

**ENVELLIMENT ACTIU EN
LES PERSONES AMB LESIÓ MEDUL·LAR
I ALTRES DISCAPACITATS FÍSiques.
ASPAYM**

Envelliment actiu en les persones amb lesió medul·lar i altres discapacitats físiques. ASPAYM

Paula Martorell Lliteras

Resum

El fet d'envellir suposa un conjunt de processos físics, emocionals i socials influenciats per una sèrie de factors relacionats amb canvis en la salut, la família i les relacions socials, associats a conseqüències personals i materials. Envellir per a les persones amb discapacitat implica una doble càrrega, o una doble discapacitat, ja que suposa una aparició o un agreujament de les dependències.

A partir de l'augment de l'esperança de vida, ens trobem amb un nou col·lectiu de persones grans amb discapacitat. Per tant, és necessari formular programes i projectes que vetllin pel seu benestar i tinguin una millora en la qualitat de vida.

ASPAYM Balears ha creat un nou servei dirigit al col·lectiu de les persones amb discapacitat que estiguin en l'etapa de l'envelliment, amb l'objectiu de poder oferir activitats saludables, accessibles i adaptables a les necessitats individuals de la gent gran amb discapacitat perquè es mantingui activa, des del punt de vista físic, emocional i cognitiu, i pugui afrontar en les millor condicions el procés d'envelliment.

Resumen

Envejecer supone un conjunto de procesos físicos, emocionales y sociales influenciados por una serie de factores relacionados con los cambios en la salud, la familia y las relaciones sociales, asociados con las consecuencias personales y materiales. Envejecer para las personas con discapacidad implica una doble carga, o una doble discapacidad, ya que supone una aparición o empeoramiento de las dependencias.

A partir del aumento de la esperanza de vida, nos encontramos con un nuevo colectivo de personas mayores, con discapacidad. Por tanto, es necesario formular programas y proyectos que velen por su bienestar y tengan una mejora en la calidad de vida.

Desde ASPAYM Balears se ha creado un nuevo servicio dirigido al colectivo de las personas con discapacidad que estén en la etapa de envejecimiento cuyo objetivo se basa en poder ofrecer actividades saludables, accesibles y adaptables a las necesidades individuales de las personas mayores con discapacidad para que se mantengan activas, física, emocional y cognitivamente, y puedan afrontar en las mejores condiciones el proceso de envejecimiento.

1. Introducció

L'edat avançada suposa un conjunt de processos físics, emocionals i socials influenciats per factors desencadenats com poden ser períodes de malalties, salut, jubilació, canvis en les circumstàncies familiars, pèrdua d'éssers estimats, etc. Aquests factors solen implicar conseqüències personals, socials i materials.

Però, encara que hi ha aspectes comuns en l'experiència de totes les persones que envelleixen, n'hi ha que no ho són quan s'envelleix amb una discapacitat, i aquests aspectes els fan més vulnerables, i creen algunes situacions que els poden conduir a circumstàncies de risc. Tenir en compte allò que és comú i específic d'envellir amb discapacitat permetrà adequar els suports que es facilitin des dels serveis per ajustar-se a les preferències de les persones amb discapacitat i que aquestes se sentin més incloses en la nostra societat.

El fet d'envellir representa per a tothom una amenaça general per al control del futur de les nostres vides, però en el cas de les persones amb discapacitat física implica una segona discapacitat, que suposa l'aparició o l'agreujament de les dependències. Els problemes de salut característics de la vellesa tenen una prevalença superior, i quan es tracta de malalties que resten autonomia, les discapacitats produïdes s'afegeixen a les ja existents, la qual cosa, unida a la pèrdua de capacitat d'adaptació, converteix aquest col·lectiu en molt més vulnerable.

L'Associació de Persones amb Lesió Medul·lar i altres Discapacitat Físiques (ASPAYM) es creà amb l'objectiu principal de defensar els drets de les persones amb discapacitat física i treballar en favor de la seva autonomia i per una vida independent. Durant aquests anys gestionant i desenvolupant serveis i programes de prestació directa per aconseguir els seus objectius, ha pogut comprovar que les persones grans amb discapacitat i les seves famílies perceben el procés d'envelliment com una amenaça per a la seva independència personal.

De les 319 persones amb discapacitat física ateses en serveis i programes d'ASPAYM durant l'any 2021, el 32% eren més grans de 65 anys i el 40% se situava dins l'interval dels 50-64 anys, i es compleix igualment el criteri demogràfic de l'existència de més dones que homes en edat adulta. La meitat d'aquestes persones tenen reconegut un grau de més d'un 75% de discapacitat, seguits de l'interval del grau d'un 50-74%.

