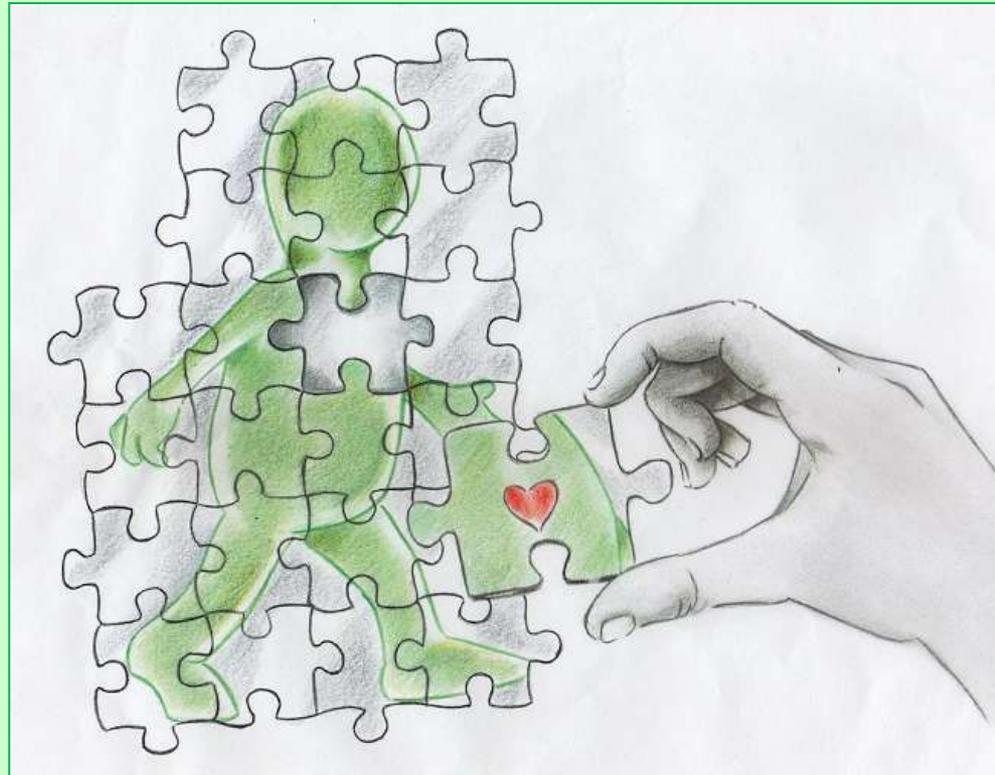


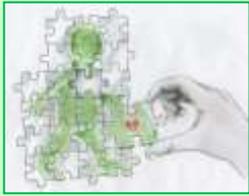
**LA INTEGRACIÓN DE LOS JÓVENES EN LA ATENCIÓN A LOS
MAYORES. A PROPÓSITO DE UNA EXPERIENCIA: PROYECTO
“PAS A PAS”**



RESIDENCIA DE LA NATIVIDAD DE NUESTRA SEÑORA

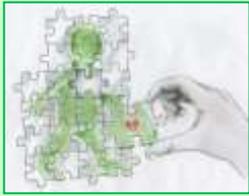
M^a NIEVES COSTA CARDONA

OCTUBRE 2016



ÍNDICE

1. RESIDENCIA DE LA NATIVIDAD DE NUESTRA SEÑORA
2. DEFINICIÓN
3. OBJETIVOS PRINCIPALES
4. OBJETIVOS ESPECÍFICOS
5. CRITERIOS DE INCLUSIÓN
6. METODOLOGÍA: LA CARRERA
7. INDICADORES. RESULTADOS
8. CONCLUSIONES

