



Andrés

“Medrando cos nosos maiores”

- 7 de marzo de 11:00 a 12:00 horas no salón de actos do Centro Sociocultural das Fontiñas. **USO RACIONAL DA MEDICACIÓN**
- 14 de marzo de 11:00 a 12:00 horas no salón de actos do Centro Sociocultural das Fontiñas. **USO DA TELEFONIA MOBIL**



SERVIZO
GALEGO
de SAÚDE



INDICE

• FUNDAMENTACIÓN.....	3
• POBOACIÓN DESTINATARA.....	6
• OBXECTIVOS.....	6
• METODOLOXÍA E ACTIVIDADES.....	8
• RECURSOS.....	9
• AVALIACIÓN.....	9
• ANEXOS.....	10

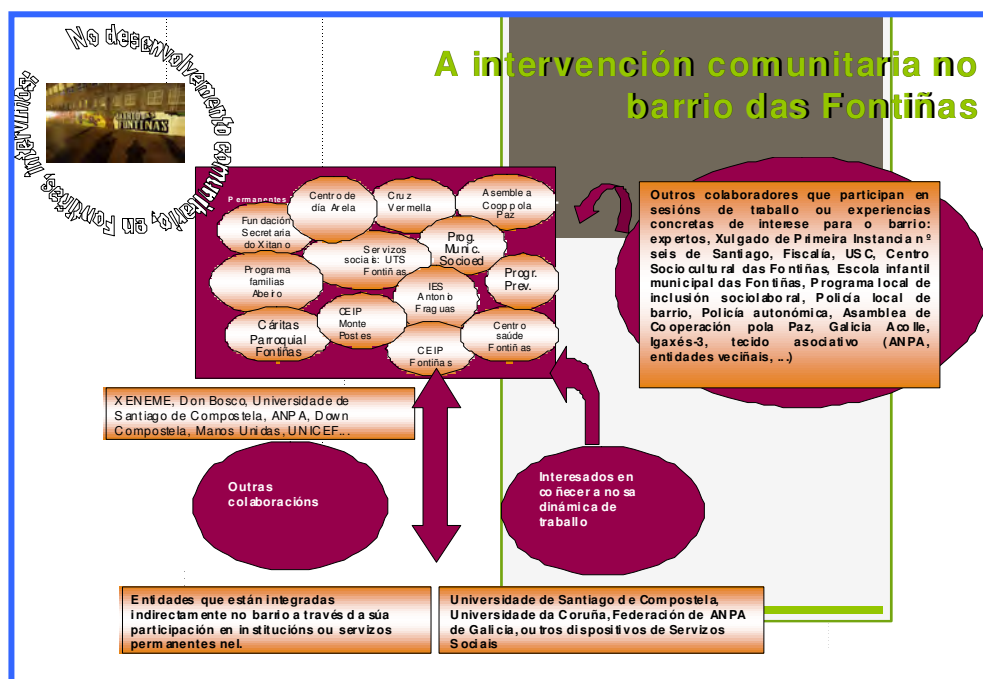
Proxecto: “Medrando cos nosos maiores”

