



Modelo de atención centrada en la persona Cuadernos prácticos

6. Unidades de convivencia para personas que necesitan ayuda

Un proyecto de:



ENPLEGU ETA GIZARTE
POLITIKETAKO SAILA
DEPARTAMENTO DE EMPLEO
Y POLÍTICAS SOCIALES

MATIA
FUNDAZIOA

Atención Centrada Persona

Cuadernos prácticos

Equipo de redacción

Pura Díaz-Veiga, Teresa Martínez,
Mayte Sancho y Pilar Rodríguez

Diseño y maquetación

Imago Soluciones de Comunicación

La serie de cuadernos prácticos “Modelo de atención centrada en la persona” es una iniciativa del Departamento de Empleo y Políticas Sociales del Gobierno Vasco y Matia Instituto

Papel 100% reciclado y libre de cloro

¿DE QUÉ TRATA ESTE DOCUMENTO?

Vivir como en casa. Éste es el objetivo de las unidades de convivencia.

En ocasiones, las personas ya no pueden recibir los cuidados que necesitan en su casa de toda la vida y han de trasladarse a algún lugar donde se los proporcionen. Pero muchas son las reticencias para recurrir a las residencias tradicionales, que, en general, continúan percibiéndose como lugares en los que se pierde el control de la propia vida. Las unidades de convivencia ofrecen una respuesta diferente.

Se trata de proporcionar a las personas en situación de dependencia la oportunidad de vivir en lugares donde sus preferencias, su intimidad y sus derechos están en el centro de la atención. Han de ser espacios en los que los/as profesionales se vayan adaptando a la evolución y necesidades de las personas que viven en ellos, de modo que puedan continuar viviendo “como en casa” hasta el final de la vida.

Todo ello desde el rigor y la profesionalidad.

Unidades de
convivencia para
personas que
necesitan ayuda

1. ¿Qué son las unidades de convivencia?
2. Vivir como en casa.
3. El papel de las familias.
4. La vida en la calle.

Pensando en... Responsables y gestores/as de servicios, Directores/as de centros, Técnicos/as, Profesionales de atención directa.

1. ¿QUÉ SON LAS UNIDADES DE CONVIVENCIA?

Las unidades de convivencia son espacios en los que **vive un grupo de personas mayores en situación de dependencia**, a quienes se proporcionan los apoyos que precisan para el desarrollo de su vida cotidiana. En estas unidades, se garantiza la calidad de los cuidados de salud y el control de sus procesos de enfermedad y/o dependencia, basándose en evidencia científica, pero se da un paso más en la atención de calidad.

Se busca la calidad de vida integral de la persona, cuidando aspectos como la preservación de su dignidad y el ejercicio de sus derechos, teniendo en cuenta sus preferencias, sus gustos y sus ritmos en la vida cotidiana, etc. Para ello, se utilizan instrumentos básicos para la atención personalizada, como la historia de vida, y se asegura su participación efectiva en su plan de atención y vida.



La estructura de las unidades de convivencia combina espacios “públicos” con privados. De este modo, **suelen estar compuestas por un espacio común**, que incluye cocina, comedor y sala de estar. En muchos casos (y eso es muy aconsejable), se dispone también de una pequeña área exterior, como terraza o jardín.



Además, cada residente dispone de una **habitación propia con baño**, que viene a constituir su espacio privativo, su casa. En algunos casos, este espacio cuenta con un lugar diferenciado para estar, otro para dormir y uno pequeño, con un equipamiento básico para elaborar o calentar comidas sencillas, preparar una infusión, etc. Son espacios y equipamientos que facilitan una relación de calidad con las familias o amistades de las personas que viven allí.

En las unidades de convivencia suelen vivir **entre 9 y 15 personas**, con características personales y necesidades de apoyo diferenciadas, cuya combinación facilite la convivencia y el desarrollo de actividades. Junto con las personas que conviven, **forman parte de la unidad los/as cuidadores/as o auxiliares**, 2 ó 3 en cada turno, que suelen tener una permanencia con horario estable en la unidad.