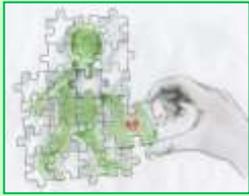


1. RESIDENCIA DE LA NATIVIDAD DE NUESTRA SEÑORA

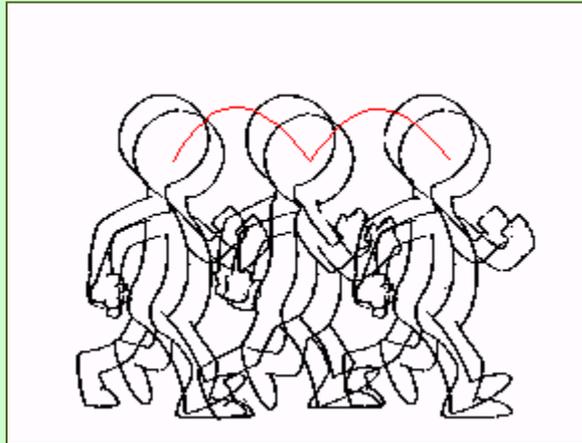
QUIEN SOMOS?

- Centre asistencial de mayores de las Hnas. Franciscanas Misioneras de la Natividad de Ntra. Sra. Darderas.
- 120 residentes de diferentes tipologías de asistencia.
- Ubicado hace 40 años en el barrio de Sarrià de Barcelona.



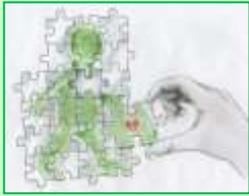


2. DEFINICIÓN



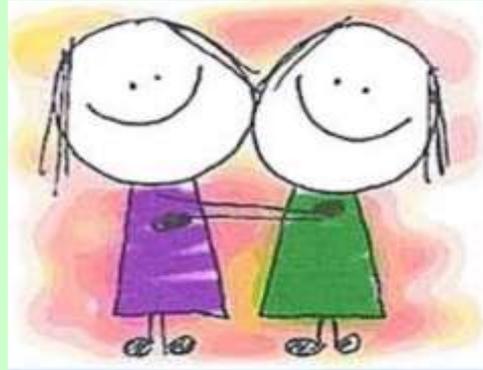
- Carrera de **distancia** (no de velocidad)
- Equipos integrados por **residentes y jóvenes voluntarios** (Solidaridad Dardera).
- Recorren **rutas prefijadas** por el barrio.
- **Dos categorías** diferenciadas.
- Duración: 3 meses.

El equipo ganador (en cada categoría) será el que recorra más distancia en este tiempo.



3. OBJETIVOS PRINCIPALES

Mejorar la calidad de vida de los residentes:



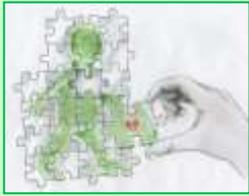
- Promoviendo **relaciones intergeneracionales.**



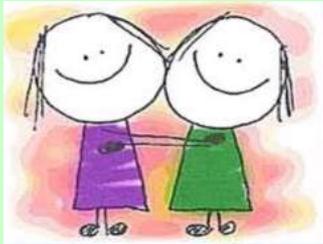
- Fomentando la **actividad física.**



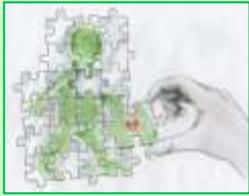
- Mejorando el **conocimiento del barrio.**



4. OBJETIVOS ESPECÍFICOS



- Incrementar las relaciones de los residentes
- Mejorar la sensación subjetiva de bienestar
- Incrementar la actividad física
- Valorar la mejora en la capacidad funcional
- Potenciar la integración de los residentes en su entorno
- Conseguir la implicación del 25% de los residentes objetivo



5. CRITERIOS DE INCLUSIÓN



RESIDENTES

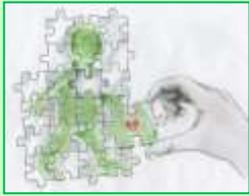
Todos los que expresen intención de participar ...

- Tinetti mayor de 14
- Sin contraindicaciones médicas.

VOLUNTARIOS

Único requisito:

- Ser mayor de 16 años.



6. Metodología. LA CARRERA.

Carrera “caminando”

- La carrera se realiza **caminando** (Atención! No es una carrera de velocidad. Como precaución y para no sobrepasar la frecuencia cardíaca recomendada. **Respetar “Talk-test”**)



Equipos

Integrados por :

- **2 residentes y**
- **2/3 voluntarios**, que pueden apuntarse juntos o ser agrupados por la organización.