FUNDAMENTACIÓN

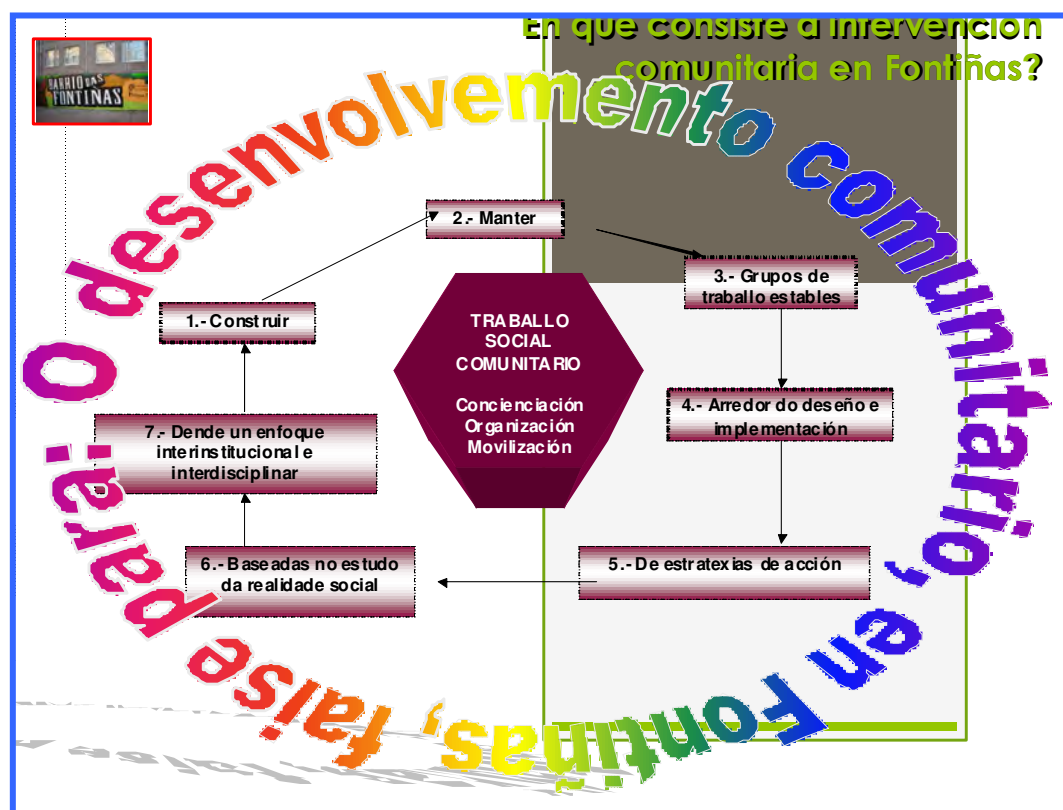
Nos últimos anos o barrio das Fontiñas caracterizouse polo inicio dun percorrido dentro da dinamización en rede comunitaria, a través do seu Plan de Desenvolvemento Comunitario. O mesmo naceu coa finalidade de incrementar o benestar de todos os colectivos que residen nesta zona, promovendo a súa inclusión social e a participación activa dentro da súa comunidade. Neste senso, teñen e tiveron cabida varios programas e proxectos que seguen este fío condutor da mellora social.

E, en consecuencia, impleméntase un traballo integral a nivel comunitario, baseado na intervención conxunta, en rede, respectando as características de cada servizo, pero buscando ao mesmo tempo as sinerxias e os puntos de encontro que permitan buscar obxectivos comúns e compartir estratexias de traballo:

Gráfica n° 4: A intervención comunitaria no barrio de Fontiñas.



Fonte: UTS Fontiñas (Servizos Sociais Comunitarios) e Departamento de Orientación do IES Antonio Fraquas, xullo 2015.



Fonte: III Diagnóstico Comunitario. UTS Fontiñas (Servizos Sociais Comunitarios), xullo 2015.

Non hai que esquecer que os fins da intervención comunitaria non deben ser exclusivamente asistencialistas (si ben hai que traballar para a cobertura das necesidades básicas da cidadanía), senón que debe dar un paso adiante, incidindo na prevención, como veremos máis adiante, e na integración no contorno comunitario (non dende a asimilación senón dende a pertenza a un barrio, dende a convivencia positiva da súa veciñanza, respectando as diferenzas de cada quen).



Fins da intervención comunitaria:



Fonte: UTS Fontiñas – Servizos Sociais Comunitarios Básicos do Concello de Santiago de Compostela, 2015

A fundamentación deste proxecto, radica principalmente nun enfoque preventivo e enmarcaríase nas seguintes liñas de intervención:

- **Liña nº 4 do III Diagnóstico Comunitario**: Activar proceso de solidariedade social.
- **Liña nº 15 do III Diagnóstico Comunitario**: Activación do voluntariado social.
- **Liña nº 11 do III Diagnóstico Comunitario**: Actividades de convivencia comunitaria.

O proxecto nace dentro das xuntanzas comunitarias do barrio das Fontiñas e en concreto da “Comisión de Maiores” coa idea principal de favorecer a participación das persoas en todos os ámbitos fomentando o envellecemento activo e saudable e a consecuente mellora na súa calidade de vida.

O marco de referencia no que se fundamenta este proxecto é o envellecemento activo, entendendo este como o “proceso de optimizar as oportunidades de saúde, participación e seguridades co fin de mellorar a calidade de vida a medida que as persoas envellecen” (Active Ageing: A Policy Framework Genova, OMS, 2002).



Envellecer de forma activa, non significa “facer moitas actividades” senón máis ben se trata de converterse en “actores “ da nosa propia vida, ter oportunidades, ter opcións de elixir. A capacidade funcional das persoas redúcese en gran medida ao longo da vida, determinado por factores relacionados co estilo de vida, factores sociais, económicos e ambientais externos á persoa. As decisións individuais, comunitarias e políticas públicas como a promoción dun entorno amigable coa idade poden influír sobre o envellecemento.

