

## **JUSTIFICACIÓN**

Este proyecto surge en marzo de 2020, en la primera ola de la pandemia y se ha desarrollado en una residencia pública de personas mayores de la Comunidad de Madrid que tiene una capacidad para 460 personas. La mayoría de las habitaciones son dobles y no disponen de teléfono ni de televisión.

El perfil de usuarios es muy variado, desde personas autónomas, sin deterioro cognitivo hasta grandes dependientes con deterioro físico y/o cognitivo severo con edades comprendidas entre 60 a 107 años.

La soledad y el aislamiento que supuso el confinamiento durante la pandemia se vio incrementado en las residencias de personas mayores que se quedaron sin poder ver a sus familiares durante meses y algunos sin poder hablar con ellos por no disponer de teléfonos móviles o no saber usarlos ni de una televisión o de una radio, más agravado aún en los mayores con deterioro cognitivo que no comprendían qué era lo que estaba ocurriendo.

Las rutinas más elementales como salir de la habitación, pasear por los jardines, acudir a fisioterapia, a la biblioteca, a la capilla, comer en los comedores etc., quedaron suspendidas siendo éstas fundamentales para la orientación espacio-temporal, para fomentar las relaciones sociales, el bienestar emocional y para el mantenimiento físico.

Tras analizar esta situación elaboré el proyecto de un programa de radio que llegara a todos los mayores del Centro para explicarles lo que estaba sucediendo, enviarles mensajes positivos de ánimo y, sobre todo, no quería que se sintieran solos, quería que supieran que no estaban abandonados ni por su familia ni por los profesionales del Centro.

Así surgió la idea de utilizar un recurso con el que ya se contaba, que llegaba a todas las estancias de la Residencia y al que se le podía dar otra utilidad: la megafonía.

Pedí permiso a la Dirección del Centro que aprobó la iniciativa y se puso en marcha este proyecto el 18 de marzo de 2020. Desde entonces la radio ha acompañado e informado cada día de la situación que se estaba viviendo. Ha tenido muy buena aceptación por parte de los mayores y de los trabajadores.

## **ENFOQUE**

A lo largo de estos dos años y medio de vida de este proyecto, siempre se ha trabajado con optimismo, buscando el lado bueno de cada día y contándolo a través de la radio para cuidar, acompañar, orientar y llegar a todos (residentes y trabajadores).

Así, por ejemplo, surgió la idea de comunicar el número de curados diarios en España y no el de fallecidos o el Buzón de los Buenos Deseos (se desarrolla más adelante).

Este proyecto ha sido muy dinámico pues desde sus inicios se ha ido adaptando a la realidad que estábamos viviendo y se han ido haciendo modificaciones.

## **DESARROLLO**

### **1-OBJETIVOS:**

#### **1.1.-GENERALES:**

- Mejorar el bienestar psicofísico de los mayores.

- Educar para la salud siguiendo las recomendaciones sanitarias.

## 1.2.-ESPECÍFICOS:

- Acompañar y cuidar emocionalmente a las personas mayores.
- Animar a los mayores y a los trabajadores del Centro.
- Orientar en la realidad.
- Orientar en el espacio.
- Orientar en el tiempo.
- Favorecer las relaciones interpersonales e intergeneracionales entre los mayores y los trabajadores.
- Mantener las capacidades físicas a través de la música y el movimiento.
- Fomentar el autocuidado aplicando las medidas higiénico-sanitarias

## 2.-RECURSOS:

### 2.1.-PERSONALES:

- Dos fisioterapeutas.

### 2.2.-MATERIALES:

- Megafonía.
- Dos tablets.

## 3.-ESTRUCTURA DEL PROGRAMA:

El programa tiene un formato breve con un lenguaje cuidado, sencillo, sin tecnicismos, con frases cortas y mensajes muy concretos.

Se ha emitido en directo, de lunes a viernes, a las 9h de la mañana con una duración de treinta minutos. Se eligió este horario pues es cuando los mayores ya están levantados y desayunando.

## 4.-PLANIFICACIÓN DIARIA:

Cada mañana se seguía el mismo esquema de trabajo:

- a) Recogida de las tablets, de la frase del Buzón de los Buenos Deseos, menú.
- b) Preparación de contenidos: previsión meteorológica, santoral, cumpleaños, selección musical....
- c) Emisión desde el mostrador de la recepción de la Residencia.

## SECCIONES:

### 1.-SALUDO INICIAL

Indicación de día, hora, año, temperatura y previsión meteorológica.

Cada mañana se empieza con la misma sintonía de cabecera que indica que comienza un nuevo día porque empieza la radio, que son las 9h de la mañana y que es la hora de

desayunar. Así se favorece la orientación espacio-temporal.

## 2.-MENSAJE POSITIVO DEL DÍA

En los peores momentos de la pandemia, fue necesario explicar a los mayores que no estaban solos y que les íbamos a seguir cuidando. Quería transmitirles todo el cariño y apoyo que recibíamos de sus familias, con las que hablábamos, y que estaban muy agradecidas por el esfuerzo que estábamos realizando cuidando a sus familiares.

