arribar a aquest sector de la població, tan castigat per la situació sanitària.

L'objectiu d'aquest article és explicar l'adaptació metodològica que s'ha fet per reconvertir els tallers presencials i grupals amb la gent gran en sessions individuals adaptades, que han implicat l'aplicació d'estratègies fonamentades en l'assessorament i el tractament individual, que han tingut un elevat nivell d'acceptació per part dels usuaris i han contribuït a consolidar la fita de proximitat que pretenen totes les intervencions iniciades des de l'Assemblea Local de la Creu Roja de Maó.

Resumen

La función asistencial que caracteriza a la Cruz Roja, como una institución humanitaria de carácter voluntario, es la atención a todas las personas vulnerables a través de acciones integradas, realizadas por voluntariado, que, coordinadas a nivel técnico y con el apoyo institucional, tienen como objetivo principal el desarrollo humano, el empoderamiento personal y la participación comunitaria de todas las personas en su contexto social.

En este marco, la Asamblea Local de la Cruz Roja de Maó lleva a cabo actividades fonamentadas en relaciones de proximidad que permiten una detección de las necesidades de manera anticipada y el establecimiento de redes de cooperación en el ámbito co-

munitario que facilitan que las estrategias de intervención se orienten hacia la capacitación, especialmente en la atención a las personas mayores.

Dentro del plan de atención integral a las personas mayores, des de la Asamblea Local se han llevado a cabo acciones de intervención socioeducativas grupales, con el nombre de «tallers cognitius», con la finalidad de favorecer la autonomía de las personas y mejorar sus condiciones de vida y de relación social, que, debido a la situación sanitaria provocada por la pandemia del coronavirus y a la declaración del estado de alarma, se han tenido que reconvertir y adaptar para poder llegar a este sector de la población, tan castigado por la situación sanitaria.

El objetivo de este artículo es explicar la adaptación metodológica que se ha realizado para reconvertir los talleres presenciales y grupales con las personas mayores en sesiones individuales adaptadas, que han implicado la aplicación de estrategias basadas en el asesoramiento y tratamiento individual, que han tenido un elevado nivel de aceptación por parte de los usuarios y han contribuido a consolidar la proximidad que pretenden todas las intervenciones de la Asamblea Local de la Cruz Roja de Maó.

1. Introducció

Amb l'objectiu de millorar la qualitat de vida de les persones grans, la Creu Roja posa en marxa programes d'acompanyament i intervenció que tenen com a finalitat principal millorar la qualitat de vida durant el procés d'envelliment. Optimitzar les oportunitats de salut física, mental i social que permeten a la gent gran tenir una bona qualitat de vida amb independència, és el que l'Organització Mundial de la Salut defineix com a envelliment actiu i saludable (OMS, 2015).

Les intervencions socioeducatives amb la gent gran que promou la Creu Roja tenen com a finalitat identificar i detectar carències en relació amb la salut (benestar físic, mental i social), la seva seguretat (protecció davant situacions que afecten la seva integritat i dignitat) i la seva participació social, bàsica per a l'autorealització personal.

L'Assemblea Local de la Creu Roja de Maó du a terme diferents projectes destinats a persones més grans de 65 anys, entre els quals destaquen «Xarxa social per a persones grans: Enrédate», «Ajuda a domicili complementària» i «Atenció a persones amb funcions cognitives deteriorades». Aquests projectes possibiliten que les persones grans acudeixin a les diferents activitats socials, culturals, d'oci..., i hi participin d'una manera activa, afavorint les relacions entre grups d'iguals i pal·liant la soledat que moltes persones més grans de 65 anys pateixen.

Així, doncs, parlem de tres problemàtiques principals detectades dins el nostre àmbit geogràfic d'intervenció: la manca d'autonomia, la soledat i el deteriorament cognitiu.

Segons Rubio (2004), la pèrdua d'autonomia de la gent gran, de la seva activitat principal (com pot ser la feina), així com una feble xarxa tant social com familiar, poden provocar que una persona es trobi socialment aïllada. Així, per tant, en la majoria dels casos, el sentiment o la sensació de soledat poden acabar en deteriorament físic o cognitiu en la salut de la persona en general.

