



# SÍNDROME DE DOWN :VIDA ADULTA

Revista digital de la Fundación Iberoamericana Down 21



## NUM/11 JUNIO 2012

### BUENAS PRÁCTICAS

## Servicio de atención diurna

Nagore Nieto  
del Servicio de Atención Diurna Fundación Síndrome de Down del País Vasco

[Volver al sumario](#)

### INTRODUCCIÓN Y JUSTIFICACIÓN DE LA EXPERIENCIA

El año 2012 está siendo el Año Internacional del Envejecimiento Activo. Esta oportuna circunstancia es un revulsivo para que los profesionales, administraciones, servicios, familiares y las propias personas mayores reflexionemos conjuntamente sobre los servicios y los aspectos de mejora para desarrollar un envejecimiento activo de calidad.

Esta circunstancia nos lleva también, por extensión, a analizar la realidad del envejecimiento de las personas con discapacidad intelectual: cómo envejecen, qué quieren hacer en ese momento, qué se les puede ofrecer (servicios, prestaciones), qué podemos hacer los profesionales y las familias para que ese proceso sea de calidad. En definitiva, este año nos puede ser de utilidad para replantearnos qué estamos haciendo y ofreciendo a las personas mayores con discapacidad en este momento tan importante de su vida.

Los servicios y programas están dispuestos en nuestra sociedad de tal manera que al llegar a la etapa adulta, si uno no es productivo, esto es, si no desarrolla una tarea laboral, el acceso a determinados bienes, recursos, ayudas y prestaciones se ven seriamente mermados. En el caso de las personas adultas con discapacidad intelectual, lo que se ofrece es un "estar en casa" con los familiares y participar en alguna actividad de ocio, normalmente para personas más mayores y poco adecuadas a sus necesidades reales. A menudo podemos ver personas jóvenes con discapacidad, de unos 30 años en adelante, que pasean con sus familiares mayores, participan en actividades de personas jubiladas o hacen las tareas de la vida del hogar. Pero ¿se les ha preguntado a esas personas si es eso lo que realmente quieren?, ¿se les ha ofrecido alguna alternativa? Lo cierto es que las opciones no suelen ser muy variadas y en ocasiones son poco adecuadas. Y cuando los familiares ya no pueden atender de forma apropiada a la persona mayor con discapacidad intelectual, las alternativas se concretan en acceder a algún centro de día y/o recurso residencial.

Lo cierto es que los servicios han cambiado mucho en las etapas tempranas y de edad joven, gracias a planteamientos tales como el derecho a decidir, a participar y a escuchar los anhelos y deseos de las propias personas con discapacidad. Hoy en día damos por hecho el acceso a una educación integrada y a un empleo en empresas ordinarias porque lo consideramos un derecho y la manera más participativa de estar en la sociedad. Ahora, tal vez, es el momento de empezar a

pensar en las etapas de jubilación y de envejecimiento de esas personas que han vivido de manera activa.

Es una realidad cada vez más clara que las personas con discapacidad intelectual tienen una esperanza de vida más larga. Esto se debe principalmente a que, como tantos autores han explicado, las condiciones de su vida han mejorado en todos aspectos. Efectivamente, en el ámbito de la salud, se llevan a cabo controles más rigurosos y sistemáticos; en el ámbito formativo y laboral, cada vez son más las personas con discapacidad intelectual que se benefician de los efectos positivos del desempeño laboral en entornos normalizados; a nivel social, tienen más opciones para participar de las actividades sociales y de ocio como el resto de ciudadanos/as; en lo que respecta a la vida independiente, hoy en día se cuentan con recursos de apoyo para potenciar una vida lo más autónoma posible.

En definitiva, se ha producido un cambio en el concepto de las personas con discapacidad intelectual que ha provocado una serie de ajustes, tanto en los servicios que se ofrecen como en las expectativas generales, que ayudan a prolongar las esperanzas de vida de estas personas.

Este aumento de la esperanza de vida de las personas con discapacidad intelectual, así como el incremento del nivel de actividad desarrollado, nos lleva a pensar que en la etapa de envejecimiento habrá que ofertar servicios que se adecuen a las necesidades que nos puedan demandar fruto de esa trayectoria activa de vida. Así, pensamos que es muy importante poder trabajar aspectos tales como habilidades cognitivas que favorezcan el seguir en activo, las habilidades personales y sociales, las habilidades de la vida diaria, de autocuidado, el practicar ejercicio que les mantenga en buena salud y estado físico... En definitiva, que sigan en activo adaptándose a los cambios que se vayan produciendo, para lo que necesitarán el apoyo de profesionales que respeten sus tiempos y ritmos y se adapten a las necesidades que vayan surgiendo.