El personal de atención directa asume especial protagonismo en su actividad profesional y, en ocasiones, realiza algunas funciones delegadas desde otros perfiles más especializados. Pero siempre desde el acompañamiento, orientación, supervisión y colaboración.

Características de las unidades de convivencia

Aspectos sociales

- Énfasis en la vida en familia.
- Las personas residentes forman una comunidad.
- El personal forma parte de la comunidad.

Aspectos físicos

- Unidades pequeñas (de 9 a 15 residentes / unidad).
- Comedor y cocina abierta al comedor en cada unidad.
- Decoración de carácter doméstico, parecida a una casa tradicional.
- Ambiente acogedor. Se evitan diseños institucionales / hospitalarios.
- Se personalizan los espacios comunes y las habitaciones.

Aspectos organizativos

- La organización de la vida cotidiana se realiza de abajo a arriba, supervisada permanente por parte del equipo técnico.
- Los/as profesionales de atención directa, junto con las personas residentes, deciden las rutinas diarias.
- Las iniciativas y los problemas son gestionados, inicialmente, por los/as profesionales de atención directa.
- El personal de atención directa realiza funciones integradas de atención personal, apoyo en tareas domésticas y cuidados especiales, supervisados por el personal de enfermería.

La ubicación de las unidades de convivencia es muy diversa. En ocasiones, se ubican en bloques residenciales; en otras, en casas independientes, y algunas en centros residenciales para personas mayores.

En este último caso, las residencias deben transformar su estructura, equipamientos y organización, de acuerdo a las características y funcionamiento de las unidades. Será preciso dividir plantas, añadir y reutilizar equipamiento para la consecución de ambientes hogareños; suprimir o disminuir la rotación del personal, etc.

El diseño físico-arquitectónico de las unidades de convivencia ha ido cobrando especial relevancia en los últimos años, en el ámbito de la investigación. Así, se ha podido establecer la influencia de aspectos físicos como el tamaño de los centros, el diseño de los espacios, los colores y el tipo y cantidad de luz, en el estado de ánimo, las capacidades funcionales o la interacción social de personas mayores residentes en alojamientos.

Claves para el diseño ambiental de alojamientos

- Considerar el paisaje exterior un elemento terapéutico.
- Estimular la interacción social.
- Crear ambientes afectivos.
- Diseñar para la promoción de la independencia.
- Crear espacios para la intimidad.
- Incorporar las necesidades específicas de las personas en el diseño (por ejemplo, espacios para que las personas con deterioro cognitivo puedan moverse y caminar de forma segura).
- Favorecer la estimulación de los sentidos.

Rodríguez, 2011. Fuente Original Regnier, 2002, Regnier y Denton, 2009

La decoración y la imagen de cada unidad de convivencia responde a las características, **preferencias y gustos de sus moradores/as**. De modo que, aunque los espacios de las unidades deben compartir las características antes mencionadas, su aspecto puede y debe resultar el reflejo de las características y modo de vida de las personas que los habitan.



“Esto no se parece en nada a otros centros que he visitado. Para empezar, como todo el mundo va vestido de calle y no hay uniformes, no se sabe quiénes son los profesionales o los familiares. Se les ve relajados, preparando algo de comer, arreglando una planta...”

Además, se respira calma y tranquilidad, manda el ritmo de los residentes y, claro, ellos también parecen tranquilos.