O envellecemento activo é, sen dúbida, un factor que contribúe directamente ao mantemento da capacidade funcional dos individuos, con todas as vantaxes que isto entraña, tanto a nivel persoal como a nivel familiar e social. Fomentar un este proceso supón retrasar, incluso evitar, as situacións de discapacidade e dependencia.

Aínda que se promovan principalmente actuacións vinculadas ás liñas de traballo anteriores, os obxectivos principais diríxense á totalidade da poboación, tratando de favorecer a integración social de todas as persoas. A actuación comunitaria é unha estratexia metodolóxica que busca coordinar a todos os colectivos que forman a comunidade, ademais de acadar o seu compromiso e implicación para que, entre todos, se poidan realizar aportacións que conducen a un claro incremento do benestar social.

A Intervención Socioeducativa e a Participación Social, son unha peza máis do puzzle que conforman as estratexias de promoción do Envellecemento Activo e Saudable.

- Individuo = axente activo no seu proceso de envellecemento
- “Nunca é tarde para cambiar hábitos”

POBOACIÓN DESTINATARIA

A actividade estará destinada persoas maiores de 65 anos pertencentes ao barrio de Fontiñas.



OBXECTIVOS

- **Xeral:**

- Promover hábitos socialmente saudables (aquelas condutas ou pautas de acción levadas a cabo pola persoa maior, orientadas de maneira principal a manter, desenvolver e potenciar as súas redes de apoio social), así como o establecemento de novos comportamentos potencialmente exitosos.
- Mellorar a calidade de vida da poboación maior do barrio.
- Optimizar as destrezas, capacidades e habilidades persoais que permitan o máximo grao de autonomía.
- Mellorar o equilibrio persoal do individuo previndo posibles problemas de afastamento e soidade.
- Desenvolver unha atención integral á poboación e, en especial, aos sectores mais vulnerables.

- **Específicos:**

- Xerar no barrio de As Fontiñas procesos de participación comunitaria centrado este proxecto na participación das persoas maiores
- Promover espazos de convivencia entre mozos e mozas e os maiores.

- a) **Actividade sobre a saúde:**

- Concienciar sobre o uso racional de medicacións, adherencia terapéutica e das consecuencias que poden ter este tipo de accións sobre a saúde.
- Tratamentos de obrigado cumprimento.
- Realizar un adecuado almacenaxe da medicación.
- Información sobre puntos de reciclaxe da medicación.
- Outros.....

- b) **Actividade sobre as tecnoloxías da comunicación:**

- Incrementar as competencias nas novas tecnoloxías.
- Comprender os mecanismos básicos do teléfono móbil: encender, apagar, chamar, crear contactos de emerxencia, coñecer o número de emerxencia, etc.
- Resolver dúbidas, previas a actividade como posteriores á mesma.



- Fomentar a súa utilización na vida cotiá.
- Fomentar a autonomía e promover unha maior integración na sociedade mediante a utilización das TIC.

METODOLOXÍA E ACTIVIDADES

Para a metodoloxía deste proxecto empregarase como estratexia o “traballo en rede”, como fórmula que permite potenciar os intercambios, crear sinerxia entre os participantes e favorecer as actitudes e mecanismos de adaptación e ampliación do núcleo inicial do proxecto. Os principios metodolóxicos do proxecto baséanse en:

- ☒ Na coordinación de esforzos entre as distintas entidades implicadas evitando a duplicidade de intervencións ou a existencia de lagoas.
- ☒ A complementariedade das accións.
- ☒ O seguimento da evolución do proxecto.

A abordaxe dos nosos maiores require estimular o traballo en equipos interdisciplinares, formado polos diferentes profesionais do eido socio sanitario implicados na súa atención, como medio que garanta a continuidade nas atencións e nos coidados coa máxima participación do maior, da familia e da súa contorna.

A metodoloxía de traballo a seguir para a posta en marcha deste proxecto require de:

- Detección e/ou captación das persoas maiores de 65 anos sen apoio ou carente de rede familiar, para o estudo da súa situación, coñecemento da súa realidade, identificación de familiares,.. coa finalidade de identificar posibles situacións de vulnerabilidade ou risco social.
- Promoción da súa participación nestas accións formativas que den resposta ás necesidades detectadas polos diferentes profesionais que traballan directa ou indirectamente co colectivo de maiores.
- Avaliación dos resultados obtidos tras a implementación das actividades realizadas.