ASPAYM dona ajudes a aquest col·lectiu en l'àmbit domiciliari, que potencien i possibiliten la permanència al nucli familiar de les persones, un dels principis i objectius que guien actualment l'atenció a la gent gran en general i a la població de persones grans amb discapacitat en particular.

De manera que amb les dades esmentades anteriorment i els pocs recursos per a les persones grans, va sorgir la idea de crear un servei per a aquest col·lectiu en què poguessin realitzar activitats que concordessin amb el fet d'envellir d'una manera activa.

Per mantenir actives les persones grans amb discapacitat, és fonamental realitzar activitats adaptades a aquesta població i a les seves famílies, així com proporcionar-los una major informació sobre temes relacionats amb la discapacitat i l'envelliment actiu i saludable. D'aquesta manera, aquest grup d'edat pot obtenir una atenció més precisa i completa dins el context en el qual es troben, i tenir les oportunitats de participació i implicació en la vida quotidiana dins el seu entorn, necessàries per augmentar el seu benestar i qualitat de vida. En definitiva, mantenir uns hàbits saludables i socials.

El col·lectiu que ens ocupa presenta algun tipus de dependència que influeix en la realització d'una o diverses activitats de la vida diària, principalment aquelles activitats instrumentals com la realització de tasques domèstiques o sortir a comprar o a fer altres gestions com anar al banc. Els transports públics i els desplaçaments fora de la llar són els aspectes més temuts i aquestes persones solen demanar informació per accedir a aquests recursos i suport per fer gestions i presentar queixes. A més, la major part afegeixen al seu estat de salut altres malalties amb traumatologies inflamatòries o de l'aparell circulatori.

El servei de discapacitat i envelliment actiu es crea a partir de les necessitats observades des dels diferents serveis d'ASPAYM, per donar cabuda a aquestes persones i oferir-los un servei exclusiu. Així, doncs, consisteix en la creació d'un servei més ajustat a les persones grans amb discapacitat i els seus familiars, que necessiten millorar els seus estils de vida per mantenir-se actius en els àmbits de l'autocura de la salut, un funcionament físic òptim, amb afecte positiu i participació social. Tot això, fomentant una actitud personal cap a la independència, l'autonomia i una responsabilitat més adequada a la qual han pogut accedir al llarg de tota la vida amb discapacitat.

2. Objectiu general

L'objectiu general és oferir activitats saludables, accessibles i adaptables a les necessitats individuals de les persones grans amb discapacitat perquè es mantinguin actives, des del punt de vista físic, emocional i cognitiu, i puguin afrontar el procés d'envelliment en les millor condicions.

Objectius específics

- Promoure el desenvolupament i el manteniment de l'autonomia personal amb la finalitat de preveure la dependència.

- Facilitar l'autoaprenentatge i la consolidació de comportaments i interessos saludables i actius.
- Fomentar l'ús i l'aprofitament de les tecnologies de la informació per a l'oci, l'educació o formació, la relació social i la vida quotidiana.
- Potenciar la participació activa en processos, activitats i en programes en els quals la seva presència pot aportar un valor afegit.
- Propiciar la col·laboració intergeneracional en activitats socials, culturals i comunitàries.

3. Marc teòric

En tot el món augmenta la proporció de persones grans. L'Organització Mundial de la Salut (OMS, 2017) estableix que l'any 2050 la població d'aquesta franja d'edat canviarà i serà un 22% de la població mundial.

Una de les característiques de les persones grans és que poden experimentar problemes físics i mentals, els quals és necessari que els professionals que treballem en el camp de la gerontologia coneguem. Per exemple, l'OMS (2018) argumenta que més d'un 20% de les persones més grans de 60 anys tenen algun trastorn mental o neuronal i que el 6,6% de la discapacitat en aquest grup s'atribueix a trastorns mentals i del sistema nerviós.

L'OMS (2015) parla del fet que l'envelliment és la conseqüència de l'acumulació d'una gran varietat de danys moleculars i cel·lulars al llarg del temps, la qual cosa porta a un descens gradual de les capacitats físiques i mentals, a un augment del risc de malaltia i finalment a la mort.

Aquests canvis no són lineals ni uniformes, i la seva vinculació amb l'edat d'una persona en anys és més relativa. Algunes tenen una salut excel·lent i es desenvolupen perfectament; d'altres són fràgils i necessiten una ajuda considerable.