Como este proyecto se basa en el optimismo, cada mañana se decía el número de personas curadas de coronavirus en España al día, remarcando que algunos de esos curados eran nuestros propios residentes y compañeros. A diario, escribía en cartulina el número de curados y la pegaba en las puertas de acceso a los vestuarios del personal para que comprobaran que cada día la cifra iba en aumento y así también animarles y animarnos todos los trabajadores.

Se creó un buzón en la puerta del gimnasio de fisioterapia, "El Buzón de los Buenos Deseos" y se pidió la colaboración a todos los trabajadores a través de la radio y del correo institucional, a los mayores, a nuestros familiares, amigos y conocidos para que depositaran o nos enviaran mensajes positivos que quisieran compartir. Durante el desarrollo del proyecto (dos años y medio), hemos recibido constantemente poemas, frases cortas escritas por los mayores y los trabajadores que se han leído cada día. También recibimos muchos dibujos que adornaron las paredes de la Residencia.

Todos los mensajes positivos de ánimo se fueron pegando en las paredes de acceso a la unidad de fisioterapia, pues es una zona muy transitada y accesible. El objetivo era que los mayores, cuando pudieran salir de sus habitaciones, pudieran leer todas las frases de cariño y ánimo que habíamos recibido y leído en la radio.

## 3.-CUMPLEAÑOS Y SANTORAL

Cada día se ha felicitado a las personas que cumplían años o celebraban su onomástica, ya fueran los residentes o los trabajadores del Centro.

Esta sección tuvo mucha aceptación pues al nombrar a los cumpleaños, éstos recibían las felicitaciones de otros residentes y de los trabajadores por lo que se favorecían los vínculos afectivos y se mejoraba su autoestima.

## 4.-SECCIÓN MUSICAL, CANCIONES DEDICADAS Y PETICIONES DEL OYENTE

Hay casos en los que las palabras no llegan a todos; por eso, y especialmente para las personas con deterioro cognitivo muy severo, se incluyó la sección musical, ya que ante la música reaccionan y conectan con la realidad (bailan, cantan, se mueven...), y a los demás les estimula recordar tiempos del pasado y/o compartir emociones.

Las canciones que se han escuchado cada mañana eran peticiones de los mayores y/o de los trabajadores, se las han dedicado entre ellos, fomentando así las relaciones interpersonales e intergeneracionales.

Las canciones pertenecen a todos los géneros musicales, son de todas las épocas y para todos los gustos.

Tanto los mayores como los trabajadores han sido bastante participativos y nos han pedido muchas canciones. Se han puesto todas las solicitadas, sin restricciones, en ocasiones

hemos tenido lista de espera.

Con el objetivo de trabajar la memoria, evocar lugares conocidos y/o soñados y al no poder viajar durante el estado de alarma, se creó la subsección "Viajar con la Imaginación", en la que cada día se seleccionaba una canción en la que se menciona alguna ciudad, pueblo, país de cualquier parte del mundo y se comentaba algún dato curioso de ese lugar.

#### 5.-CELEBRACIÓN DE DÍAS ESPECIALES, EFEMÉRIDES DESTACADAS, NOTICIAS POSITIVAS, DÍAS INTERNACIONALES

Se han hecho programas especiales como el día del Padre, el de la Madre, la celebración del día del Libro con la lectura de poesías, la celebración de las fiestas patronales escuchando la música típica de Madrid, día del Mayor, Navidad..., todo ello para preservar las referencias espacio-temporales.

Se han comentado algunas noticias curiosas del día, siempre con carácter positivo.

Fueron noticias de especial relevancia las del inicio de las visitas de las familias, el poder salir a la calle o el comienzo de la vacunación.

#### 6.-EDUCACIÓN PARA LA SALUD

Durante el confinamiento como medida para prevenir la pérdida de masa muscular y el síndrome de inmovilismo se hizo una gimnasia teledirigida para que los mayores la hicieran en sus habitaciones, pero como no se podía valorar si realizaban correctamente los ejercicios ni cuántas personas los estaban haciendo, se suspendió la actividad y en su lugar se les invitó a que siguieran el ritmo de la música con las canciones que se ponían en la radio.

Desde el inicio del proyecto, se pidió la máxima colaboración a los mayores, pues debían seguir las instrucciones sanitarias que les dábamos, explicándoles qué era lo que sucedía, por qué era imprescindible su cooperación, repitiendo las medidas de seguridad frente al coronavirus o explicándoles las fases de la desescalada.

Empleé el acrónimo "DIMAMÁ", mantener la Distancia interpersonal de seguridad, lavado de Manos y usar correctamente la Mascarilla.

Diariamente, se ha agradecido a los mayores su colaboración por cumplir las medidas higiénico sanitarias, frente a la covid, reforzando su buena actitud, su disposición y se les animaba a seguir así de bien.

Según la estación del año en que nos encontrábamos se les han dado las recomendaciones de la ropa más adecuada. En verano se recordaba la importancia de una correcta hidratación y las horas más recomendables del día para salir a los jardines o a la calle y durante el invierno ropa de abrigo, paraguas...