6. Metodología. LA CARRERA.



Dos categorías:

Si un equipo se apunta en la categoría “600” y camina más de 20Km pasará automáticamente a la categoría de Ferrari.



A- Categoría “Seiscientos”
(realizarán rutas más cortas, 1km o menos)



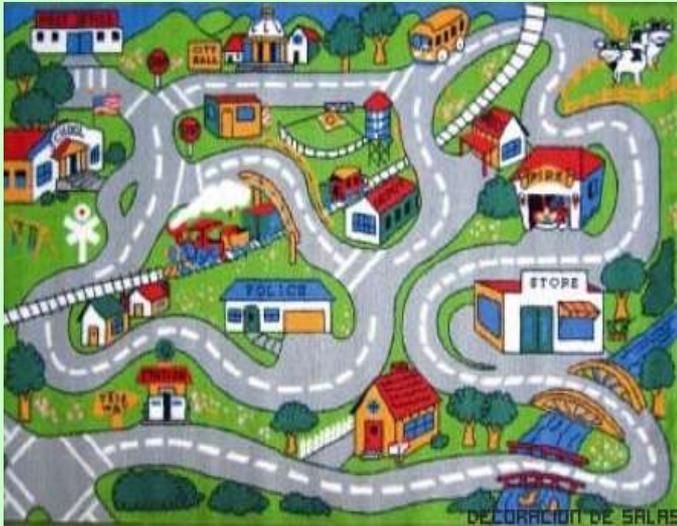
B- Categoría “Ferrari”
(realizarán las rutas más largas)

- Ganará el equipo, de cada categoría, que **recorra más distancia en tres meses**, por unas rutas ya prefijadas por el barrio.

6. Metodología. LA CARRERA.



Rutas:



- **22 rutas preestablecidas,**
- **En fichas numeradas (1-22) de menor a mayor dificultad.**

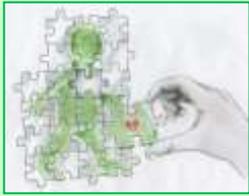
Las fichas explican:

- **El itinerario**
- **La dificultad de la ruta**
- **La distancia**

(Las fichas están a disposición de los participantes colgadas por duplicado junto al ranking.)

**VIGILA!!
HABRÁ RUTAS “TRAMPA”***

**Quien las descubra, tendrá que comunicárselo a la organización en total secreto y tendrá +3Km o.....-3Km en el recuento final.*



6. Metodologia. LA CARRERA.

RUTA 1. Patio de la residencia.



Sin salir del recinto de la residencia, caminaremos por el patio, ida cerca del edificio y cuando lleguemos al final andamos junto al muro de en dirección Corachan y volvemos en diagonal al inicio.

- DISTANCIA: 100m.
- DIFICULTAD: Baja.

RUTA 5. Jardines de Joan Vinyoli.



Saldremos por c/Buigas en dirección al Paseo de Sant Joan Bosco y cruzaremos la calle.

Subiremos por el Paseo de Sant Joan Bosco y bajaremos por los Jardines de Joan Vinyoli.

Volveremos cruzando por Sant Joan Bosco y caminando por la c/Buïgas.

- DISTANCIA: 700m.
- DIFICULTAD: Baja.



6. Metodología. LA CARRERA.

Estrategia de los equipos:

- La planificación de las salidas la realizará el propio equipo (días y horas)
- Establecerán sus propias estrategias, aunque se **recomienda:**