Finalment, l'OMS (2015) afirma que l'envelliment també està associat a altres transicions de la vida com la jubilació, el trasllat a habitatges més apropiats, la mort d'amics i/o de la parella. En la formulació d'una resposta de salut pública a l'envelliment, és important tenir en compte no només els elements que minven les pèrdues associades amb la vellesa sinó també els que poden reforçar la recuperació, l'adaptació i el creixement psicosocial.

Veiem, doncs, que, a més de cada persona i de les característiques que aquesta tingui, els entorns socials i físics també influiran en el seu procés d'envelliment; de fet, els entorns on una persona viu en la seva infància tenen efectes en la manera d'envellir, tal com indica l'OMS (2018, 1).

Durant l'època de la vellesa, és important mantenir els hàbits de vida saludable, ja que aquest fet pot ajudar a preservar la funció cognitiva i millorar les facultats físiques i mentals de l'individu. L'OMS (2018) estableix que els entorns més idonis permeten dur a terme les activitats que són importants per a les persones, com per exemple edificis i transports públics segurs i accessibles.

Quan es parla d'envelliment en persones grans, és necessari anomenar la nova definició d'envelliment actiu segons l'Organització Mundial de la Salut, la qual defineix el concepte com el procés de fer-se gran sense envellir mitjançant el desenvolupament cognitiu d'activitats físiques, socials i espirituals al llarg de tota la vida.

La mateixa Constitució estableix que el goig del grau màxim de salut que es pot aconseguir és un dels drets fonamentals de tot ésser humà sense distinció de raça, religió, ideologia política o condició econòmica o social. Així, la salut com a dret humà fonamental és un pilar intocable que ha de ser a la base de tot procés humà i, per això, és fonamental per a la valoració d'un procés d'envelliment amb èxit.

Fernández-Ballesteros (2008, citat pel CERMI 2012, pàg. 2) considera que l'envelliment actiu és un concepte multidimensional que engloba la bona salut i està compost per un ampli conjunt de factors biosocials i psicosocials. Resumeix que les condicions de salut, el funcionament òptim, un alt funcionament cognitiu, l'afecte i la participació social són els criteris a tenir en compte a l'hora d'identificar l'envelliment d'una manera activa.

A aquests factors esmentats anteriorment, s'ha d'afegir el caire individual de cada persona, les seves característiques personals i socials.

És cert que moltes discapacitats presenten característiques pròpies que configuren determinats rangs en el procés d'envelliment. A això ha d'afegir-se la necessitat de tenir present la perspectiva de gènere, perquè també aquest constitueix un element determinant en el procés d'envelliment.

Les persones amb discapacitat, quan envelleixen, veuen com es manifesta una segona discapacitat, la qual suposa l'aparició o l'agreujament de dependències. El grup de treball d'envelliment actiu del Comitè Espanyol de Representació de Persones amb Discapacitat (CERMI, 2012) estableix que, per norma general, els problemes de les per-

sones amb discapacitat física i orgànica són molt similars als de la resta de la població en els aspectes físics.

Tot i així, podem dir que l'envelliment de les persones amb discapacitat és un fenomen social nou. Hem pogut observar com amb el temps l'esperança de vida ha anat augmentant, així com l'esperança de vida del col·lectiu de persones amb discapacitat. Per tant, l'envelliment d'aquest col·lectiu de persones amb discapacitat té un fort impacte en la política social. Està relacionat amb la rellevància social, perquè més de la meitat dels individus amb discapacitat que resideix al nostre país tenen més de 65 anys.

El CERMI (2012, 4) ho ha començat a considerar un problema social, i desperta en els darrers anys un interès creixent. A la sensació compartida d'envelliment físic prematur també s'hi afegeixen trajectòries distintes en les diferents discapacitats, com la relativa al grau i el nivell de deteriorament físic.

El benestar físic i l'emocional es troben en aquesta etapa de l'envelliment estretament units. L'envelliment està associat a un declivi en el benestar emocional. Per altres, amb una experiència similar, aquest procés no es viu en termes negatius. A aquest benestar físic s'uneix el factor de la independència com un dels que més influeixen en els canvis en les percepcions de la qualitat de vida.