La possibilitat i la capacitat per atendre totes les tasques de la nostra vida diària implica funcions cognitives com l'atenció, la memòria, el llenguatge, l'orientació i el raonament. Amb l'envelliment, el declivi en alguns aspectes des del punt de vista cognitiu és inevitable, però aquesta tendència es pot alentir, frenar i fins i tot invertir, mitjançant intervencions cognitives, ja que el dèficit cognitiu és multifactorial i depèn de factors fisiològics i també ambientals.

En aquest sentit, l'estratègia d'intervenció proposada per l'Assemblea Local de Maó es fonamenta a aconseguir mitjançant la participació en tallers de memòria, sortides d'oci i cultura, així com l'acompanyament individual de la gent gran en els seus domicilis als municipis de Maó, es Castell i Sant Climent, que les persones més grans de 65 anys puguin retardar o estabilitzar aquest deteriorament, reforçant la seva sociabilitat amb dinàmiques grupals orientades cap a la capacitat i independència personal.

La situació sanitària derivada de la pandèmia per la COVID-19 va impossibilitar l'execució d'aquestes activitats, i l'Assemblea Local va proposar alternatives per intentar adaptar les activitats programades d'una manera segura per als usuaris, fet que comporta reconduir els recursos disponibles i elaborar una adaptació metodològica en el cas dels tallers per poder aconseguir els objectius esmentats.

2. Característiques dels municipis i de la població atesa

L'Assemblea Local de Maó atén tota la població dels municipis de Maó (capital de l'illa de Menorca), Sant Climent (nucli urbà situat a 5 quilòmetres de Maó, al qual pertany) i es Castell, situat a una distància geogràfica de 9,2 quilòmetres en relació amb Maó, i dona cobertura a una població total de 36.478 habitants. Segons dades de l'any 2020 recollides per l'Institut Nacional d'Estadística (INE), el nombre de persones més grans de 65 anys a Maó i Sant Climent és de 5.071 (2.199 homes i 2.872 dones) i al poble des Castell el total és de 1.275 (587 homes i 688 dones).

Ha estat al llarg dels anys que la Creu Roja a Maó ha anat creant aquests nous punts d'atenció a les persones grans, facilitant així la proximitat de les activitats als usuaris en el seu propi entorn. Gràcies a la col·laboració amb altres entitats, d'una manera seqüencial i cronològica, amb el suport del Club de Jubilats des Castell l'any 2018, i en el cas de Sant Climent, amb l'Associació de Veïns l'any 2020, es va fer efectiu aquest objectiu d'atenció propera.

La situació geogràfica dels tres municipis esmentats incideix en la variació dels perfils dels usuaris. Les característiques de cada població, la seva identitat històrica i cultural es reflecteixen en els hàbits i la forma de vida d'aquestes persones grans i els condicionen. La Creu Roja intenta atendre aquestes variables i acostar els recursos adients per procurar una participació activa.

Al municipi de Maó, els usuaris del Programa d'atenció a les persones grans, tenen una mitjana d'edat de 80 anys, presenten més dificultats de mobilitat i viuen sols en els seus domicilis. A més, des del punt de vista cognitiu, s'hi observa un deteriorament més greu i, per tant, requereixen una atenció més personalitzada.

Quant al municipi des Castell, poble acollidor de persones procedents de fora de l'illa, s'observa un procés d'integració i adaptació a l'àmbit local. Les participants són majoritàriament dones, la seva mitjana d'edat se situa al voltant dels 78 anys, també viuen soles en el seu domicili, però les seves condicions físiques i ambientals els permeten mantenir més contacte social i tenir una vida més participativa.

En el cas de Sant Climent, l'activitat començà just abans de la pandèmia, i el perfil dels participants és més variat, tot i que sempre han residit en el mateix municipi, el nombre de dones és superior als homes, i la mitjana d'edat se situa al voltant dels 79 anys, tot i que en general tenen un grau elevat d'autonomia i participen molt en l'àmbit comunitari en activitats diverses organitzades al poble, fet que els ofereix una oportunitat per relacionar-se amb més gent, gràcies a les característiques de l'entorn, un poble petit que promou una xarxa relacional més extensa, confiable i estable.