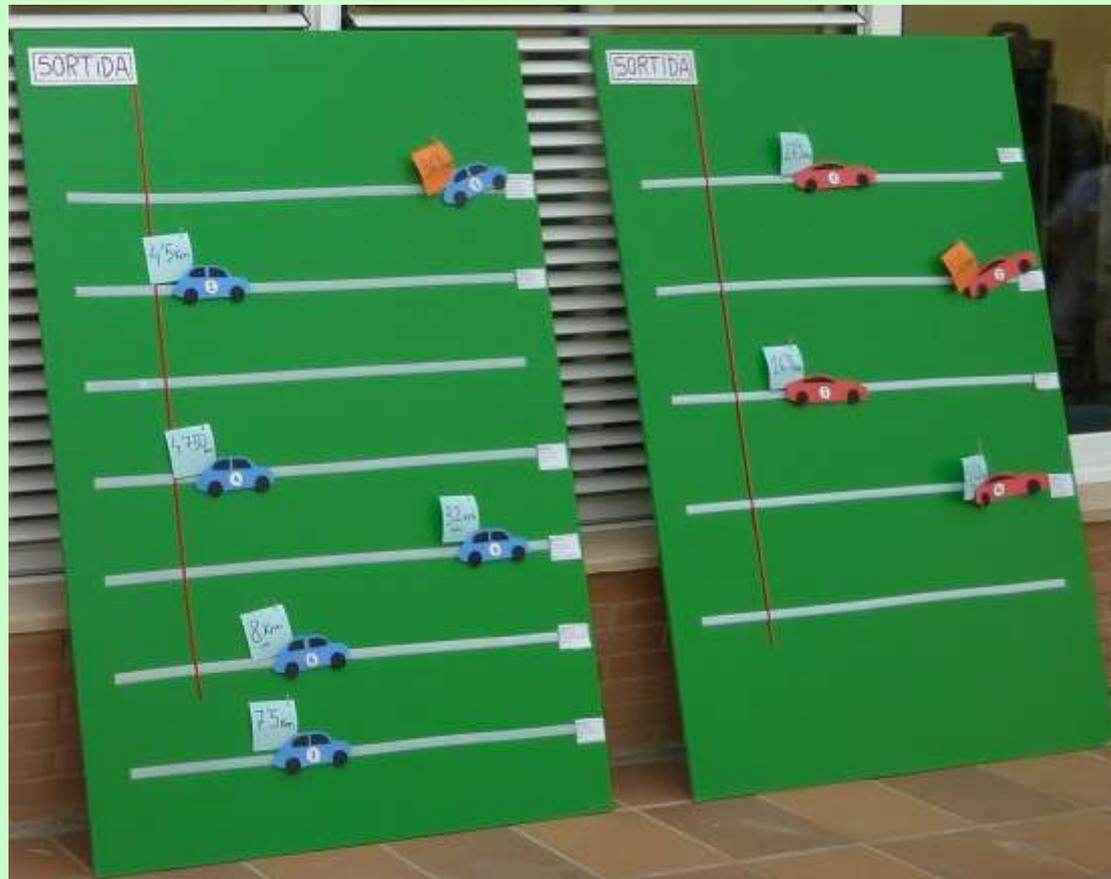
Empezar por las rutas más fáciles e ir incrementando la dificultad y el número de horas semanales de forma progresiva.

6. Metodologia. LA CARRERA.



Ranking

Cada semana la organización expondrá en un lugar visible la distancia que acumula cada equipo.

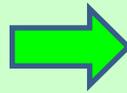


7. INDICADORES Y RESULTADOS



INDICADORES

4.1 Incrementar la relación de residentes con no residentes y las relaciones intergeneracionales



- Incremento del número de visitas externas
- Cuantificación de voluntarios



Resultados:

- ❖ El número de visitas de voluntarios se ha multiplicado por 8.

7. INDICADORES Y RESULTADOS



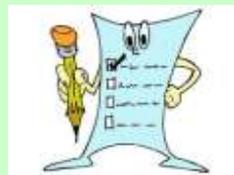
4.2.- Mejorar la sensación subjetiva de bienestar



ME SIENTO BIEN!!!



INDICADORES



Encuesta

- Ausencia o disminución del dolor.
Escala Numérica del dolor
- Preguntas subjetivas sobre la sensación de bienestar.
 - ¿Se siente últimamente con iniciativa e ilusión para salir y hacer cosas?
 - ¿Encuentra satisfacción y plenitud en las cosas que hace?

Resultados:

- ❖ El 28% refieren disminución del dolor.
- ❖ El 72% afirman tener iniciativa e ilusión para salir y hacer cosas.
- ❖ El 68% manifiestan estar satisfechas con sus actividades.





