PROYECTO "MAN A MAN"

Descrición del proyecto

Galicia es la tercera comunidad más envejecida de España, en un 23,58 % de los hogares todos sus miembros son mayores de 65 años*. Datos IGE (Instituto Gallego de Estadística) 30/12/2022.

Aproximadamente un 28 % de las personas mayores de 65 años con enfermedades crónicas vive sola en España. En Galicia, según los datos del IGE, cerca de 140 000 hogares son unipersonales, habitados por personas mayores de 65 años; muchos de ellos presentan situaciones de soledad no deseada.

En los últimos años, aumentaron los casos de personas mayores que ven descuidada su salud por la dificultad para solicitar citas médicas a través de sistemas de respuesta de voz interactiva o de internet, por no ser capaces de manejarse con las nuevas tecnologías. Llegando incluso a interrumpir sus tratamientos médicos o a renunciar a tomar los fármacos prescritos, por no disponer de medios para solicitarlos o ir a recogerlos.

Este proyecto nace de la necesidad sentida de acercar a los adolescentes y sus conocimientos informáticos a las personas mayores con enfermedades crónicas, donde el uso eficaz y seguro de su medicación es la piedra angular para alcanzar una vejez independiente y con una adecuada calidad de vida; donde, en un mundo cada vez más dependiente de las nuevas tecnologías, la falta de acceso o de conocimiento a éstas genera desigualdades que van dejando atrás a todo aquel que no puede seguir el ritmo, un ritmo que cada vez es más elevado y técnico y que se hace más presente entre los mayores.

La brecha digital existente amplía la posibilidad de eventos adversos con los medicamentos o la pérdida de su efectividad.

El proyecto ha sido premiado en el Curso de Gestión de Proyectos, organizado por SEDISA (Sociedad Española de Directivos). En él se propone a los nietos y a los adolescentes como gestores de acceso en la gestión farmacoterapéutica, un modelo efectivo-afectivo ("Mi nieto me ayuda"). Incluye una intervención en la población y la oportunidad única de reunir dos generaciones: adolescentes que son nativos digitales con personas mayores con una gran brecha digital.

Para poder entender este proyecto, lo primero que se debe tener claro es que se entiende por programa intergeneracional. Este se define como aquellas actividades o programas diseñados para aumentar la cooperación entre los individuos implicados en el, al mismo tiempo que incrementan la interacción y el intercambio entre personas que difieren en edad. Este tipo de actividades o programas ayudan a que se compartan las diferentes habilidades, experiencias y comportamientos producidos en cada grupo de individuos, bien se trate de mayores o jóvenes.

Los medicamentos tienen una gran influencia sobre la vida de las personas y contribuyen al bienestar, pero su uso no está exento de riesgos. Distintos estudios muestran que los eventos adversos relacionados con los medicamentos provocan efectos indeseables, o incluso el aumento de los ingresos hospitalarios, y además ponen de manifiesto que la mayor parte de estos eventos son evitables. Por otra banda, estamos ante una creciente complejidad en el acceso a los medicamentos (medicamentos por receta, medicamentos que se dispensan en el hospital, desabastecimientos que obligan a su substitución o a la solicitud de medicación extranjera…) y también en la administración, con pautas complejas o sistemas de administración sofisticados. Si además incluimos problemas relacionados con el acceso al sistema sanitario (perdida de citas, dificultad para saber cuándo hay que renovar el tratamiento, dificultad con su hoja de medicación activa…), el problema se agrava. *Todos estes problemas del área del medicamento se relacionan con un aumento en los problemas de seguridad*.

Una cultura que promueva el trabajo en equipo entre los adolescentes y el paciente crónico mayor puede contribuir a disminuir los incidentes relacionados con la seguridad clínica.

Tenemos en cuenta, además, que los adolescentes usan las redes sociales como medio de socialización y entretenimiento. La mayoría de los jóvenes entre 16 y 18 años utiliza las redes sociales como principal fuente de diversión y para ponerse en contacto con sus amigos, conocer personas e intercambiar mensajes e imágenes.

En estas redes sociales, sin control por parte de los adultos, se sienten diferentes y se muestran como les gustaría ser. La influencia de las redes sociales es incuestionable, ignorar la importancia en sus vidas sería

como poner una venda en los ojos a nuestra realidad social. Esta va a ser la escusa que necesitamos para tratar de motivarlos y difundir nuestra estrategia.

Y además, porque entendemos que los adolescentes quieren contar para los asuntos de la casa, quieren participar en las dinámicas familiares y que se tenga en cuenta su opinión. En ocasiones, si no se involucran más es porque no les preguntamos y damos por sentado que no les importa nada, cuando en realidad no es así.

Diseñamos una estrategia para ayudar a las personas mayores a través de un programa de intervención en la población, en el que jóvenes cercanos o nietos adolescentes colaboren en su cuidado.

Nuestra estrategia pretende desafiar a los adolescentes para que conozcan a sus mayores. “Atrévete a ayudarlos, atrévete a conocerlos, atrévete a cuidarlos como ellos te cuidaron a ti, atrévete a participar, atrévete a conocer las pastillas que toman tus abuelos, atrévete a echarles una mano”.

