

CUÍDAME

Un proyecto que atiende las necesidades de las personas mayores de forma integral para que puedan permanecer en sus propias casas y en sus pueblos, en unas condiciones óptimas.



#envejeceentupueblo

#madaroscuida

¿QUÉ ES CUÍDAME?

El Proyecto CUÍDAME nace en 2019 de la búsqueda de soluciones por parte de una pequeña comunidad a las diferentes problemáticas que encuentran las personas mayores para permanecer en sus viviendas en unas condiciones óptimas que contribuyan a su bienestar, en los pequeños pueblos de la Sierra Norte madrileña. Desde un transporte público deficitario a un acceso limitado a múltiples servicios pasando por el peligro de aislamiento de las personas, CUÍDAME se propone atender de manera integral y personalizada a los mayores del municipio de Madarcos y otros municipios de similares características en el mismo territorio, dando solución a las problemáticas de diferente índole que atraviesan las vidas de las personas mayores y permitiéndoles continuar así en sus hogares mientras ellos lo deseen, implementando su autonomía y bienestar en el día a día.

VALORES CUÍDAME

- Promovemos la autonomía y dignidad de las personas en sus procesos de envejecimiento.
- Consideramos que las personas mayores aportan valor y conocimiento a la comunidad.
- Queremos habitar pueblos vivos integrados por vecinas y vecinos diversos.



¿QUÉ PROBLEMÁTICAS ABORDA CUÍDAME?

Despoblación en el medio rural

Según el Ministerio para la Transición Ecológica y el Reto Demográfico 3 de cada 4 municipios en España pierden población en la última década, siendo el fenómeno de la despoblación eminentemente rural y afectando con mayor gravedad a los pequeños municipios. De los 6.815 municipios españoles con menos de 5.000 habitantes, 8 de cada 10 pierden habitantes esta década, habiendo en ellos 410.000 personas menos que hace una década. En el caso de los municipios de menos de 1.000 habitantes, la despoblación llega al 86% de los casi 5.000 términos. Aunque pequeños, aún viven en ellos más de 1,4 millones de habitantes pero en los últimos diez años han perdido más de 200.000 habitantes, una población similar a la de toda la ciudad de Pamplona.

Las poblaciones de la Sierra Norte de Madrid en general y de Madarcos en particular no escapan de esta problemática que presenta el Ministerio y tienen por tanto en su horizonte el reto de la despoblación, que supone por un lado atraer a nueva población y por otro mantener la ya existente, ofreciendo tanto a los nuevos pobladores como a los ya arraigados la posibilidad de cubrir sus necesidades para que pueda asentarse de manera estable.

Envejecimiento de la población

España es el país de la UE con la mayor esperanza de vida al nacer: 83,2 años y actualmente hay casi 9 millones de mayores de 65 años, 1 de cada 5 personas. Las proyecciones del INE avanzan que, para 2050, las mayores de 65 años serán ya más de 15,5 millones, y casi 1 de cada 3 personas habrán alcanzado los 65 años.

El envejecimiento se concentra en los pequeños municipios rurales: en los municipios de menos de 5.000 habitantes, 1,5 millones de personas ya superan los 65 años. Es decir, 1 de cada 4 personas ya tiene más de 65 años mientras que en los de menos de 1.000 habitantes, ya 3 de cada 10 personas superan los 65 años, y casi el 15% también alcanza los 80 años.

Esta realidad pone de manifiesto la necesidad de encontrar soluciones para hacer de los pequeños municipios también lugares habitables por parte de las personas mayores, ofreciéndoles las condiciones, los recursos y los servicios necesarios para que puedan permanecer en ellos y esto no suponga un detrimento en su calidad de vida.

Si bien el colectivo de las personas mayores, al igual que cualquier otro colectivo etario, responde a una caracterización global más o menos homogénea, su comportamiento está vinculado a numerosas variables que nos obligan a plantear respuestas adaptadas, diversas y diferentes en función del territorio y el contexto social sobre el que se interviene. En el caso de CUÍDAME miramos concretamente a las personas mayores de un territorio rural, la Sierra Norte de Madrid y más específicamente aún a las personas mayores que habitan en los pueblos más pequeños de esta comarca, aquellos que están por debajo de 500 habitantes.

A pesar de lo heterogéneo que puede ser el colectivo respecto de características como situación económica, género o estado de salud el contexto territorial ofrece elementos comunes a todas las personas que han sido esenciales para articular esta iniciativa;

- Mayor riesgo de aislamiento social con las implicaciones que esto tiene sobre la salud tanto física como psicológica.
- Mayor dificultad para el desplazamiento, dentro de una misma población por las inclemencias climatológicas y la mala situación de calles y caminos que dan acceso a algunas viviendas o núcleos urbanos diseminados y entre poblaciones por la falta de transporte público accesible.
- Dificultad para el acceso fácil a un amplio espectro de servicios que favorecen el bienestar de las personas.
- Un arraigado espíritu colaborativo dentro de la cultura campesina que ha generado, a pesar del desmantelamiento progresivo de la misma vivido en las últimas décadas, referentes aún vivos en la población mayor de experiencias comunitarias y cohesión del tejido social (mantenimiento y gestión de regueras, siega, matanza, preparativos y celebraciones de fiestas populares, etc).