7. INDICADORES Y RESULTADOS

INDICADORES



Encuesta

¿Cuántas horas camina a la semana?

4.3 Incrementar el número de horas semanales dedicadas a la actividad física

¿CUÁNTO CAMINO?

Resultados:

- Un 80% de los participantes han incrementado el número de horas semanales caminadas.



7. INDICADORES Y RESULTADOS



¡ ME CANSO MENOS !

INDICADORES

4.4 Valorar si hay mejoría de la capacidad funcional



“Test de la marcha 6 minutos”- adaptado 6MWT



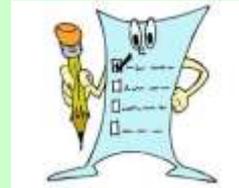
Resultados:

- ❖ Un 53% son capaces de caminar mas distancia con igual o menor sensación de fatiga.

7. INDICADORES Y RESULTADOS



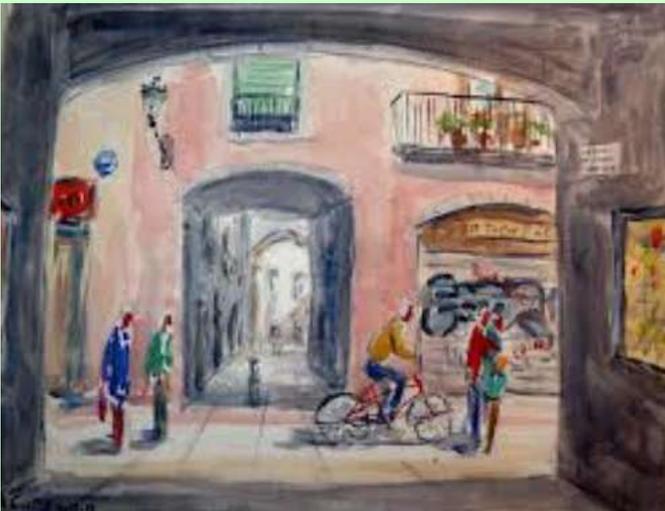
4.5.- Potenciar la integración de los residentes en su entorno, mediante la mejora del conocimiento del barrio



INDICADORES

Encuesta

“Di el nombre de tres calles y plazas del barrio”



Resultados:

- ❖ Un 11% de los participantes mejoran su conocimiento del barrio.
- ❖ Subjetivamente mencionan haber descubierto sitios nuevos y mejorado su orientación en el barrio.

7. INDICADORES Y RESULTADOS



4.6 Conseguir la participación en la carrera y/o la implicación en la preparación (Comisión de Pas a Pas)



INDICADORES

- Participación / implicación del **25%** de los residentes objetivo en el proyecto.



Resultados:



- ❖ Un 41% de los residents que podían, han participado (tanto en los preparativos previos: elaboración de rutas, difusión...como en la Carrera).

¡MUY BUENA RESPUESTA Y COLABORACIÓN!



8. CONCLUSIONES.

- El proyecto Pas a Pas es útil para la promover la actividad física de los residentes.
- Se ha constado un incremento sustancial en la creación de nuevos vínculos entre residentes y jóvenes voluntarios.
- La relación voluntario-residente perdura después de la actividad.
- La carrera ayuda a mejorar la orientación en el barrio, aunque no ha mejora el conocimiento de los nombres de las calles.



8. CONCLUSIONES.

¿Y los voluntarios qué opinan?

- "Empecé para evadirme y luego me gustó".
- "Me ayuda a desconectar después del trabajo".
- "Las señoras que han salido conmigo a pasear me han enseñado el barrio".
- "Me aporta serenidad".
- "Hemos intercambiado opiniones sobre la vida".
- "Para mí es una manera de ir viendo cómo se puede vivir la vejez".
- "Me llena poder ayudar".
- "Hemos descubierto rincones bonitos y agradables".
- "Hemos hablado de todo: libros, música, viajes,...".

