



PROPUESTA DE TRABAJO

MADRIGAL DE LAS ALTAS TORRES



A continuación, se propone un plan de trabajo para llevar a cabo en el municipio de **Madrigal de las Altas Torres**, con el objetivo de **acercar recursos y servicios** a los vecinos/as del municipio; **adaptados a sus necesidades reales y demandas concretas**, ofreciendo una **cobertura integral de la mano de profesionales** a través de una atención personalizada y **acorde a los gustos y preferencias de cada persona**.

Para **Sumando Vida** cada persona es única, y por eso nuestro trabajo es personalizado y flexible con cada vecino/a. Ofrecer a las personas la **calidad de vida que merecen sin salir de su entorno** (su pueblo, su casa, cerca de sus vecinos/as, con sus amistades...) es vital, pero para poder desarrollar este objetivo es fundamental un trabajo profesional, pero, sobre todo, **un trato humano de máxima calidad**.

Establecemos la propuesta de trabajo en los siguientes apartados:

INTERVENCIONES DOMICILIARIAS

Como decíamos, **lograr la permanencia de las personas en su entorno** es uno de nuestros objetivos principales, por ello el trabajo que desarrollamos es muy personalizado y adaptado a cada persona.

De la mano de una trabajadora social, una terapeuta ocupacional, un fisioterapeuta, una integradora social y una nutricionista; se lleva a cabo el trabajo en cada hogar y con cada persona, y dado que formamos un **equipo multidisciplinar** llegamos a abarcar y a cubrir todas las necesidades y demandas individuales.

Las intervenciones en los domicilios permiten trabajar:

-Control y seguimiento **nutricional**

Llevar a cabo un **seguimiento de la alimentación** de la persona, especialmente en personas de riesgo (viven solos/as, limitaciones funcionales, especial pereza por cocinar y/o hábitos de vida poco saludables, altas hospitalarias recientes, patologías como la hipertensión o la diabetes...).

SUMANDO VIDA

Marta Lorenzo Revuelta

636 118 492

Inmaculada González Allende

645 940 195

info@sumandovida.es

www.sumandovida.es



C/ Bronce s/n - Parcela A.38 - 1º B - Polígono de Argales - 47008 Valladolid



SUMANDO VIDA

En muchas ocasiones, únicamente con **organizar un menú semanal** con la persona y **elaborar la lista de la compra** conjunta es suficiente para que tengan regularizado este hábito, pero quizá otra persona necesite que le **acompañemos a hacer la compra** o es posible, que otro vecino/a precise que le solicitemos un **catering a domicilio**.

Detectar casos de **malnutrición**, problemas de **disfagia**, prescripción de **nutrición enteral y parenteral**... cuestiones más específicas pero presentes en el día a día de muchas personas mayores o en situación de dependencia (y de sus familias), que necesitan supervisión profesional para asegurar actuaciones correctas.

Las personas que tengan carencias o limitaciones en este ámbito necesitarán unas actuaciones personalizadas y acordes a su situación.

-Control y seguimiento de **medicación**

Con la medicación sucede algo parecido al apartado anterior. Muchas personas llevan en estricto orden su medicación, pero en ocasiones pueden surgir **despistes u olvidos** y, por otro lado, personas muy desorganizadas en este terreno que, sin duda alguna, pueden poner en riesgo su salud.

Organizar un pastillero con la persona le asegura tranquilidad, ya que garantizamos que ha ingerido en el tiempo correspondiente su pastilla y evitamos duplicar medicación o abstenerse de tomas, lo que puede traer como consecuencia desajustes en la salud de la persona y problemas de adherencia a un determinado tratamiento farmacológico.

-Mantenimiento de las **actividades básicas de la vida diaria**

Es fundamental **promover la independencia y autonomía personal de los individuos**, a través de las actividades básicas del día a día de cada persona (peinarse, afeitarse, vestirse, aseo e higiene personal...).

Ofrecer alternativas a las personas en sus tareas cotidianas para que pueda continuar realizándolas, **evitando hacerles más y más dependientes**.

A través de la **terapia ocupacional**, fundamentalmente, se trabaja individualmente con cada persona el desarrollo de estas actividades.

-Actividades **físicas y cognitivas** en el domicilio

Mantener la **mente y el cuerpo activos** es importante para un adecuado mantenimiento tanto mental, corporal y emocional.

Diseñamos **actividades acordes a los gustos y preferencias de cada persona**, a sus **capacidades, a la época del año**... siempre con unos objetivos definidos.

SUMANDO VIDA

Marta Lorenzo Revuelta

636 118 492

Inmaculada González Allende

645 940 195

info@sumandovida.es

www.sumandovida.es



C/ Bronce s/n - Parcela A.38 - 1º B - Polígono de Argales - 47008 Valladolid



SUMANDO VIDA

Un ejemplo actual; sabemos que va faltando cada vez menos para la Navidad, por ello trabajamos individualmente actividades y dinámicas enfocadas a ese periodo del año, y **dotando de protagonismo y relevancia estas actuaciones**: preparar manualidades para decorar el balcón del Ayuntamiento, adornos navideños para el árbol que pone el pueblo, postales de Navidad para la exposición que se organizará... un sinfín de iniciativas que se pueden poner en marcha, atendiendo a la época del año, y **dándolas la visibilidad que merecen en el pueblo**.