OBJETIVOS CUÍDAME

Nuestro principal objetivo es que las personas mayores de Madarcos y municipios similares de la comarca puedan si lo desean permanecer en sus casas y en sus pueblos, en unas condiciones óptimas. Para que esta meta pueda alcanzarse nos proponemos otros objetivos específicos relacionados con las propias personas mayores y el territorio.

Objetivos relacionados con las personas mayores:

- Fomentar una **salud integral**, estimulándoles y ofreciéndoles los recursos necesarios para que disfruten de una **vida activa**, así como buenos hábitos de nutrición e higiene.
- Evitar la soledad no deseada, fomentando los **vínculos** entre las propias personas mayores y con otras personas de la población.
- Facilitar el **acceso a servicios** que no existen en el propio municipio, creándolos u ofreciéndoles transporte para su acceso.
- Acercar el **uso de las nuevas tecnologías** y sus beneficios (manejo de móviles, asistentes virtuales controlados por voz, sistemas innovadores de seguimiento y prevención).
- Aumentar la **confianza de los familiares** de las personas mayores en el potencial bienestar y autonomía de los mismos.

Objetivos específicos relacionados con el territorio:

- Contribuir a la **fijación y afianzamiento de la población de los municipios rurales**, generando oportunidades de empleo y manteniendo a sus vecinas más mayores en sus viviendas habituales.
- Favorecer la **cohesión social**, promoviendo las relaciones interpersonales e intergeneracionales dentro de una misma población y entre poblaciones.
- Sensibilizar a la población en general y a las instituciones en particular de la importancia de desarrollar las medidas y acciones necesarias para la **promoción de la autonomía personal y bienestar de las personas mayores del medio rural**, entendiendo esta como una medida también de prevención de la despoblación y aumento de la riqueza de las poblaciones y territorios rurales.



¿QUÉ OFRECE CUÍDAME?

Trabajamos para que las personas mayores sean protagonistas de sus procesos de envejecimiento teniendo así una mayor calidad de vida.

¿Cómo lo hacemos?

Desde CUÍDAME conjugamos la intervención directa que desarrollan las personas que trabajan para el proyecto con la coordinación de una serie de intervenciones y servicios que ofrecen otras entidades colaboradoras.

El proyecto cuenta con dos técnicas socio-sanitarias que facilitan la canalización de las intervenciones o servicios procedentes de las entidades aliadas y empresas colaboradoras y atienden de manera personalizada las necesidades de las 12 beneficiarias actuales.

Entre las diferentes intervenciones y servicios que desarrollan directamente las técnicas están:

- ✓ Seguimiento personalizado.
- ✓ Detección precoz de necesidades y desarrollo de respuestas adaptadas.
- ✓ Apoyo emocional.
- ✓ Motivación para la participación en diferentes actividades.
- ✓ Comunicación e información a familiares.
- ✓ Ayuda a domicilio (limpieza de casas, apoyo en el aseo personal, apoyo en la gestión de medicación, apoyo en las tareas cotidianas).
- ✓ Acompañamiento en desplazamientos (citas médicas, gestiones, compras, etc).
- ✓ Apoyo a gestiones administrativas (manejo del certificado digital, banco, agencia tributaria, correos, servicios sociales, etc).
- ✓ Apoyo para la adquisición de competencias digitales.

Intervenciones, actividades y servicios que ofrecen otras entidades colaboradoras.

Individuales

- ✓ Podólogo: Mancomunidad Servicios Sociales Sierra Norte (en adelante MSSSN)
- ✓ Fisioterapeuta: MSSSN
- ✓ Peluquería: MSSSN
- ✓ Transporte largos recorridos (Hospitales): MSSSN y Proyecto Sierracar

Grupales

- ✓ Comedor (Bar La Fragua de Madarcos)
- ✓ Actividades físicas: yoga y rutas (Asoc. Roblemoreno y Ayto Madarcos)
- ✓ Educación emocional- Apoyo psicológico: Carmen Pérez
- ✓ Animación sociocultural (Ayto. Madarcos)
- ✓ Encuentro con mayores de la comarca (Ayto. Madarcos)
- ✓ Talleres para la prevención de Violencia de Género (Ayto. Madarcos)
- ✓ Talleres para el desarrollo de Competencias Digitales (Ayto de Madarcos)
- ✓ Bprevent, dispositivos para la detección precoz de emergencias y procesos de degeneración cognitiva u otros problemas de salud. (MSSSN)
- ✓ Careline, actividades interactivas (MSSSN y Fundación Alicia y Guillermo)

Además desde la Asociación Cuídame que ampara el proyecto se impulsan acciones de participación, que según su naturaleza invitan a la participación de personas beneficiarias, familiares de beneficiarias y/o población en general con diversos objetivos como:

Evaluar el proyecto.