“PAS A PAS”



Tabla 2. Escala de Disnea de Borg

	0	Sin disnea
	0,5	Muy, muy leve. Apenas se nota
	1	Muy leve
	2	Leve
	3	Moderada
	4	Algo severa
	5	Severa
	6	
	7	Muy severa
	8	
	9	
	10	Muy, muy severa (casi máximo)
	•	Máxima

TINETTI

Escala de Tinetti para equilibrio

Equilibrio (el sujeto está sentado en una silla rígida, sin apoyo para brazos)

1. Equilibrio sentado
 - 0 -se inclina o se desliza de la silla
 - 1 - está estable y seguro
2. Levantarse de la silla
 - 0 - es incapaz sin ayuda
 - 1 - se debe ayudar con los brazos
 - 2 - se levanta sin usar los brazos
3. En el intento de levantarse
 - 0 - es incapaz sin ayuda
 - 1 - es capaz pero necesita más de un intento
 - 2 - es capaz al primer intento
4. Equilibrio de pie (los primeros 5 segundos)
 - 0 - inestable (vacila, mueve los pies, marcada oscilación del tronco)
 - 1 - estable gracias al bastón u otro auxilio para sujetarse
 - 2 - estable sin soporte o auxilios
5. Equilibrio de pie prolongado
 - 0 - inestable (vacila, mueve los pies, marcada oscilación del tronco)
 - 1 - estable pero con base de apoyo amplia (maléolos mediales mayor a 10 cm) o usa auxiliar
 - 2 - estable con base de apoyo estrecha, sin soporte o auxilios
6. Romberg sensibilizado (con ojos abiertos, pies juntos, empujar levemente con la palma de la mano sobre el esternón del sujeto en 3 oportunidades)
 - 0 - comienza a caer
 - 1 - oscila, pero se endereza solo
 - 2 - estable
7. Romberg (con ojos cerrados e igual que el anterior)
 - 0 - inestable
 - 1 - estable
8. Girar en 360°
 - 0 - con pasos disminuidos o movimiento no homogéneo
 - 1 - con pasos continuos o movimiento homogéneo
 - 0 - inestable (se sujeta, oscila)
 - 1 - estable
9. Sentarse
 - 0 - inseguro (equivoca distancia, cae sobre la silla)
 - 1 - usa los brazos o tiene movimiento discontinuo
 - 2 - seguro, movimiento continuo.

Puntaje de equilibrio: ____ / 16

Escala de Tinetti para la marcha

MARCHA (el paciente está de pie; debe caminar a lo largo, inicialmente con su paso habitual, luego con un paso más rápido pero seguro. Puede usar auxilios).

10. Inicio de la deambulación (inmediatamente después de la partida)
 - 0 - con una cierta inseguridad o más de un intento
 - 1 - ninguna inseguridad
11. Longitud y altura de paso

Pie derecho

 - 0 -durante el paso el pié derecho no supera al izquierdo
 - 1 -el pié derecho supera al izquierdo

0 - el pié derecho no se levanta completamente del suelo

 - 1 - el pie derecho se levanta completamente del suelo

Pié izquierdo

 - 0 -durante el paso el pié izquierdo no supera al derecho
 - 1 -el pié izquierdo supera al derecho

0 - el pié izquierdo no se levanta completamente del suelo

 - 1 - el pie izquierdo se levanta completamente del suelo
12. Simetría del paso
 - 0 - el paso derecho no parece igual al izquierdo
 - 1 - el paso derecho e izquierdo parecen iguales
13. Continuidad del paso
 - 0 - interrumpido o discontinuo (detenciones o discordancia entre los pasos)
 - 1 - continuo
14. Trayectoria
 - 0 - marcada desviación
 - 1 - leve o moderada desviación o necesita auxilios
 - 2 - ausencia de desviación y de uso de auxilios
15. Tronco
 - 0 - marcada oscilación
 - 1 - ninguna oscilación, pero flexa rodillas, espalda y abre brazos durante la marcha
 - 2 - Ninguna oscilación ni flexión ni uso de brazos o auxilios
16. Movimiento en la deambulación
 - 0 - los talones están separados
 - 1 - los talones casi se tocan durante la marcha

Puntaje marcha: ____ / 12

SUMA DE PUNTAJES: EQUILIBRIO + MARCHA: ____ / 28

Notas:

RUTA 7. Carrer de María Auxiliadora.