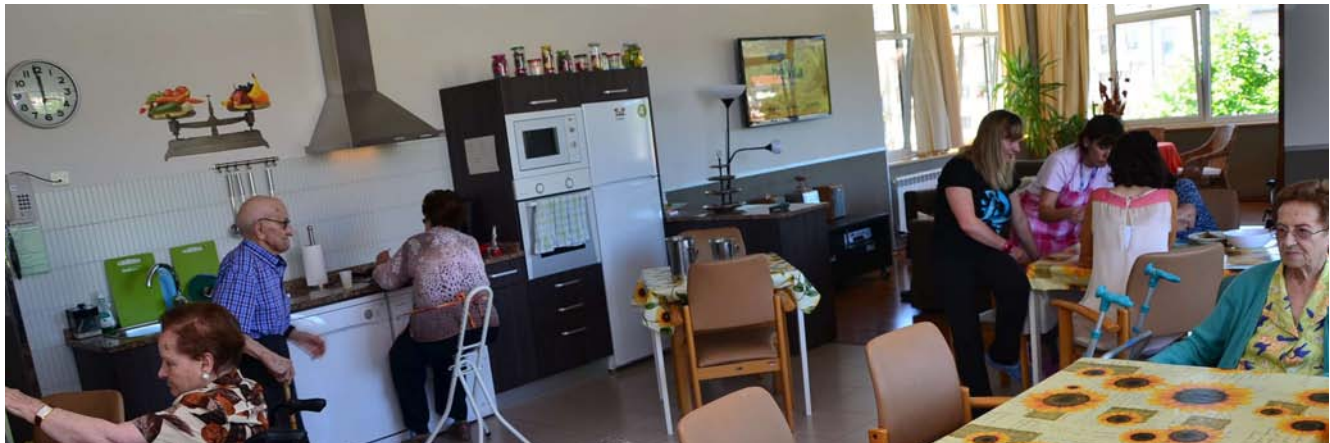
Lo que más me ha llamado la atención es el olor, huele como en las casas, a lo que se está cocinando; al suavizante que le han puesto a la ropa que está para secar...

Lo dicho... esto parece una casa. Un grupo de gente que vive como una familia...”.

Pilar (enfermera), después de visitar una Unidad de Convivencia

2. VIVIR COMO EN CASA

La forma de vida de las unidades de convivencia es similar a la de los **entornos domésticos**. Las rutinas, los horarios o las actividades giran en torno a lo que las personas que habitan en las unidades han desarrollado en sus domicilios.



“A mí lo que más me gusta es que -las cuidadoras- se sientan y hablan tranquilamente con ellas, sacan conversación y se pasa el tiempo volando, no estás todo el día pegada a la tele...”

La otra tarde hasta cantamos. Ya no me acuerdo cuánto hacía que no cantaba... Majas chicas, ya le digo, pero ahora, es como si me conocieran más, como si me dieran más vida”.

Texto del Vídeo “Ésta también es mi casa”

Tal y como ocurre con los espacios, las actividades, la forma y el momento de hacerlas van a estar definidas, nuevamente, en función de las personas habitantes de cada unidad.

En este sentido, las actividades han de reflejar **los gustos y las elecciones de las personas residentes** y también han de facilitar su participación, independientemente de sus capacidades cognitivas y funcionales.



La hora de la comida

Mesa:

- Mantel, servilletas -no baberos-, platos y vajillas normales; flores o plantas.

Lo que se hace:

- Los/as profesionales comen en la mesa, hablan de comida, y planifican otras. No hay uniformes.
- Las personas residentes reciben sólo la ayuda que necesitan para servirse, comer o beber.
- Se recoge y se limpia la mesa entre todos/as.
- Se incorporan las pautas emitidas desde la terapia ocupacional y otras disciplinas, para mantener y mejorar las habilidades necesarias para comer. Se recuerdan las comidas de antes: lo que gustaba o no... la comida estacional y territorial...

Lo que no se hace:

- Interrumpir el momento de la comida con la presencia de otros/as profesionales o actividades. Comer es un momento “sagrado”.

Adaptado por Sancho, M. (2012), a partir de: Kristel A.N.D. “Effect of family-style meals on energy intake and risk of malnutrition in Dutch Nursing Home residents”. Journal of Gerontology. MEDICAL SCIENCES 2006.

La cuestión no es sólo hacer cosas, sino también **disfrutar** del modo en el que se hacen. En ocasiones, muchas actividades cotidianas ofrecen posibilidades de que personas con recursos muy limitados disfruten de una determinada tarea, ejecutando alguna de sus partes (coger las

pinzas de la ropa, por ejemplo), observando su desarrollo, oliendo distintos aromas (comida, detergente de la ropa) o escuchando los sonidos que se generan (conversaciones, risas, la radio, la música, etc.).