3. Programa d'atenció a les persones grans de l'Assemblea Local de Maó

Tal com s'ha esmentat en el primer apartat, el Programa d'atenció a les persones grans es compon principalment de tres projectes interrelacionats, per donar resposta a les necessitats i demandes dels usuaris més grans de 65 anys. L'objectiu és procurar una participació de manera continuada, com a mínim amb una sessió setmanal per usuari.

Un dels projectes, l'anomenat «Ajuda a domicili complementària», consisteix a afavorir la realització d'activitats bàsiques instrumentals en el dia a dia dels usuaris. Els recursos destinats a aquest projecte possibiliten l'accés de les persones a tots els recursos assistencials, tant d'àmbit extern i comunitari com interns de la nostra entitat.

És fonamental consolidar la part logística, focalitzada en el transport dels usuaris per garantir la seva participació en totes les activitats.

També, en el marc de l'atenció a les persones grans, és de gran importància per a la Creu Roja ajudar a combatre els sentiments de soledat no desitjada que aquest col·lectiu pateix. Amb aquesta intenció neix el projecte «Xarxa social per a les persones grans: Enrédate», que en l'àmbit de la nostra oficina local es materialitza a fer acompanyaments domiciliaris individuals als usuaris gràcies a la col·laboració del personal voluntari que, sempre de manera altruista, comparteix el seu temps amb els usuaris establint-hi un vincle relacional basat en el respecte, la confiança i l'estimació.

Dins el mateix projecte, s'intenta afavorir les relacions entre grups d'iguals per compartir activitats lúdiques, culturals i d'oci que es promouen des de la nostra entitat. Tenen la finalitat d'aconseguir millorar i enriquir la interacció social i les relacions personals entre els usuaris i el seu entorn.

El darrer projecte, anomenat «Atenció a persones amb funcions cognitives deteriorades», té com a finalitat la millora de les funcions cognitives de la gent gran per tal de conservar el nivell màxim d'autonomia en la realització de les activitats en la seva vida diària. Per aconseguir aquest objectiu, des de l'Assemblea Local de Maó es posen en marxa els tallers cognitius, activitat focalitzada en la millora i la conservació d'aspectes com la memòria, l'orientació, l'atenció, el raonament, el llenguatge i el càlcul, indispensables per poder tenir una vida autònoma i independent. Aquesta activitat afavoreix també la socialització, ja que les dinàmiques grupals incideixen en la millora de les habilitats socials.

3.1. Estructura, metodologia i funcionament dels tallers cognitius grupals

La crisi sociosanitària provocada per la pandèmia de la COVID-19 obligà a redefinir les condicions i característiques de totes les activitats, especialment d'aquelles dutes a terme en espais interiors i amb un gran nombre de participants.

Arran de les noves circumstàncies i de l'obligada adopció de mesures sanitàries, el personal tècnic i voluntari de l'Assemblea Local de Maó es va reunir per definir l'estructura i el funcionament dels tallers cognitius grupals.

D'aquesta manera, els tallers es varen organitzar als tres municipis, Maó, Sant Climent i es Castell, atenent sempre els principis de proximitat que segueix la Creu Roja en les seves intervencions, que comporta poder resoldre les necessitats dels usuaris dins el seu propi context social i relacional.

Per tal de complir les recomanacions sanitàries, els grups es van distribuir en tres sessions setmanals en els tres municipis en horari de matins i capvespres, limitant el nombre de participants a vuit persones per sessió.

Els monitors a càrrec d'aquestes sessions posen en pràctica per dur a terme aquesta intervenció socioeducativa tècniques relacionals com l'escolta activa, l'empatia i les habilitats comunicatives, per ajustar-les al nivell de comprensió de cada usuari durant l'explicació de cada activitat.

La dinàmica de les sessions en els tallers cognitius consisteix, d'una banda, en la combinació d'exercicis individuals adaptant el nivell de dificultat a cada persona, segons el grau de consecució que poden assumir, i de l'altra, en intervencions grupals que, a través del joc com a element dinamitzador de les activitats grupals i com a fil conductor de dinàmiques d'aprenentatge, contribueixen a la millora de l'autopercepció, fomenten la cohesió grupal, ajuden al record dels aprenentatges i aporten felicitat. Tot plegat, aquesta dinàmica és part de les estratègies adoptades pels monitors durant les classes presencials.