- DISTÀNCIA: 1 Km.
- DIFICULTAT: MITJA

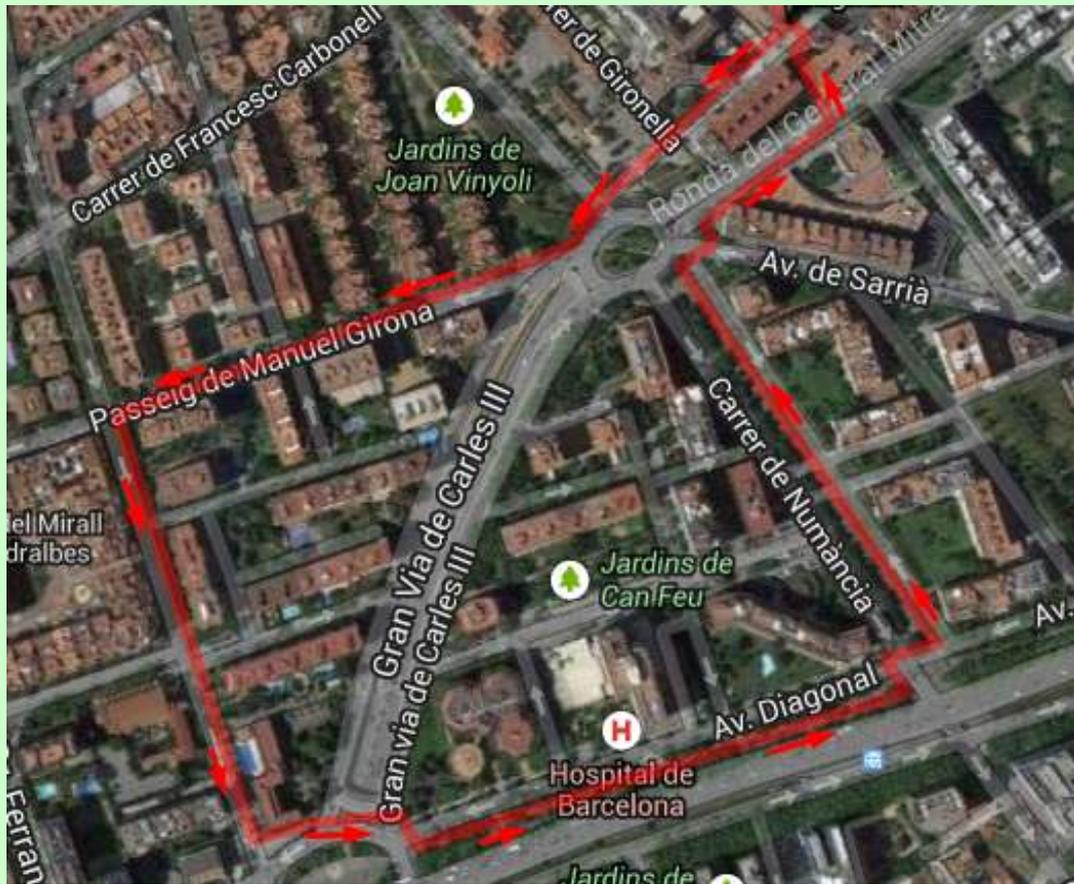
Sortirem pel c/Buigas en direcció al passeig de Sant Joan Bosco.

Pujarem per Sant Joan Bosco fins arribar al c/ de María Auxiliadora on tombarem a la dreta.

Caminarem per aquest carrer i girarem a la dreta per baixar un poquet pel c/ de Castellnou i a l'esquerra pel de Alt de Gironella.

Caminarem per aquest últim fins trobar el c/ de Nena Casas per on baixarem de tornada fins al c/Buigas.

RUTA 11. Carrers Capità Arenas - Av/Diagonal.



Sortirem pel c/Buigas en direcció al Passeig de Sant Joan Bosco que travessarem per caminar pel Passeig de Manuel Girona fins arribar al c/ del Capità Arenas.