-Adaptaciones del entorno y de la vivienda

Pequeñas modificaciones en el entorno habitual de la persona facilitan enormemente su día a día, no necesariamente grandes cambios, todo lo contrario: **una silla en la ducha, alfombras antideslizantes, grifos de ducha con botón...** sobretodo en personas con enfermedades degenerativas, hay un sinfín de apoyos técnicos que permiten poder continuar con sus tareas cotidianas con autonomía y seguridad.

-Gestión y tramitación de **prestaciones sociales**

Orientación, gestión y tramitación de todas las prestaciones sociales.

Realizamos en conjunto con la persona (y la familia, si es necesario) todo el proceso, **evitando que la persona tenga que trasladarse** a entregar y/o registrar documentación. En otras muchas ocasiones, facilitamos a las trabajadoras sociales de los centros de acción social toda la documentación, apoyándolas en la gestión.

SUMANDO VIDA

Marta Lorenzo Revuelta

636 118 492

Inmaculada González Allende

645 940 195

info@sumandovida.es

www.sumandovida.es



C/ Bronce s/n - Parcela A.38 - 1º B - Polígono de Argales - 47008 Valladolid



SUMANDO VIDA

-Apoyo en solicitudes de **material ortopédico**

Adquirir material ortopédico: **sillas de ruedas, andadoras, bastones, audífonos, colchones...** está subvencionado total y/o parcialmente por el servicio de sanidad de Castilla y León o por la Diputación correspondiente (en este caso, Diputación de Ávila).

En este caso, cuando la persona demanda algún apoyo concreto, sea del tipo que sea, en colaboración con una ortopedia especializada, **le llevamos al domicilio varios modelos de lo que ha solicitado**, para que pueda elegir el más adecuado a su situación y a sus gustos, sin ir hasta Ávila.

Se trata de una serie de trámites (con el médico de cabecera, la ortopedia y el SACYL), que igual que lo indicado anteriormente, **facilitamos a la persona toda la gestión evitando que tenga que desplazarse** para entregar documentación.

CONTACTO FAMILIAR

Es importante (siempre y cuando así lo desee la persona), mantener contacto con su familia, con el objetivo de **mantenerles informados del estado físico, mental, emocional y social de su familiar**.

La experiencia nos dice que el **vínculo afectivo** que se crea con la persona es muy fuerte, convirtiendonos en un **apoyo fundamental para sus familiares**, especialmente para los que no están en Madrigal de las Altas Torres o en un municipio próximo.

Hay un continuo contacto a través de **llamadas telefónicas y mensajes de textos**; al igual que **con nuestras redes sociales**. A través de esta relación con la familia y con la propia persona, hemos aportado principalmente **seguridad y tranquilidad**, sabiendo que ante cualquier circunstancia, dificultad, consulta o imprevisto que pueda surgir, tienen nuestro **apoyo profesional y personal**.

ACOMPAÑAMIENTOS

A día de hoy y más aún para las personas mayores, ir a consulta médica supone un estrés, una preocupación y un agobio; **¿cómo voy a ir?, ¿quién me va a llevar?** y pensamientos como; **mi hijo/a se va a preocupar, tiene que pedir un día en el trabajo, no tiene tiempo...** y un sinnúmero de sentimientos negativos que no hacen otra cosa que **crear más ansiedad** a la persona.

Ofrecemos servicios de **acompañamiento a las personas**, especialmente a consultas médicas.

SUMANDO VIDA

Marta Lorenzo Revuelta

636 118 492

Inmaculada González Allende

645 940 195

info@sumandovida.es

www.sumandovida.es



C/ Bronce s/n - Parcela A.38 - 1º B - Polígono de Argales - 47008 Valladolid



SUMANDO VIDA

Les vamos a buscar a su casa, les llevamos hasta el centro de salud y/o hospital de referencia donde tiene su consulta, si así lo desean y nos lo solicitan, entramos con la persona, una vez salimos informamos a la familia de lo que ha dicho el médico y si es necesario pedimos la siguiente cita, vamos a la farmacia... y volvemos a dejarles en su domicilio.



PUESTA EN MARCHA DE PROYECTOS SOCIALES EN MADRIGAL DE LAS ALTAS TORRES

Organización y desarrollo de proyectos específicos para introducir nuevos servicios para los vecinos/as del municipio.