Aguado i Acedo (2004, 262) esmenten que un dels principals problemes amb els quals travella la investigació sobre l'envelliment d'aquest col·lectiu és l'absència d'un plantejament global que inclogui la panoràmica general del procés d'envelliment i de models teòrics explicatius del dit procés, l'abordatge de les àrees temàtiques diverses i desconectades, la dispersió de la literatura disponible, la mescla de col·lectius estudiats, la inadequada i confusa utilització de la terminologia, la falta de delimitació de la doble experiència o del doble diagnòstic, els errors en el mostratge i disseny i la falta d'instruments específics d'avaluació. Aquesta situació afecta també el camp d'investigació sobre la discapacitat en general, i denota que l'estudi d'aquest problema social de l'envelliment de les persones amb discapacitat té dificultats per aconseguir l'estatus científic.

Aguado i Acedo (2004, 263) defensen que el principal objectiu de les persones grans amb discapacitat és la detecció de les necessitats percebudes per aquest col·lectiu. Es pretén arribar a la proposta de suggeriments per a l'adequació dels recursos d'atenció de tals necessitats, així com per a la generació d'estratègies de prevenció de les condicions que susciten aquestes necessitats, tot pensant en l'increment de la qualitat de vida de les persones adultes.

Finalment, hem pogut veure com el col·lectiu de la gent gran augmenta en la piràmide de població; això està lligat al fet que les persones amb discapacitat física tenen més

esperança de vida. Per tant, és necessari formular programes i projectes que vetllin pel seu benestar i representin una millora en la qualitat de vida. Això s'aconsegueix fent activitats que aportin benestar a tots els nivells. És a dir, activitats relacionades amb la millora o el manteniment de l'estimulació cognitiva, activitats d'exercici físic, equilibri i coordinació, activitats de relacions socials i vincles, i activitats relacionades amb la morticitat fina. Totes aquestes són pensades per a la millora de la qualitat de vida.

4. Justificació

Per garantir l'autonomia personal i la qualitat de vida de les persones grans amb discapacitat física, és totalment indispensable que mantinguin un òptim estat de salut des del punt de vista físic i cognitiu, emocional i relacional i de participació comunitària. És la millor manera de prevenir l'aparició de processos depressius i d'aïllament que ocasiona el buit que s'entén amb la inactivitat i la soledat no desitjada, i que multiplica la seva situació de vulnerabilitat.

Impulsar un model d'envelliment actiu suposa proposar activitats adaptades a la situació de les persones grans, enfocades a millorar i mantenir les competències físiques i cognitives. També és important fer activitats inclusives perquè sentin que formen part de la societat en la qual vivim. A més, aquest col·lectiu té un gran ventall d'experiències i coneixement per poder participar en activitats amb altres persones de la mateixa edat o més joves i que puguin enriquir-se de les seves vivències.

És important augmentar-los el nivell d'interacció relacional, per tal de combatre les conseqüències negatives de la solitud no desitjada. És fonamental proporcionar-los la possibilitat d'adoptar rutines saludables, i facilitar-los l'accés a activitats adaptades de tipus sociocultural en què puguin continuar esforçant-se tant psíquicament com físicament. Amb les activitats que s'inclouen en aquest projecte, la gent gran podrà tenir accés a activitats físiques, de psicomotricitat, de memòria, formatives, culturals, de voluntariat, entre d'altres, sempre adaptades a la discapacitat i a l'edat.

Totes les activitats permeten i faciliten l'aprenentatge a través de la pràctica grupal de determinades destreses o habilitats, i fomenten el manteniment o una millora dels hàbits de la vida en general. A més, amb la realització dels diferents tallers o pràctiques, es treballaran de manera transversal les relacions socials, els vincles entre els participants, el treball en equip i el desenvolupament de les responsabilitats o l'autoestima, entre d'altres.

La utilització dels grups i tallers com a espai de desenvolupament personal i de prevenció suposa una estratègia d'atenció potent per aconseguir els objectius del servei.

La seva dinàmica genera motivació en les persones que hi participen, oferint-los un entrenament social com a part inherent de la metodologia d'intervenció.

Tenint en compte els objectius proposats, les activitats parteixen dels tallers següents:

- Tallers de desenvolupament personal
- Tallers formatius
- Taller per a la inclusió social

Dins aquesta tipologia es treballen:

- Tallers de memòria per treballar l'agilitat mental de manera individual i en grup per crear un clima de confiança.
- Tallers de moviment i d'exercici físic, amb l'objectiu de potenciar el seu cos i la seva musculatura per ajudar-los a millorar-los o per conservar-los.
- Taller d'hàbits saludables. Hi treballarem aspectes per millorar el nostre hàbit de vida, la nostra alimentació, la importància dels líquids, en definitiva, com dur una vida saludable i activa per millorar la nostra qualitat de vida.
- Taller de psicomotricitat amb l'objectiu de millorar els seus reflexos, el maneig de les mans, fent activitats dinàmiques i divertides per al col·lectiu amb el qual treballam.
- Taller de noves tecnologies, amb l'objectiu d'aprendre a utilitzar els aspectes bàsics del nostre mòbil, com per exemple telefonar, guardar-hi contactes, etc.
- Tallers de relacions socials per treballar les nostres històries de vida i la gestió emocional a partir d'un grup reduït de persones.