Un día en una unidad de convivencia

- Levantarse e higiene.
- Desayunar.
- Recoger, limpiar la mesa y poner el lavavajillas y la lavadora.
- Leer el periódico, limpiar las mascotas. Recibir un masaje, ir a la peluquería o arreglarse mejor. Moverse, hacer un poco de gimnasia y pasear.
- Recoger ropa, poner la ropa a secar, salir a comprar el pan.
- Preparar una crema de verduras para comer. Estar en la huerta.
- Poner la mesa.
- Comida. Comentar sobre el próximo menú que se va a cocinar.
- Recoger la mesa.
- Siesta. Tiempo “para mí”.
- Prepararse para merendar.
- Hacer algo “juntos”, con cuidadores/as y familias o amistades, si lo desean.
- Charla con las personas cuidadoras. Preparar algún postre con algún familiar.
- Organizar para la cena.
- Cena.
- Recoger la mesa.
- Ver la tele, escuchar algo de música.
- Acostarse.



Las **relaciones interpersonales** en las unidades de convivencia constituyen una cuestión esencial. En estos entornos, las oportunidades de relación entre las personas residentes y personal de atención directa son mucho más frecuentes que en otros alojamientos. Por ello, es importante que los/as profesionales responsables de las unidades dispongan de tiempo y de competencias, en relación con la promoción de ambientes en los que se establezcan relaciones interpersonales satisfactorias entre todas las personas implicadas. Todo ello desde el respeto a las preferencias de aquellas personas que, por diferentes motivos, no desean relacionarse demasiado. La historia de vida, una vez más, es determinante en este proceso.

“Susana está contenta en la Unidad de Convivencia en la que está trabajando, hace unos meses. Es otra forma de hacer las cosas. Ahora nadie le dice cómo se han de hacer las tareas; corren a su cargo y al de sus compañeras.”

Ha tenido que cambiar su forma de trabajo y también de relación con las compañeras. Ahora hay que hablar más para organizar, desde las salidas hasta los menús. Esto es bueno, pero también hay que saber escuchar, entender las reacciones de los demás... Esta experiencia está enseñando a Susana y a otras compañeras suyas que se puede aprender a mejorar la forma de relacionarse con los demás.

Contar hasta diez, antes de responder a algo que no le gusta; intentar ponerse en el lugar del otro para entender alguna reacción; buscar el momento para decir las cosas... son formas de hacer que han conseguido que Susana haya ido dándose cuenta de lo importantes que son para trabajar en equipo. Y también... para sentirse bien con una misma”.

Pilar (Coordinadora de una Unidad de Convivencia)



La presencia de personas con **limitaciones comunicativas** en las unidades lleva consigo, por otro lado, que los/as profesionales promuevan el desarrollo de oportunidades para favorecer la interacción de estas personas con otras personas residentes, sus familias o con ellos/as mismos/as.

3. EL PAPEL DE LAS FAMILIAS

La organización de las unidades de convivencia ofrece las condiciones idóneas para que la presencia y **participación de las familias** sea mucho más intensa que en otros alojamientos, para personas mayores en situación de dependencia.



El funcionamiento de la unidad de convivencia debe crear espacios, rutinas y oportunidades para que los/as familiares participen, en la medida en que las personas residentes y ellos/as deseen. Así, los/as familiares pueden organizar con residentes y personal actividades en la unidad; en otros casos pueden participar en las que se organizan; colaborar en las tareas domésticas, pasear, jugar, comentar la actualidad, etc. Se trata de que las familias dispongan de las posibilidades de hacer cosas agradables, que también podrían hacer en el entorno doméstico de las personas residentes.

Para que la implicación de las familias se produzca, es necesario que los/as profesionales de atención directa dispongan de información de las relaciones entre personas residentes y familias y presten atención a sus necesidades actuales.

Todo ello facilitará la creación de un ambiente favorable, para que las familias vayan disponiendo de sus espacios en la unidad y también para que, poco a poco, se “vayan sintiendo como en casa”.