Buscar soluciones a las diferentes problemáticas que atraviesan el proyecto.

Proyectar y planificar el futuro de la asociación y del propio proyecto y la asociación.

Detectar inquietudes y necesidades relacionadas con la población mayor.

Sensibilizar sobre la importancia de la autonomía de las personas mayores y su empoderamiento respecto de su propio proceso de envejecimiento.



¿PARA QUIÉN ES CUÍDAME?

CUÍDAME es un proyecto destinado a personas mayores de 65 años residentes en Madarcos u otras poblaciones aledañas (con un máximo de 500 habitantes) que establezcan un convenio de colaboración con la Asociación Cuídame.

Las personas beneficiarias comparten las siguientes características:

- Desean mantener como vivienda sus domicilios particulares y quieren evitar la solución asistencial de una residencia en la medida de lo posible.
- Desean contar con apoyos y una estimulación que les permita seguir disfrutando de una vida activa.
- Disponen de un acceso limitado a servicios básicos.
- Están en riesgo de aislamiento social y digital.



IMPACTO

Impacto Social

- ✓ Mejora de las competencias y la calidad de vida de las personas mayores usuarias:
 - Aumento de la autoestima.
 - Mejora de los hábitos que comprometen la salud (por ejemplo hábitos de nutrición e higiene).
 - Reducción del aislamiento social.
 - Aumento de la motivación.
 - Mejora de las habilidades sociales.
 - Aumento de su participación en la comunidad.
 - Sensibilización hacia la violencia de género y prevención de la misma.
- ✓ Mayor visibilidad de las necesidades de las personas mayores en el medio rural.
- ✓ Mayor cohesión social en Madarcos.
- ✓ Contribución al cambio de mirada (Hacia una vejez activa dónde las personas siguen siendo dueñas de su destino y un valor activo en su comunidad).
- ✓ Incremento del intercambio intergeneracional.
- ✓ Aumento del compromiso social de una comunidad por el bienestar de sus integrantes.
- ✓ Fijación de población en el Medio Rural.

Impacto Cultural

- ✓ Mayor acceso de actividades culturales por parte de las personas mayores.
- ✓ Mayor intercambio de saberes tanto en el municipio como fuera de él.
- ✓ Puesta en valor de los saberes custodiados por las personas mayores.
- ✓ Difusión de conocimientos propios del medio rural a través de diversos medios de comunicación.

Impacto Económico

- ✓ Aumento del empleo local derivado de las necesidades del proyecto.
- ✓ Mejora de la situación económica de las personas usuarias gracias al mayor acceso a ayudas (Por ejemplo bonificación gastos comedor).
- ✓ Fijación de la población.
- ✓ Impulso para la creación y permanencia de negocios locales.

ALIANZAS

Ayuntamiento de Madarcos

El Ayuntamiento de Madarcos es el aliado más significativo del proyecto, poniendo al servicio del mismo recursos de todo tipo, desde infraestructuras a recursos humanos y siendo altavoz del proyecto en diferentes foros.

Mancomunidad de Servicios Sociales de la Sierra Norte

Como entidad gestora de servicios sociales en la comarca, la Mancomunidad es una importante alianza a través de la cual el proyecto canaliza múltiples servicios para sus usuarias y usuarios. Del mismo modo nuestro proyecto sirve de referencia para la entidad en lo que a acompañamiento en el envejecimiento se refiere.

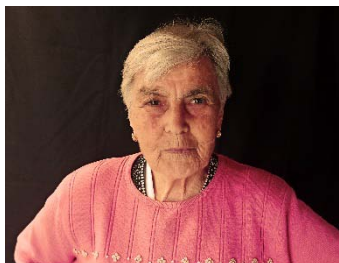
Instituto de Empresa

El Instituto de Empresa facilitó a la Asociación Cuídame el acceso a un proyecto experimental de colaboración con startups gracias al cual a lo largo del 2023 el proyecto CUÍDAME forma parte de la experiencia piloto Bprevent, un sistema que aplicando diversas tecnologías puede realizar una detección precoz de procesos de deterioro cognitivo así como de emergencias.



¿QUÉ TE HA APORTADO EL CUÍDAME?

Testimonios de usuarias, usuarios y sus familiares



“Ahora tenemos a diario personas de confianza disponibles por si nos hace falta algo, como trasladarnos a algún sitio.”

Paca (usuaria)

“Estamos más unidos con la gente... Cuando vamos al médico no tenemos problemas porque nos acompañáis y aguanto mucho más de pie desde que viene la fisio, he notado mejoría la verdad.”

Tomasa (usuaria)

“Me ha dado la vida, me ha permitido a ratos desconectar con tranquilidad de los cuidados que requiere mi madre.”

Tere (hija de una usuaria)



“El comedor nos quita mucho trabajo de la casa”

Paulino
(usuario)



“Más alegría y estar más en contacto con la gente.”

Nieves (usuaria)

