PROXECTO "MAN A MAN"

Descrición do proxecto

Galicia é a terceira comunidade máis envellecida de España, nun 23,58 % dos fogares todos os seus membros son maiores de 65 anos*. Datos IGE (Instituto Galego de Estatística) 30/12/2022.

Aproximadamente un 28 % das persoas maiores de 65 anos con enfermidades crónicas vive soa en España. En Galicia, segundo datos do IGE, preto de 140 000 fogares son unipersoais, habitados por persoas maiores de 65 anos; moitos deles presentan situacións de soidade non desexada.

Nos últimos anos, aumentaron os casos de persoas maiores que ven descoidada a súa saúde pola dificultade para solicitar citas médicas a través de sistemas de resposta de voz interactiva ou de internet, por non seren capaces de manexarse coas novas tecnoloxías. Mesmo chegan á interrupción dos seus tratamentos médicos ou á renuncia para tomar os fármacos prescritos, por non dispoñeren de medios para poderen solicitalos ou ir a por eles.

Este proxecto nace da necesidade sentida de achegar os adolescentes e os seus coñecementos informáticos ás persoas maiores con enfermidades crónicas, onde o uso eficaz e seguro da súa medicación é a pedra angular para alcanzar unha vellez independente e cunha adecuada calidade de vida; onde, nun mundo cada vez máis dependente das novas tecnoloxías, a falta de acceso ou de coñecemento a estas xera desigualdades que van deixando atrás a todo aquel que non pode seguir o ritmo, un ritmo que cada vez é máis elevado e técnico e que se fai máis presente entre os maiores.

A fenda dixital existente amplía a posibilidade de eventos adversos cos medicamentos ou a perda da súa efectividade.

O proxecto foi premiado no Curso de Xestión de Proxectos, organizado por SEDISA (Sociedade Española de Directivos). Nel propóñense aos netos e os adolescentes como xestores de acceso na xestión farmacoterapéutica, un modelo efectivo-afectivo ("O meu neto axúdame"). Inclúe unha intervención na poboación e a oportunidade única de reunir dúas xeracións: adolescentes nativos dixitais con persoas maiores cunha gran fenda dixital.

Para poder entender este proxecto, o primeiro que se debe ter claro é que se entende por programa interxeracional. Este defínese como aquelas actividades ou programas deseñados para aumentar a cooperación entre os individuos implicados nel, ao mesmo tempo que incrementan a interacción e o intercambio entre persoas que difiren en idade. Este tipo de actividades ou programas axudan a que se compartan as diferentes habilidades, experiencias e comportamentos que se producen en cada grupo de individuos, xa sexan maiores ou novos.

Os medicamentos teñen unha grande influencia sobre a vida das persoas e contribúen ao seu benestar, pero o seu uso non está exento de riscos. Distintos estudos mostran que os eventos adversos relacionados cos medicamentos provocan efectos indesexables, mesmo o aumento nos ingresos hospitalarios, e ademais poñen de manifesto que a maior parte destes eventos son evitables. Por outra banda, estamos ante unha crecente complexidade no acceso aos medicamentos (medicamentos por receita, medicamentos que se dispensan no hospital, desabastecementos que obrigan á súa substitución ou á solicitude de medicación estranxeira…) e tamén na administración, con pautas complexas ou sistemas de administración sofisticados. Se ademais incluímos problemas relacionados co acceso ao sistema sanitario (perda de citas, dificultade para saber cando hai que renovar o tratamento, dificultade coa súa folla de medicación activa…), o problema agravase. *Todos estes problemas da área do medicamento relaciónanse cun aumento nos problemas de seguridade.*

Unha cultura que promova o traballo en equipo entre os adolescentes e o paciente crónico maior pode contribuír a diminuír os incidentes relacionados coa seguridade clínica.

Temos en conta, ademais, que os adolescentes usan as redes sociais como medio de socialización e entretemento. A maioría dos mozos de entre 16 e 18 anos utiliza as redes sociais como principal fonte de diversión e para poñerse en contacto cos seus amigos, coñecer persoas e intercambiar mensaxes e imaxes.

Nestas redes sociais, sen control por parte dos adultos, séntense diferentes mostrándose como lles gustaría ser. A influencia das redes sociais é incuestionable, ignorar a importancia nas súas vidas sería como poñerlle unha venda nos ollos á nosa realidade social. Esta vai ser a escusa que necesitamos para

tratar de motivalos e difundir a nosa estratexia.

E ademais porque entendemos que os adolescentes queren contar para os asuntos da casa, queren participar nas dinámicas familiares e que se teña en conta a súa opinión. En ocasións, se non se involucran máis é porque non lles preguntamos e damos por feito que non lles importa nada, cando en realidade non é así.

Deseñamos unha estratexia para axudar ás persoas maiores a través dun programa de intervención na poboación, na que achegados ou netos en idade adolescente colaboren no seu coidado.