## CREACIÓN DEL SERVICIO Y ESTRUCTURA

En la Fundación Síndrome de Down del País Vasco en el año 2003 surge la necesidad de dar respuesta a las demandas de un grupo de personas con discapacidad intelectual y sus familias que, estando en edad adulta y habiendo participado algunos de ellos previamente en procesos formativos laborales, deciden prolongar su formación como alternativa a una posible salida laboral, al menos en ese momento.

En definitiva, nos encontramos con un grupo de personas con ganas de seguir aprendiendo y con unas familias interesadas en la intervención orientada hacia una vida adulta y un futuro envejecimiento activo y saludable. Esta circunstancia, amparada en los conceptos de Calidad de Vida y de Planificación Centrada en la Persona, culmina en la creación del Servicio de Atención Diurna, antes denominado Programa de Ocupación Sociocultural (POSC). Ciertamente, la calidad de vida en la etapa de senectud depende en gran medida de la calidad de vida disfrutada anteriormente. Por ello, partimos de la premisa de que cuantas más oportunidades formativas, de acceso al conocimiento, de autonomía, participación, etc., se ofrezcan, más intereses se generarán en las personas con discapacidad intelectual y mejores son los resultados personales que se lograrán en los diversos ámbitos de su desarrollo.

Así, comenzamos el programa con 10 participantes con edades que oscilaban entre los 24 y los 30 años. Eran personas adultos que optaron por otra vía alternativa al empleo pero querían seguir trabajando aspectos que ayudaran en su día a día y sin un límite de edad prefijado. Buscaban una atención continuada y que se adaptara tanto a las situaciones personales como a los cambios propios de cada etapa vital y siempre teniendo en mente el envejecimiento, aspecto que a las familias genera una preocupación especial.

Desde su puesta en marcha, este programa se ha ido realizando de manera satisfactoria tanto para los participantes como para sus familiares, incrementándose progresivamente el número de usuarios y mejorando la oferta tanto de actividades como de tiempos de asistencia al programa, siempre partiendo de sus necesidades.

Actualmente contamos con 20 usuarios, divididos en dos grupos: uno de edades comprendidas entre los 25 y los 30 años, y otro entre los 31 y los 54. La mayoría de ellos procede de Formación Laboral, aunque también hay usuarios que proceden de otras entidades; y otros, generalmente personas con una edad más avanzada, que tras años en casa cuidados por sus familiares —especialmente hermanos— buscan un servicio de estas características.

El servicio se desarrolla en la nueva sede de la Fundación y cuenta con los siguientes espacios para el desarrollo de las actividades: dos salas en las que se trabajan aspectos como Habilidades Cognitivas, Actualidad, Elaboración de menús, Taller de Delegados, Taller del Euro, etc. La

actividad regular en estas salas se complementa con salidas para hacer compras, visitas culturales, participación en festividades locales, etc.

Dentro de la Fundación utilizamos también la Sala de Informática. En ella trabajamos diferentes contenidos y realizamos El "Periódico del POSC", de edición trimestral y dirigida tanto a usuarios de la Fundación, como a familiares y profesionales. En él se habla de temas de actualidad, de las salidas culturales que se han realizado, se incluye una entrevista generalmente a algún profesional de la Fundación o pasatiempos, entre otros contenidos.

La actividad de Cocina se realiza en un txoko cedido en un municipio cercano a Bilbao, lo que a su vez nos ayuda a trabajar los desplazamientos al igual que en las actividades deportivas. Estas se llevan a acabo en dos polideportivos municipales: en uno de ellos realizan Gimnasia de Mantenimiento y en el otro Natación, ambas actividades dirigidas por profesionales especializados en deporte adaptado y que nos permiten la utilización en entornos normalizados.

Asimismo, el equipo está formado por cuatro profesionales con diferente formación: Integración Social, Psicología, Psicopedagogía y Educación Social, que destaca por su motivación, cercanía, dinamismo y calidez.

El horario del servicio ha ido también adaptándose a las necesidades de los usuarios y sus familiares y en la actualidad es de 9,30 h a 16,30 h, aunque existe la posibilidad de jornadas más cortas adaptadas a cada usuario.