Objetivo

A través de una intervención en la población, mejorar la gestión de la farmacoterapia de los pacientes mayores desde un punto de vista afectivo, aumentando el vínculo afectivo y efectivo entre mayores y adolescentes, aumentando la seguridad en la toma de la medicación.

Objetivos secundarios

- Aumentar la adherencia a los tratamientos..
- Disminuir los problemas relacionados con los medicamentos (PRM) y los eventos adversos evitables relacionados con la farmacoterapia.
- Aumentar la sustentabilidad ambiental, a través de la diminución de sobrantes de medicación.
- Aumentar la satisfacción del paciente y de los adolescentes en la experiencia vivida en sus cuidados.

Diseñamos una campaña de captación a través de los institutos. Seleccionamos inicialmente el IES de Vilalonga, pero además les daremos la opción de incorporarse a todos aquellos adolescentes de primero y segundo de Bachillerato que vivan en el ayuntamiento y estudien fuera de él.

Los profesionales de atención primaria tienen entre sus funciones la realización de actividades comunitarias. Algunas de estas actividades destinadas a la promoción de la salud ya se realizan en los colegios de la zona. Mediante una sesión informativa impartida en los institutos da zona, trataremos de concienciar a los adolescentes y captar su atención e interés en este proyecto.

Para eso, elaboramos material audiovisual en formato Instagram. Esta va a ser la escusa que necesitamos para tratar de motivarlos y difundir nuestra estrategia. En la actualidad, además de un riesgo, las redes sociales pueden ser una oportunidad para, a través de ellas, lanzar campañas que capten su atención con fines colaborativos, humanitarios…

Es importante ofrecer la posibilidad de formar y empoderar a los adolescentes desde una perspectiva de enfoques participativos, que implican involucrarlos en la toma de decisiones y en la planificación y ejecución de programas y de servicios que los conciernen, para garantizarles que tienen voz y voto en los asuntos que los afectan y para enseñarles que deben estar al tanto de los recursos disponibles para ellos y para las personas mayores en su Ayuntamiento. Para esto, les brindaremos el apoyo necesario.

Se debe establecer también un grupo de preguntas básicas, que los anime a interesarse por el bienestar de las personas mayores, tanto a nivel emocional como físico, social o cognitivo.

Instagram es una de las redes sociales más populares del momento. Su mecanismo consiste básicamente en subir imágenes, editarlas y complementarlas con descripciones. Es probable que los adolescentes tengan una cuenta y estén familiarizados con sus filtros y sus *stories*. ¿Por qué no utilizar este entorno común con fines educativos? El uso controlado de Instagram puede ayudarnos a aumentar la interacción de los estudiantes, captar su atención y conseguir que aprender sea una actividad divertida y enriquecedora. Usaremos esta vía para que nos comuniquen sus dudas y sus inquietudes y nos muestren las experiencias más enriquecedoras con sus mayores.

Usaremos una cuenta de Instagram para que puedan enviarnos sus dudas con mensajes directos. La respuesta y la comunicación con los adolescentes la realizaremos utilizando una comunicación afectiva,

con claridad, empatía y basada en la escucha activa. La información debe ser concisa y completa, para evitar dudas o interpretaciones. La comunicación efectiva desenvuelve un papel fundamental en la relación con los adolescentes. Durante esta etapa de cambios u descubrimientos, establecer vínculos sólidos a través de una comunicación abierta y respetuosa es esencial para su bienestar emocional y su desenvolvimiento.

La conducta que queremos reforzar es la responsabilidad y la colaboración en el programa de ayuda en la gestión de la farmacoterapia de las personas mayores.

Vamos a especificar claramente que lo que nosotros esperamos es su colaboración en la ayuda de la gestión de la farmacoterapia de los mayores, mantenida durante dos meses. Cada uno en lo que él pueda o desee (citas médicas, ayuda en la recogida de la medicación, interés en su plan de medicación, colaboración en la elaboración del pastillero...), siempre utilizándolo como tiempo de calidad, conociendo a sus mayores.

Por último, nos gustaría diseñar, con la ayuda del centro educativo y el ayuntamiento, un refuerzo positivo de su conducta, que podría ser un concurso para buscar las mejores iniciativas de ayuda, desenvueltas en formato Instagram o Tiktok. El premio consistirá en facilitar una actividad que el abuelo o el nieto (o adolescente cercano) decidan, o un premio en establecimientos de la zona. El objetivo es que ellos mismos sean los que promocionen el proyecto e incentivarlos para la ayuda de las personas mayores y que los jóvenes se sientan reconocidos y apreciados.

Coordinadora del proyecto

Nuria Iglesias Álvarez, subdirectora de Prestación Farmacéutica del Área Sanitaria de Pontevedra e O Salnés.

Participantes del proyecto

Alejandra Fernández. Psicóloga del Ayuntamiento de Sanxenxo-Baltar.

Catuxa Lagarón Mallo. Enfermera del Centro de Salud Sanxenxo-Baltar.

María del Carmen López Maquieira. Farmacéutica de Atención Primaria del Centro Salud Sanxenxo-Baltar

Bases del concurso "MAN A MAN" >

Autorización para la participación en el Proyecto “MAN A MAN” >