Aquestes intervencions permeten, també, recollir dades significatives en relació amb les característiques de l'entorn de les persones objectes d'intervenció, per acostar-los la metodologia d'una manera més personalitzada, i també permeten detectar les expectatives i sensacions personals dels usuaris, el seu grau de satisfacció, la seva autopercepció, que ens aporten informació per redirigir o reorientar les dinàmiques en funció d'objectius que es concreten durant la pràctica.

Aquesta activitat també ens ha permès constatar la rellevància de les xarxes socials relacionals, que fomenten la interacció grupal dins grups de referència i amb altres col·lectius, ja que les interaccions personals es donen dins entorns específics que s'han de saber gestionar o transformar per crear nous marcs de convivència.

4. Implicació de la crisi sanitària per mor de la pandèmia. Estat d'alarma i confinament

La crisi sanitària ocasionada per la pandèmia de la COVID-19 ha trasbalsat tota la societat, ha generat situacions impensables des del punt de vista personal, econòmic i social i ens ha obligat a replantejar-nos moltes coses. Un dels col·lectius més castigats,

el de les persones grans, molt més vulnerables i amb manco recursos per a la resiliència, s'han vist abocats a situacions de solitud i aïllament sense precedents.

El confinament a casa, o el doble confinament a les residències assistides d'aquestes persones, ha comportat moltes conseqüències negatives per al seu estat físic i emocional. Aquest aïllament ha comportat el trencament de les xarxes d'interacció social. És evident que ha tingut un impacte molt negatiu en la gent gran, la seva falta de competència amb les noves tecnologies ha suposat un altre afegit negatiu per poder accedir als mitjans tecnològics que afavoreixen els contactes i les relacions interpersonals amb les persones del seu voltant i amb les que estimen.

La Creu Roja ha impulsat diferents accions amb la finalitat de pal·liar aquests sentiments d'ansietat, depressió, tristesa i soledat amb programes adreçats específicament a mantenir un contacte humà proper, no només per tal de resoldre les seves necessitats d'abastament bàsiques, sinó també creant relacions properes, amb persones voluntàries que han continuat donant suport i assistència individual i personalitzada a cada usuari gran de cada assemblea local.

5. Adaptació metodològica en temps de pandèmia

Durant l'estat d'alarma, tots els programes d'activitats grupals amb persones grans es van suspendre, no era possible realitzar els tallers cognitius d'una manera presencial amb la metodologia habitual.

Considerant aquesta situació, les opcions eren aturar totalment aquesta activitat i ajornar-la fins que la situació de crisi sanitària hagués remès, sense poder preveure la durada d'aquesta aturada o cercar la manera de propiciar la seva continuïtat sense incomplir ni la normativa ni les recomanacions sanitàries d'aquell moment.

L'Assemblea Local de Maó va pensar en la possibilitat d'oferir una alternativa per tal de no interrompre els beneficis que els tallers cognitius oferien a les persones grans participants. Aquesta alternativa va consistir en la proposta d'elaborar un dossier setmanal de fitxes expressament seleccionades per al treball de la millora cognitiva que podria ser lliurat gràcies a la col·laboració dels voluntaris de l'Assemblea Local al seu domicili, amb una freqüència setmanal, i recollit per a la seva correcció, una vegada que els usuaris haurien acabat les tasques.

Mitjançant el contacte telefònic amb tots els participants als tallers, es va fer una enquesta en què s'oferia aquesta possibilitat, i la resposta fou molt positiva: un 90% dels enquestats manifestaren la seva voluntat de participar-hi i agrairen l'oferiment d'aquesta opció.

Per tal d'iniciar l'activitat, es va fer una acurada recerca de material, que incloïa l'elecció de les fitxes i les temàtiques dels dossiers, per intentar abastar tots els continguts que pensem que són adients per al treball de les funcions cognitives.

En ser un treball individual i autònom per a la gent gran, sense una supervisió directa, va ser imprescindible l'adaptació d'algunes fitxes per adequar-les al nivell cognitiu dels usuaris.

