

LA MUDANZA

Guía para facilitar la mudanza a un alojamiento con apoyos



Autoras

Andrea Pozo
Cristina Buiza
María Francesca Cerdó

Revisión y aportaciones

Andrea Pozo
Cristina Buiza
María Francesca Cerdó

Edición y maquetación

Mikel Larrañaga Elizalde

Fotografías

Estibaliz Ortolaiz Emparan

Colaboradoras:

Equipos de los centros participantes del proyecto Como en Casa:

C.P.R. Arriondas (ERA); Centro Residencia El Carmen (grupo Instituto Gerontológico); Residencia Casa del Mar (ERA); RP Colisée Plaza Real Gijón; Residencia La Guía; Residencia Infiesto (ERA); C.P.R. Lastres (ERA); C.P.R. Lugones (ERA); Mejora Residencial SRL; Ovida Centro Intergeneracional; Residencia Sierra del Cuera; C.P.R. Valentín Palacio (ERA)

Centro Lamourous; Centro Bermingham; Centro Petra Lekuona; Centro Rezola; Centro Egurtzegi.

Diciembre, 2024. Versión final

Matia Fundazioa



Reconocimiento - No Comercial - Sin Obra Derivada (by-nc-nd)

Esta licencia no permite la generación de obras derivadas ni hacer un uso comercial de la obra original, es decir, sólo son posibles los usos y finalidades que no tengan carácter comercial.

El proyecto 'Como en Casa' está financiado por el Ministerio de Derechos Sociales y Agenda 2030 en el marco del Plan de Recuperación, Transformación y Resiliencia del Gobierno de España y los fondos Next Generation EU de la Unión Europea.

— Algunas consideraciones iniciales

¿De dónde partimos? ¿Qué es la mudanza?

Según la Real Academia de la lengua, “mudanza” significa “traslación que se hace de una casa o una habitación a otra”. Si esto es así ¿por qué al traslado a un alojamiento con apoyos le llamamos “ingreso”? Desde esta perspectiva, entendemos la mudanza como el proceso por el cual una persona cambia su lugar de residencia por otro, incluyendo cualquier tipo de alojamiento, como puede ser uno en el que nos ofrecen los apoyos y cuidados que necesitamos para tener una vida digna y elegida.

¿Por qué surge esta Guía?

Dentro del proyecto “Como en Casa” se ha trabajado con personas mayores que viven en centros, familiares y personas allegadas, y profesionales de los centros que participan en el proyecto, cómo mejorar nuestras prácticas en relación con los procesos de mudanza, identificando la necesidad de crear una guía práctica donde tanto las personas que realicen la mudanza y sus acompañantes, como las profesionales que acompañan el proceso, puedan tener unas pautas que les ayuden a afrontar esta situación de la mejor manera posible.

Muchas personas que han realizado una mudanza expresan que para ellas ha sido difícil, porque tienen que dejar su casa, donde tienen toda su vida, sus pertenencias, sus actividades en el barrio, su comunidad de vecinas... pero a la vez expresan necesitar vivir con apoyos. A su vez, la familias o entornos de confianza nos cuentan la

preocupación que sienten por la persona, por saber que precisa de apoyos que muchas veces son complicados de ofrecer en el domicilio de manera adecuada, y expresan sentir seguridad y descanso, por saber que en un centro con apoyos va a tener ese acompañamiento que necesita para poder continuar con su vida garantizando sus derechos.



¿Para qué es esta Guía?

En esta guía se propone cómo acompañar, de la manera más respetuosa y personalizada, y entendiendo la mudanza desde el domicilio de la persona a un centro o vivienda con apoyos como un proceso que puede implicar un duelo y que puede resultar difícil para todas las partes que forman parte de él.

Las mudanzas son procesos que implican estrés por todo lo que ello conlleva. A la hora de acompañar en la práctica un proceso de mudanza a un centro con apoyos, es frecuente encontrarse con un gran desconocimiento acerca de cómo hacerlo de la mejor manera para que la persona que se muda y su entorno de confianza sufra lo menos posible. Por ello, se genera esta guía que esperamos sirva como herramienta para poder acompañar y apoyar estos procesos, en muchos casos inevitables y a la vez necesarios, siempre poniendo en el centro, como protagonista de la

mudanza, a la persona que la realiza y que se cambia de domicilio, siendo parte activa y central en todo el proceso. Solo de esta manera puede ser personalizado y adaptado a las necesidades de cada persona, teniendo en cuenta que cada una puede tener unos deseos y preferencias, y una forma de vivir distintas.

Por lo tanto, el objetivo de esta guía es apoyar y facilitar que la transición a un alojamiento con cuidados sea respetuoso, personalizado y permita generar bienestar en todas las personas implicadas en el proceso. Se espera que esta guía ayude a los equipos a identificar las buenas prácticas y las prioridades en este proceso de acompañamiento a la persona y a su red de apoyo.