Taller de memòria



Taller de moviment



Taller de psicomotricitat

- Sortides culturals i d'oci per conèixer nous recursos i al mateix temps estar amb els companys del grup.
- El voluntariat i les trobades entre iguals serviràn per crear un clima d'esperit de grup i que les persones del nostre servei se sentin útils i orgulloses de la seva feina amb els voluntariats, i també el fet de conèixer altra gent amb circumstàncies similars a ells afavorirà també les relacions socials.



Sortides culturals

L'avaluació s'entendrà com una fase més de la intervenció i no sols com una avaluació dels resultats obtinguts, per la qual cosa es realitzarà una avaluació continuada. Aquesta es revisarà al llarg de tot el procés de les activitats que es duguin a terme. La informació recollida a través dels diferents instruments serà processada estadísticament per obtenir-ne dades agregades que facin referència als indicadors que hàgim establert per a aquestes variables.

5. Conclusions

Com hem pogut analitzar, actualment hi ha un canvi d'estructura pel que fa a la població, ja que el col·lectiu de persones grans ha augmentat i continuarà augmentant durant els pròxims anys, a causa de les condicions de vida actuals, les quals són més favorables.

Hem pogut comprovar que les persones grans, alhora que envelleixen poden experimentar problemes físics i mentals, a més d'agreuja-se les seves dependències o aparèixer-ne de noves.

A les persones grans amb discapacitat s'hi afegeix el que podem anomenar una doble discapacitat, i moltes vegades se senten exclosos per la resta de la població, perquè observam que no hi ha programes ni projectes per a l'atenció de la gent gran amb discapacitat.

De manera que ASPAYM ha pogut comprovar que amb aquest col·lectiu no es treballa com pertoca, per la qual cosa s'ha vist en la necessitat de crear un nou servei en què treballaran per millorar la qualitat de vida d'aquestes persones.

Així doncs, ASPAYM ha creat un servei més ajustat a les persones grans amb discapacitat i els seus familiars, que necessiten millorar els seus estils de vida per mantenir-se

actius en els àmbits de l'autocura de la salut, un funcionament físic òptim, amb afecte positiu i participació social. Tot això, fomentant una actitud personal cap a la independència, l'autonomia i una responsabilitat més adequada, a les quals han pogut accedir al llarg de tota la vida amb discapacitat.

Agraïments

Agrair a tots els participants del projecte d'envelliment actiu i als meus companys Diana i Iván, sense ells aquest article no hagués estat possible.

Referències bibliogràfiques

Aguado Díaz, A.-L. i Acedo Rodríguez, M. Á. (2004). Necesidades percibidas en el proceso de envejecimiento de las personas con discapacidad. *Psicothema*, 16b (2), 261-269. http://riberdis.cedd.net/xmlui/bitstream/handle/11181/3080/Necesidades_percibidas_envejecimiento_personas_con_discapacidad.pdf?sequence=1

Fernandez-Ballesteros, R. (2008). *Psicología de la vejez*. Ediciones Pirámide.

Grupo de Trabajo de Envejecimiento Activo del CERMI. (2012). El envejecimiento de las personas con discapacidad. *Quince*, 15, 1-19. https://sid.usal.es/ids/F8/FDO26221/CERMI_envejecimiento_activo.pdf

Informe Mundial sobre el envejecimiento y la salud. Organización Mundial de la Salud (OMS). 2015. https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/186471/WHO_FWC_ALC_15.01_spa.pdf;sequence=1

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>

Organización Mundial de la Salud (OMS) (2018). *Envejecimiento y salud*. <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/envejecimiento-y-salud>

Autora

PAULA MARTORELL LLITERAS

Palma (1995). Graduada en Educació Social per la UIB. Màster en Inclusió Social i Discapacitat per la Universitat de Deusto. Actualment, fa feina com a educadora social en el nou servei d'envelliment actiu de l'Associació ASPAYM, Associació de Persones amb Lesió Medul·lar i altres Discapacitats Físiques.