A nosa estratexia pretende desafiar os adolescentes para que coñezan os seus maiores. "Atrévete a axudalos, atrévete a coñecelos, atrévete a coidalos como eles te coidaron a ti, atrévete a participar, atrévete a coñecer as pastillas que toman os teus avós, atrévete a botarlles unha man".

Obxectivo

A través dunha intervención na poboación, mellorar a xestión da farmacoterapia dos pacientes maiores desde un punto de vista afectivo, aumentando o vínculo afectivo e efectivo entre maiores e adolescentes, aumentando a seguridade na toma da medicación.

Obxectivos secundarios

- Aumentar a adherencia aos tratamentos.
- Diminuír os problemas relacionados cos medicamentos (PRM) e os eventos adversos evitables relacionados coa farmacoterapia.
- Aumentar a sustentabilidade ambiental, a través da diminución de sobrantes de medicación.
- Aumentar a satisfacción do paciente e dos adolescentes na experiencia vivida nos seus coidados.

Deseñamos unha campaña de captación a través dos institutos. Seleccionamos inicialmente o IES de Vilalonga, pero ademais darémoslles a opción de incorporarse a todos aqueles adolescentes de primeiro e segundo de Bacharelato que vivan no concello e estuden fóra del.

Os profesionais de atención primaria teñen entre as súas funcións a realización de actividades comunitarias. Algunhas destas actividades destinadas á promoción da saúde xa se realizan nos colexios da zona. Mediante unha sesión informativa impartida nos institutos da zona, trataremos de concienciar os adolescentes e captar a súa atención e interese neste proxecto.

Para iso, elaboramos material audiovisual en formato Instagram. Esta vai ser a escusa que necesitamos para tratar de motivalos e difundir a nosa estratexia. Na actualidade, ademais dun risco, as redes sociais poden ser unha oportunidade para, a través delas, lanzar campañas que capten a súa atención con fins colaborativos, humanitarios…

É importante ofrecer a posibilidade de formar e empoderar os adolescentes desde unha perspectiva de enfoques participativos, que implican involucralos na toma de decisións e na planificación e execución de programas e de servizos que os concirnen, para garantirlles que teñan voz e voto nos asuntos que os afectan e para afacelos a que deben estar ao tanto dos recursos dispoñibles para eles e para as persoas maiores no seu concello. Para isto, brindámoslles o apoio necesario.

Débese establecer tamén un grupo de preguntas básicas, que os anime a interesarse polo benestar das persoas maiores, tanto a nivel emocional como físico, social ou cognitivo.

Instagram é unha das redes sociais máis populares do momento. O seu mecanismo consiste basicamente en subir imaxes, editalas e complementalas con descricións. É probable que os adolescentes teñan unha conta e estean familiarizados cos seus filtros e as súas *stories*. Por que non utilizar esta contorna común con fins educativos? O uso controlado de Instagram pode axudarnos a aumentar a interacción dos estudantes, captar a súa atención e facer que aprender sexa unha actividade divertida e enriquecedora. Usaremos esta vía para que nos fagan chegar as súas dúbidas e as súas inquietudes e nos mostren as experiencias máis enriquecedoras cos seus maiores.

Usaremos unha conta de Instagram para que poidan facernos chegar as súas dúbidas con mensaxes directas. A resposta e a comunicación cos adolescentes realizarémola utilizando unha comunicación afectiva, realizada con claridade, empatía e baseada na escoita activa. A información debe ser concisa e

completa, para evitar dúbidas ou interpretacións. A comunicación efectiva desenvolve un papel fundamental na relación cos adolescentes. Durante esta etapa de cambios e descubrimentos, establecer vínculos sólidos a través dunha comunicación aberta e respectuosa é esencial para o seu benestar emocional e o seu desenvolvemento.

A conduta que nós queremos reforzar é a responsabilidade e a colaboración no programa de axuda na xestión da farmacoterapia das persoas maiores.

Imos especificar claramente que o que nós esperamos é a súa colaboración na axuda da xestión da farmacoterapia dos maiores, mantida ao longo dos meses. Cada un no que el poida ou desexe (citas médicas, axuda na recollida da medicación, interese no seu plan de medicación, colaboración na elaboración do pastilleiro...), sempre utilizándoo como tempo de calidade, coñecendo os seus maiores.

Por último, gustaríanos deseñar, coa axuda do centro educativo e o concello, un reforzador positivo da súa conduta, que podería ser un concurso para buscar as mellores iniciativas de axuda, desenvolta en formato Instagram ou Tiktok. O premio consistirá en facilitar unha actividade que avó e neto (ou achegado) decidan ou un premio en establecementos da zona. O obxectivo é que sexan eles os que promocionen o proxecto e incentivalos na axuda das persoas maiores e que se sintan recoñecidos e apreciados.

Coordinadora do proxecto

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

Participantes do proxecto

Alejandra Fernández. Psicóloga do Concello de Sanxenxo-Baltar.

Catuxa Lagarón Mallo. Enfermeira Centro Saúde Sanxenxo-Baltar.

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

Bases do concurso "MAN A MAN" >

Autorización para a participación no Proxecto “MAN A MAN” >