Baixarem per aquest carrer fins la Diagonal.

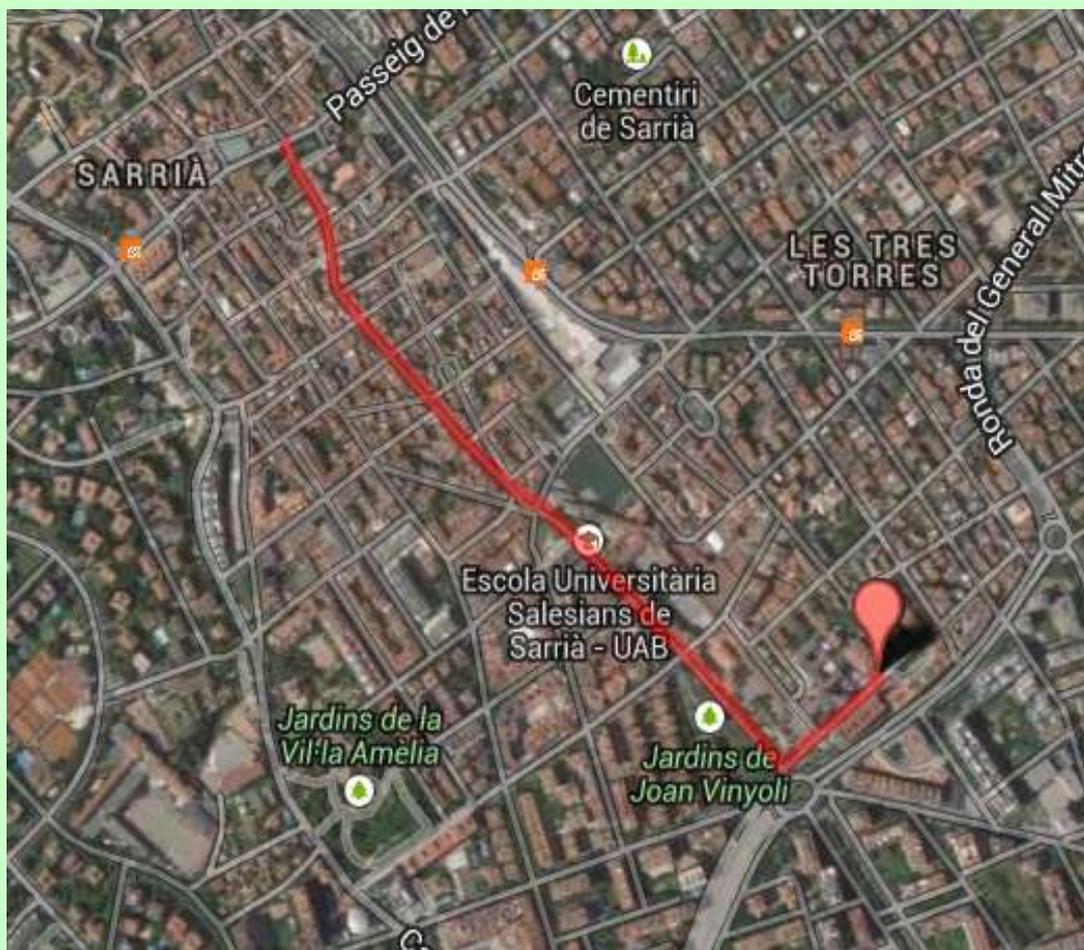
Caminarem pel la av/ Diagonal fins al c/ Numància per on pujarem.

La tornada la farem per la Ronda General Mitre.

- DISTÀNCIA: 2 Km.

- DIFICULTAT: MITJA-ALTA

RUTA 15. Carrer Major de Sarrià.



Sortirem pel c/Buïgas en direcció al passeig de Sant Joan Bosco.

Pujarem per Sant Joan Bosco fins a la plaça de Josep Obiols.

Continuarem pujant pel c/ Major de Sarrià fins el Passeig de Reina Elisenda.

La tornada es farà pel mateix recorregut.

- DISTÀNCIA: 2.5 Km

- DIFICULTAT: ALTA +++