Se ha hecho especial hincapié en el tipo de calzado que deben usar para la prevención de caídas, el empleo de la ayuda técnica que necesiten, uso de gafas de sol, protección solar, gorra, etc. De esta manera se pretende implicar a los mayores en su autocuidado.

Se les ha recordado la importancia del ejercicio físico y se les ha recomendado los paseos saludables en el entorno donde se encuentra la Residencia, pues dispone de unos jardines muy amplios y acondicionados para tal fin.

#### 7.-SERVICIO DE "BIBLIOTECA A DOMICILIO"

Desde la radio se ha ofrecido este servicio, así se han hecho llegar libros de la biblioteca a los mayores confinados que los pedían. La lectura es otra forma de cuidar y acompañar.

#### 8.-SECCIÓN GASTRONÓMICA

Se ha informado del menú de cada día, de los platos típicos de la Autonomía donde está la Residencia, recetas sencillas, ingredientes...

#### 9.-NOTICIAS DE LA RESIDENCIA

Esta es la última sección que se creó una vez que se permitió salir de las habitaciones a los mayores y la realización de actividades en zonas comunes, así se ha informado de las actividades propias del Centro como el día del cine, del bingo, el campeonato de juegos deportivos y de mesa, la celebración de las fiestas de la Residencia, actuaciones musicales etc., que dinamizan la vida residencial, siempre recalando día, hora y lugar de celebración.

#### 10.-DESPEDIDA Y CIERRE

Sintonía de despedida remarcando la fecha y la hora.

#### 4.-EVALUACIÓN

La evaluación ha sido diaria y continua pues recibía las opiniones de los mayores que con sus comentarios me informaban de si les había gustado el programa o si había algo que mejorar o cambiar. También les preguntaba si habían entendido lo que se les explicaba sobre las medidas higiénico-sanitarias o, en su día, sobre los protocolos sanitarios que eran muy cambiantes, etc.

Los técnicos en cuidados auxiliares de enfermería (TCAE), que cuidan a los mayores más dependientes física y/o cognitivamente, me informaban de cómo reaccionaban al escuchar la radio. Su contribución ha sido muy importante pues me ha permitido valorar si la radio les llegaba y si era para ellos un buen estímulo para conectarse con el medio a través de la música.

Gracias a estas aportaciones se han ido haciendo cambios para mejorar día a día.

### **CONCLUSIONES**

Esta radio es un instrumento muy importante para acompañar y cuidar a todos los mayores de la Residencia y promover la actividad física e implicar en el autocuidado a aquellos mayores más autónomos.

Gracias a esta radio, desde entonces, se les ha podido informar de la crisis sanitaria, de los cambios de los protocolos y de las medidas que tenían que seguir en cada momento, pues la radio es un recurso estupendo para educar para la salud, fomentar hábitos saludables y orientar en la realidad, en el espacio y en el tiempo.

La radio permite llegar a un gran número de personas y con este proyecto se ha podido conectar con residentes con un perfil muy diverso y cuyas respuestas han variado en función de si presentaban o no deterioro físico y/o cognitivo.

No ha supuesto un gasto extraordinario para el Centro pues contaba con el material necesario y, sobre todo, con las ganas de animar y cuidar con la palabra a través de las ondas.

La radio siempre ha sido muy dinámica, participativa y abierta a sugerencias e ideas.

Esta radio ha tenido muy buena aceptación por parte de los residentes pues participaban mucho, bien escribiendo poemas, mensajes positivos, y/o pidiendo muchas canciones, con o sin dedicatoria, así como de los trabajadores. También por parte de la organización del Centro, que ha contado con la radio para que se informara de las actividades propias de la Residencia o de cualquier otro tema de interés general.

El proyecto nació sin fecha de fin predeterminada. La acogida ha sido muy buena y por eso se ha emitido ininterrumpidamente durante dos años y medio.

Esta radio surgió en un momento muy duro, en medio de una crisis sanitaria muy grave, con un futuro incierto y con una visión integral de la persona. Como profesional sanitario (soy enfermera y fisioterapeuta), mi trabajo no consiste solo rehabilitar y/o mantener capacidades físicas, considero que hay que cuidar el aspecto emocional de la persona mayor. En la Residencia tenemos un contacto muy cercano con los mayores, compartimos muchas cosas de su vida y de la nuestra. Establecemos unos vínculos muy estrechos con ellos y nos ganamos su confianza y su cariño. Y es que no solo cuidamos con las manos, también con la presencia y con las palabras.

Las residencias de personas mayores deberían ser lo más parecidas a una casa y no instituciones frías, por eso debemos trabajar desde la empatía, el buen trato, el compromiso, la escucha, el respeto...

Inicié este proyecto con la ayuda de un fisioterapeuta y posteriormente se unió una enfermera, una TCAE y el personal de mantenimiento.

En definitiva, es un trabajo del equipo interdisciplinar por, para y con nuestros mayores que lo que ha pretendido es mejorar la calidad asistencial y humanizar los cuidados.