Los objetivos que en la actualidad guían el servicio son:

<b>OBJETIVOS PARA LAS PERSONAS CON DISCAPACIDAD INTELECTUAL</b>	<b>OBJETIVOS PARA LAS FAMILIAS O REPRESENTANTES LEGALES</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Fomentar habilidades de relación interpersonal, desde el conocimiento y la aceptación de la propia realidad, así como del respeto hacia los demás.</li> <li>- Desarrollar y/o adquirir habilidades de autonomía personal, en diferentes aspectos: desplazamientos, toma de decisiones, resolución de situaciones, autocuidado, etc.</li> <li>- Adquirir hábitos y habilidades necesarios para la vida diaria, tanto para desarrollar en entornos familiares como sociales.</li> <li>- Participar en entornos comunitarios cotidianos así como ser participe y estar informados de lo que sucede en su entorno familiar y social más cercano.</li> <li>- Continuar desarrollando habilidades instrumentales que les ayude a estar activos trabajando diferentes estructuras mentales.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Atención a las necesidades de los familiares o representantes legales en el momento que lo demanden.</li> <li>- Apoyo emocional que favorezca la relación diaria con la persona con discapacidad, mejorando así la calidad de vida familiar.</li> <li>- Establecer líneas de colaboración y orientación que permita avanzar al familiar con discapacidad dentro de su ámbito familiar cotidiano.</li> <li>- Informar de manera clara sobre los objetivos establecidos para la persona con discapacidad en las diferentes áreas de trabajo</li> </ul>

En relación al uso de videojuegos y discapacidad intelectual, un estudio realizado en 2008 por Nottingham Trent University y University of Nottingham sobre la influencia de los videojuegos en personas con personas con diversidad funcional cognitiva demuestra que la posibilidad de jugar repetidas sesiones a videojuegos que incluyan aspectos de toma de decisiones, como la recogida de información relevante y el control de la impulsividad, mejoran el rendimiento en pruebas que no usan el ordenador.

En definitiva, los videojuegos son una opción de ocio con muchas posibilidades para las personas con algún tipo de diversidad funcional. Solventando los problemas de accesibilidad, se pueden convertir en un recurso más de su vida diaria.

<b>HABILIDADES INSTRUMENTALES</b>	<b>HABILIDADES DE COMUNICACIÓN Y RELACIÓN</b>	<b>HABILIDADES DE AUTONOMÍA PERSONAL Y HÁBITOS PERSONALES</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Habilidades Cognitivas: Atención, Orientación temporal, espacial y de la</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Habilidades de relación interpersonal: respeto, la aceptación de las diferencias</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Actividades como Cocina, Jardinería y Gimnasia de Mantenimiento, Piscina. Estas</li> </ul>

<p>persona, Memoria, Razonamiento, Lenguaje Escrito y Oral.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Euro, Concepto Numérico y Cálculo. - Informática: Elaboración del Periódico del POSC.</li> <li>- Conocimiento del medio y medio ambiente: culturas, entorno cercano, salidas culturales, etc.</li> <li>- Talleres: Autocuidado, Tareas del Hogar, Delegados, etc.</li> <li>- Actualidad: Análisis de noticias y temas actuales utilizando diferentes fuentes (periódico, radio, TV, etc.).</li> </ul>	<p>y la resolución de conflictos, etc. adquiriendo gran importancia la actividad de Autoayuda.</p>	<p>actividades permiten trabajar aspectos como el trabajo en equipo, la higiene, autonomía en el hogar, euro, planificación, contacto con nuestro entorno, etc.</p>
----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	----------------------------------------------------------------------------------------------------	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

Con todo ello, se pretende lograr un objetivo final, esto es, la calidad de vida de la persona que se va haciendo mayor y su familia entendido como el logro de independencia (funcional y social), crecimiento personal, bienestar físico, autoestima, autosuficiencia, dignidad, etc., todo ello desde el respeto a la individualidad.

Para la consecución de estos objetivos nos centramos en las siguientes áreas de trabajo. Estas se han ido modificando en función de las necesidades percibidas o demandadas hasta llegar a los actuales ámbitos o áreas de actividad:

tablalala

Para el desarrollo de este programa se plantea una metodología activa y participativa de todos los interesados y basada en la calidez. Las diferentes actividades que se desarrollan se adecuan a las posibilidades de cada uno/a de los participantes, realizando las adaptaciones individuales y aportando los apoyos que en cada caso sean necesarias, centrándonos siempre en la funcionalidad de dichas actividades. Para ello, se pregunta a los participantes qué quieren hacer, cómo y cuándo y se les pide que en la medida de sus posibilidades valoren lo que se les ofrece y el apoyo recibido por parte de las profesionales.

Todos estos aspectos junto con sus destinatarios, familias y profesionales forman el Servicio de Atención Diurna, abierto a las necesidades que con el tiempo van surgiendo y procurando ser pioneros e innovadores en la respuesta a este colectivo.

Pretendemos ser un programa que ayude a reflexionar y poner en práctica con y para las personas con discapacidad intelectual, un proyecto de futuro en la búsqueda de una vida adulta y un envejecimiento lo más activo y participativo posible.

Sabemos que queda mucho por hacer, pero hemos iniciado un camino que no tiene vuelta atrás. Buscamos seguir adelante en esta dirección con el apoyo institucional pertinente que nos ayude a promover programas de apoyo a las personas con discapacidad intelectual en su etapa adulta y de senectud.

[Volver al sumario](#)