Algunes de les adaptacions fetes consistiren a augmentar la lletra de l'enunciat dels exercicis, així com modificar-ne les explicacions i canviar-ne el format, per tal d'aconseguir una major atracció visual i que la seva realització fos més motivadora. També s'ha tingut en compte el perfil d'usuaris amb poques o nul·les habilitats en lectoescriptura i, per això, les activitats s'han centrat en el dibuix i la cal·ligrafia.

A banda de la seva finalitat didàctica i pal·liativa de l'inevitable deteriorament cognitiu que experimentem totes les persones quan envellim, la recepció d'aquests dossiers, la realització de les activitats, el compromís i la responsabilitat en la seva elaboració han estat un al·licient i un estímul important per a la gent gran durant el confinament, sobretot per a les persones que viuen soles i que, per les seves característiques físiques o mentals, tenen poques opcions d'entreteniment.

La finalitat de les entitats com la Creu Roja és el tracte proper, estar al costat de les persones, gràcies a un equip humà de treballadors i voluntaris, sense els quals és impensable donar l'abast a totes les situacions de necessitat i d'emergència social com la viscuda darrerament.

Cercar una alternativa, modificar una metodologia, adaptar un procediment parteix d'una voluntat de creixement personal i professional, mostra una forma de resiliència que els beneficiaris també reben, i això es converteix en una actitud vital i personal que s'encomana.

Tenir professionals amb la capacitat d'anàlisi del context social en el qual interactuen i l'empatia per detectar el rerefons de solitud i tristesa que s'amaga darrere cada persona gran confinada a la localitat, permet certa anticipació davant les demandes. Aquesta anticipació és previsió, és cura, és treball preventiu i pal·liatiu de situacions que poden esdevenir encara més adverses.

Amb aquesta adaptació metodològica, hem intentat aconseguir que les persones grans continuïn sent els protagonistes indiscutibles de tota acció; amb la seva implicació en l'activitat proposada, han demostrat, una vegada més, que són l'eix i el centre de totes les intervencions.

6. Conclusió

Considerem de vital importància donar continuïtat a tots els projectes i programes focalitzats en l'atenció a les persones grans. Dur a terme intervencions socioeducatives que ajudin a solucionar, mitigar o minvar les situacions de desprotecció i vulnerabilitat que moltes vegades pateix aquest col·lectiu, detectar les problemàtiques i actuar-hi d'una manera preventiva per resoldre-les és un dels objectius principals de tota l'activitat de l'Assemblea Local de la Creu Roja a Maó.

Cal destacar, com no pot ser d'una altra manera, la implicació i l'esperit solidari que envolta tots els voluntaris de la Creu Roja, que d'una manera altruïsta col·laboren amb la nostra Assemblea Local. Persones que aporten el seu temps i coneixement d'una manera desinteressada per ser al costat de l'altre, donant-hi suport, persones que amb el seu vincle personal amb els usuaris creen una atmosfera de confiança i complicitat fomentant una xarxa de col·laboració social, ànima de la Creu Roja.

Referències bibliogràfiques

Benavides-Caro, C. A. (2017) Deterioro cognitivo en el adulto mayor. *Revista Mexicana de Anestesiología* 40 (2). 107-112. <https://www.medigraphic.com/pdfs/rma/cma-2017/cma172f.pdf>

Cruz Roja Española (2018). *La estrategia de Cruz Roja con las personas mayores*. Cruz Roja Española.

Instituto Nacional de Estadística (INE). (2020). *Censo poblacional*. <https://www.ine.es/jaxi/Datos.htm?path=/t20/e244/avance/p02/10/&file=1mun07.px>

Organización Mundial de la Salud (OMS). (2017). *La salud mental y los adultos mayores*. <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/la-salud-mental-y-los-adultos-mayores>.

Rubio, R. (2004). La soledad en las personas mayores españolas. *Portal Mayores*, 1(2). <https://www.envejecimiento.csic.es/documentos/documentosrubio-soledad-01.pdf>

Autores

ANA LÓPEZ VALERA

Estudiant de darrer curs del grau d'Educació Social a la Universitat de les Illes Balears.
Alumna en pràctiques a l'Assemblea Local de la Creu Roja de Maó.

ALBA MARISCAL LÓPEZ

Graduada en Treball Social a la Universitat de València. Tècnica del Programa d'atenció a les persones grans de l'Assemblea Local de la Creu Roja de Maó.