Se espera también que la guía pueda ser una herramienta para que las propias personas que están en proceso de mudanza a un centro, y sus familias y círculos de apoyo, puedan conocer cómo pueden también mejorar este momento vital tan importante.





LA MUDANZA

Aspectos críticos identificados del proceso de mudanza.

El proceso de ir a vivir a un alojamiento con apoyos es un momento vital crítico en el que la persona cambia de entorno de vida y que no se debe abordar como un trámite cuasi administrativo tomado como una secuencia de actividades procedimentadas por las cuales una persona pasa a ocupar una plaza en un recurso. Lo ideal es que la decisión de ir a vivir a un alojamiento con cuidados sea anticipada y bien informada, fruto de un proceso de planificación anticipada de la atención.

Cambiar de entorno, dejar tu vivienda, cambiar de rutinas, de barrio, de personas que te rodean... todo ello genera un impacto en la persona y su entorno, que además será diferente en cada caso, por lo que las circunstancias en las que se realice el cambio tendrán que ser adaptadas y personalizadas para cada cual.

La decisión de ir a vivir a un alojamiento con cuidados debe tomarse siempre que se hayan explorado y se hayan contemplado todas las demás opciones para que la persona permanezca en su domicilio si así lo desea.

Es una decisión que debe tomarse con confianza y tranquilidad, con información suficiente sobre el nuevo alojamiento, que debe ofrecerse con transparencia y asegurar su comprensión. Desde el primer contacto con la persona y su entorno se debe asegurar que se dedica y ofrece el tiempo y los espacios de conversación necesarios.





La elección de alojamiento debe ser un proceso en el que la persona y su entorno participan y toman decisiones compartidas contando con la información suficiente para hacerlo, asegurando, por parte de las profesionales, que ésta se ha comprendido y ha habido espacios para compartir y aclarar las dudas que hayan surgido.

Son muchas las personas que van a vivir a un alojamiento con cuidados que no tienen la oportunidad de conocer el lugar previamente, ni a las personas que viven en él, ni a las profesionales que les acompañarán en su día a día. Haber visitado y pasado tiempo en el lugar, para poder ir familiarizándose con el entorno, puede facilitar el proceso de mudanza, y pone el énfasis en la participación y en la importancia de la toma de decisión informada, lo que facilitará que la persona y su familia sean conscientes de su importancia y adopten desde el inicio un rol activo y más positivo en la toma de decisiones sobre su vida en el nuevo alojamiento.

Aspectos críticos identificados del proceso de mudanza:



La persona que va a vivir a un centro no suele **participar en la toma de decisión** de ir, ni elegirlo. No participa en las gestiones e informaciones previas a su mudanza.



Estandarización del proceso y momento de la mudanza: se detecta que el proceso es estándar desde las gestiones previas a la mudanza, hasta los primeros días de vida en el centro, lo que dificulta la personalización.



En el momento y día de la llegada, se realizan demasiados papeleos, entrevistas, evaluaciones... que abruma a la persona y a la familia. Se ofrece **demasiada información** para que pueda ser asimilada, en un momento vital muy delicado.



La persona que se muda **no participa** en la preparación a ese momento vital importante.



Cuesta mucho que las personas lleven sus **pertenencias** desde su casa (objetos personales, muebles, decoración, etc.).



La persona **no conoce** ni a las personas con las que convivirá y compartirá habitación o vivienda hasta el día de llegada, ni a los profesionales que le apoyarán.



No hay conocimiento previo entre los profesionales, la persona y su círculo de apoyo, y las personas con las que convivirá.



La mudanza se vive como una ruptura total con los vínculos, actividades y rutinas que se realizaban en el domicilio.



Los principios que deben guiar el proceso de mudanza:



Información transparente comprensible y adaptada para la toma de decisión sobre el proceso y sobre el lugar al que se va a ir a vivir.



Participación de la persona en el proceso, con los apoyos necesarios para garantizar su comprensión.



Flexibilidad del proceso para su personalización.