CÓMO FACILITAR LA PARTICIPACIÓN DE LAS FAMILIAS

- **Conocer la relación familiar.** El desarrollo de la historia de vida puede aportar información de las características de las relaciones de las personas residentes con sus familias.
- **Mantener contacto habitual** con las familias por parte de los/as profesionales de referencia de las personas residentes contribuye a mantener y desarrollar el vínculo familiar.
- **Ofrecer a las familias** posibilidades en el desarrollo de objetivos, en relación con la atención de las personas residentes.
- **Crear espacios** agradables en las unidades, para favorecer la estancia de las familias en las unidades.

Equipo Etxean Ondo Residencias (2012)



“Mi madre está tranquila; yo creo que está contenta con su vida aquí; aunque apenas puede hacer cosas.

Yo, la verdad, estoy encantada, muy contenta, por ella, y también por mí. Ahora no me dan ganas de salir corriendo con mi madre, como cuando venía a visitarla y veía ese ambiente tan deprimente. Da gusto quedarse aquí. Es todo muy agradable. Te puedes tomar algo, charlar con alguna cuidadora o echar una mano en algo que estén haciendo.

Ahora vengo más, porque cada vez estoy “más integrada” en la vida que se hace aquí. El cambio ha sido bueno para mi madre, y creo que también para mí”.

Hija de una residente que se ha trasladado a vivir a una unidad de convivencia

4. LA VIDA EN LA CALLE

Las unidades de convivencia no deben ser entornos cerrados; el exterior, tanto personas como ambientes, deben formar parte también de la vida de la unidad.

Actividades en la huerta, el jardín o la terraza pueden ofrecer a las personas residentes oportunidades de **equilibrar actividades** en los interiores con las de los exteriores.



Por otro lado, organizar y participar en salidas a la calle permite que las personas residentes mantengan o recuperen el contacto con lugares o actividades que han sido significativas en su vida.

“Y luego ¡oye! ¡que salimos! Yo me lo pensé... pero me animé, y me fui a la compra. ¡Ama! ¡Cómo está todo!”

Texto del Vídeo “Ésta también es mi casa”

PARA SABER MÁS

- **DÍAZ VEIGA, P; SANCHO, M. (2012).** “Unidades de Convivencia. Alojamientos de personas mayores para ‘vivir como en casa’”. Madrid, Informes Portal Mayores, nº 132 [Fecha de publicación: 15/06/2012].
http://www.matiafundazioa.net/documentos/ficheros/publicaciones/UnidadesdeConvivenciaAlojamientosdepersonasmayoresparavivircomo_encasa.pdf
- **RODRÍGUEZ, P. (2011).** “Hacia un nuevo modelo de alojamientos. Las residencias en las que queremos vivir”. En: www.fundacionpilares.org.
http://www.fundacionpilares.org/docs/las_residencias_que_queremos.pdf
- **SANCHO, M. (1994).** “Un lugar para vivir. Alojamientos alternativos para mayores”. Rev. Esp. Ger. Gerontol. 29 (S3): 13-18.
- **YANGUAS, J; LETURIA, F.J. (1998).** “Unidades de Convivencia. Una nueva alternativa residencial para las personas dependientes”. Rev. Documentación Social. 1998.

Modelo de atención centrada en la persona

Cuadernos prácticos

1. La atención centrada en la persona. ¿En qué consiste este modelo de atención?
2. La atención centrada en la persona. ¿Cómo llevarla a la práctica?
3. Cómo y dónde quiero que me cuiden. La atención centrada en la persona, un nuevo modelo de atención
4. Profesionales. Nuevos roles y equipos de atención
5. Profesional de referencia en centros
6. Unidades de convivencia para personas que necesitan ayuda
7. Conocer a la persona y apoyar su autodeterminación. El plan de atención y vida
8. Conocer a la persona y apoyar su autodeterminación. El grupo de apoyo y consenso
9. Vida cotidiana. Realizar actividades
10. Vida cotidiana. Las relaciones con los demás
11. Vida cotidiana. Los cuidados personales

Atención Centrada Persona