No existe un pueblo igual a otro, por tanto, cada proyecto es personalizado y acorde a sus necesidades reales. Algunas de las iniciativas que se pueden llevar a cabo, podrían ser las siguientes:

-Centro de Atención Social

Convertir un espacio del municipio en un **centro social para personas mayores** y que ellos lo puedan identificar como "su lugar, su espacio", donde poder realizar todas las actividades y en el que sentirse a gusto.

En estos lugares, que además son tan flexibles y ofrecer tantas oportunidades, se pueden poner en marcha algunas de las siguientes actividades:

- Sesiones grupales (físicas, cognitivas, artísticas...)
- Charlas
- Podología, fisioterapia y terapia ocupacional
- Talleres monográficos (manualidades, cocina, lectura...)
- Comedor
- Espacios de descanso (lectura de periódico, actividades de ocio...)

SUMANDO VIDA

Marta Lorenzo Revuelta

Inmaculada González Allende

info@sumandovida.es

636 118 492

645 940 195

www.sumandovida.es



C/ Bronce s/n - Parcela A.38 - 1º B - Polígono de Argales - 47008 Valladolid



SUMANDO VIDA

-Pequeño office (café, bebidas...)

Se trata de un dispositivo social que **no requiere personal contratado**, únicamente aquellas personas que puntualmente acudan a ofrecer sus servicios de forma independiente (Sumando Vida, podólogo, peluquería...).

Lo que se está consiguiendo con estos centros es otorgar protagonismo a las personas mayores de los pueblos, ofreciéndoles “su lugar” y además, con un **modelo de “autogestión”**, es decir, son ellos con la supervisión de Sumando Vida, las personas encargadas de organizar los espacios, de solicitar actividades, preparar las meriendas y asegurar que hay suministros.

Con este modelo de autogestión supervisado, les aportamos un sentimiento de “utilidad e identidad” que les hace estar activos mentalmente y con **ocupaciones relevantes y significativas**.

-Comedor

Aunque lo hemos indicado en el apartado anterior, ya que puede englobarse en un centro de atención social, también puede introducirse como un **único e independiente dispositivo**.

Organizar un comedor para que las personas mayores de Madrigal de las Altas Torres, puedan ir a comer, **asegurando una dieta mediterránea sana y equilibrada**, de la mano de nuestro equipo de nutrición.

Cuando una persona va a comer a un centro de este tipo, además de asegurar su correcta alimentación también **potenciamos sus relaciones interpersonales** con vecinos/as, **sale de su casa** y por lo tanto se arregla para salir y **cuida su imagen e higiene personal** y **motivamos a la persona** para que además, se una a **realizar actividades** con nosotras (tomarse el café después de comer, leer el periódico, echar una partida a las cartas y hacer una sesión de gimnasia) con lo que al final, la persona ha pasado fuera de su casa un mínimo de 4 horas.

FORMACIÓN PARTICIPATIVA

Con nuestro equipo y acompañadas de otros profesionales expertos en formación, ofrecemos **cursos formativos para personas cuidadoras** (formales o no formales) **de personas en situación de dependencia**.

Se trata de capsulas formativas con una base inicial teórica, pero con muchos **módulos prácticos** donde aprender a ejercitar estas habilidades y saber ponerlas en práctica en su día a día.

SUMANDO VIDA

Marta Lorenzo Revuelta

636 118 492

Inmaculada González Allende

645 940 195

info@sumandovida.es

www.sumandovida.es



C/ Bronce s/n - Parcela A.38 - 1º B - Polígono de Argales - 47008 Valladolid



SUMANDO VIDA

Con este tipo de formación pretendemos no solo aportar conocimientos a los alumnos/as, sino también **impregnarlas de la esencia correcta para cuidar bien a las personas; con humanidad, profesionalidad y máxima calidad.**



SESIONES GRUPALES

Aunque debido a la situación actual, las sesiones grupales se encuentran más limitadas, **es el peor momento para restringir las relaciones sociales de las personas mayores**, ya que están surgiendo graves problemas de salud (físicamente y mentalmente) en las personas.

Creemos que es momento de hacer las cosas con máximo cuidado y profesionalidad, asegurando protocolos de seguridad para todas las personas que acudan.



SUMANDO VIDA

Marta Lorenzo Revuelta

636 118 492

Inmaculada González Allende

645 940 195

info@sumandovida.es

www.sumandovida.es



C/ Bronce s/n - Parcela A.38 - 1º B - Polígono de Argales - 47008 Valladolid



SUMANDO VIDA

INFORMES MENSUALES CON EL AYUNTAMIENTO Y CONTACTO PERMANENTE

Mensualmente, aportamos al Ayuntamiento **informes de trabajo detallados** con todo lo que se ha llevado a cabo en el municipio, con sus vecinos/as, **objetivos, conclusiones, propuestas de mejora...**

SUMANDO VIDA



Marta Lorenzo Revuelta

636 118 492

Inmaculada González Allende

645 940 195

info@sumandovida.es

www.sumandovida.es

C/ Bronce s/n - Parcela A.38 - 1º B - Polígono de Argales - 47008 Valladolid