As accións programadas ata o de agora son as seguintes:

1. Unha charla informativa, impartida por Dna. Mar Ferro, profesional farmacéutica e Dna. Dolores Montiel, médico de familia do Centro de Saúde de Fontiñas, que pretende concienciar sobre o uso dos fármacos e as consecuencias negativas que pode causar na saúde. Cunha duración aproximada dunha hora.
2. Unha actividade, impartida por alumnado en prácticas da USC, na que se mostrarán os mecanismos básicos e estratexias para a utilización e manexo do dispositivo móbil, dunha maneira dinámica e participativa; así mesmo tratará de crear unha conciencia neste colectivo sobre os beneficios do mesmo. Cunha duración aproximada dunha hora.

CALENDARIO DE TRABAJO.

As actividades están programadas nas seguintes datas:

- 7 de marzo de 11:00 a 12:00 horas no salón de actos do Centro Sociocultural das Fontiñas.
- 14 de marzo de 10:00 a 11:30 horas no salón de actos do Centro Sociocultural das Fontiñas.

RECURSOS

- **Infraestructurais:** Sala onde se levará a cabo a sesión; o salón de actos da do C.S.C. das Fontiñas.
- **Humanos:** Dna. Mar Ferro, farmacéutica, Dna. Dolores Montiel, médico de familia, alumnado en prácticas da USC, traballadora social do centro de saúde de Fontiñas, traballadora social de Cruz Vermella e técnicas municipais do PASS Fontiñas.
- **Económicos:** exenta de custe económico.
- **Materiais:** Material funxible de oficina



AVALIACIÓN

O proceso avaliativo terá lugar desde o inicio da actividade ata o fin da mesma. Deste xeito procurarase coñecer de xeito real á efectividade do proxecto así como tamén o grao de satisfacción acadado, tanto por parte das persoas participantes, como dos/as coordinadores/as da actividade.

Consideramos que o feedback é fundamental dentro da planificación de proxectos sociais, xa que axuda a aprender dos erros, a reflexionar sobre o camiño seguido e as metas que se esperan acadar, mudando e aprendendo.

O proceso avaliativo terá lugar mediante un coloquio finalizadas as actividades, así como tamén mediante un pequeno cuestionario á realizar de xeito individual por parte de cada participante (ANEXO I).

Ademais disto, os/as encargados/as da actividade realizarán unha observación activa. Deste xeito, preténdese empregar a avaliación coma unha canle que axude a optimizar o rendemento deste proxecto de acción.

Destas accións formativas preténdese coñecer novas demandas e necesidades deste colectivo, as cales dar resposta dende o eido comunitario da rede de Fontiñas, mediante o desexo de novas accións formativas.



ANEXOS

- ANEXO I:** Ficha de avaliación inicial.

¿Saben encender e apagar o teléfono móbil?

¿Teñen coñecemento de cómo efectuar unha chamada telefónica?

¿Saben cal é o número de emerxencia?

¿Teñen whatsapp?

¿Utilizan algunha rede social?

¿Saben gardar os números de preferencia?

¿Qué tipo de teléfono móbil teñen? ¿É táctil?

- ANEXO II:** Valoración final

As seguintes cuestións teñen unha valoración do 1 ao 5, sendo 1 o valor máis baixo (totalmente en desacordo) e o 5 o máis alto (totalmente de acordo).

ÍTEMS	PUNTUACIÓN
A sesión foi dinámica e entretida	1 2 3 4 5
Entendeuse a explicación sobre o funcionamento dos móbiles	1 2 3 4 5
Paréceme unha temática útil para a miña vida cotiá	1 2 3 4 5
Gustárame seguir aprendendo sobre o manexo do teléfono móbil	1 2 3 4 5
Respondéronse e aclaráronse ás miñas dúbidas	1 2 3 4 5
Penso que débense facer máis actividades de este tipo	1 2 3 4 5
Que outras cuestións lle gustaría aprender:	



Documento elaborado por:

- ✚ Alcira Baleato Negreira, traballadora social do centro de saúde de Fontiñas.
- ✚ María Jesús Viqueira Pérez, traballadora social do PASS Fontiñas (pertencente aos Servizos Sociais Comunitarios Básicos do Concello de Santiago de Compostela).
- ✚ Beatriz Sixto Solar, traballadora social do PASS Fontiñas (pertencente aos Servizos Sociais Comunitarios Básicos do Concello de Santiago de Compostela).
- ✚ María del Carmen Vilas Miramontes, traballadora social de Cruz Vermella
- ✚ Margarita Vázquez Teo, educadora social do PASS Fontiñas (pertencente aos Servizos Sociais Comunitarios Básicos do Concello de Santiago de Compostela).
- ✚ Alumnado en prácticas da USC.

Coa colaboración das restantes entidades sociais, sanitaria e educativas do Barrio de Fontiñas.