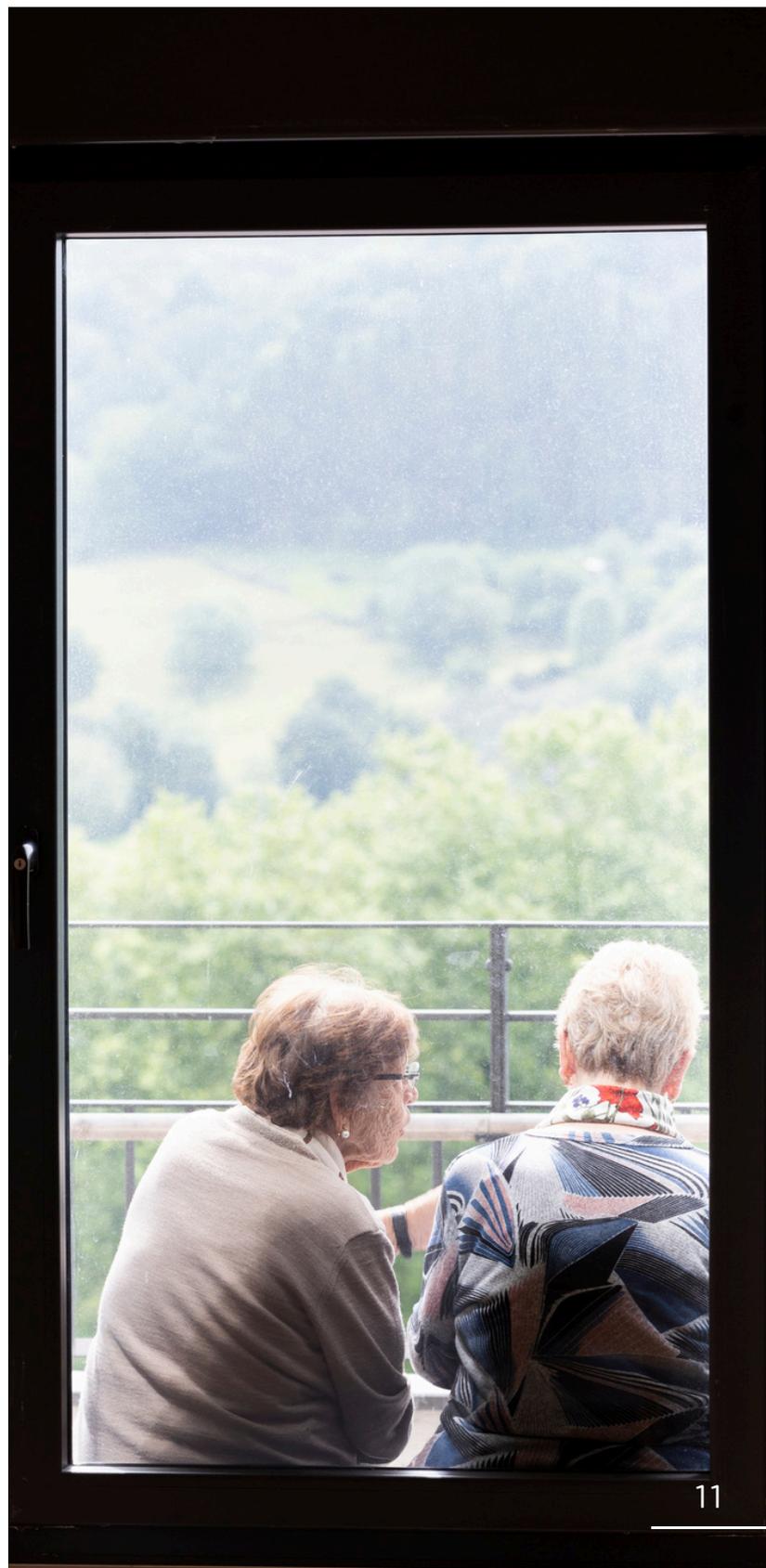
Posibilidad de vuelta atrás, de cambio de opinión.





LAS ETAPAS DEL PROCESO DE MUDANZA

1	ME ESTOY PLANTEANDO IR A VIVIR A UN CENTRO ¿ME INFORMAS SOBRE CÓMO TRABAJÁIS?.....11
	<i>Información sobre la organización, el centro y sus unidades.</i>
2	¿NOS CONOCEMOS UN POCO MÁS?.....17
	<i>La visita y las primeras conversaciones para conocernos.</i>
3	DECIDO IR A VIVIR AL CENTRO.....22
	<i>La toma de decisión.</i>
4	PREPARANDO LA MUDANZA.....25
	<i>Los días previos</i>
5	LA LLEGADA A MI NUEVA CASA.....29
	<i>El primer día... y la primera noche.</i>
6	VAN PASANDO LOS DÍAS.....35
	<i>Las primeras semanas.</i>





Información sobre la organización, el centro y sus unidades.

Las personas y su entorno pueden acercarse al centro para informarse, necesitando orientación y guía sobre lo que es el centro y las unidades.

Es importante que las profesionales, en este momento, escuchen y acojan la necesidad para poder apoyar y hacer una orientación adecuada.



Buenas prácticas que pueden ponerse en marcha esta fase del proceso:

- **Toda información debe ofrecerse de manera suficiente, adaptada, comprensible y ajustada a las necesidades de la persona y de su entorno.**

Cada persona debe ser informada de manera personalizada y adecuada, eligiendo un lugar privado, sin intermediarios, y asegurando que se le podrá dedicar el tiempo y los apoyos suficientes para la comprensión y asimilación de la información.

- **Se debe cuidar mucho, por la importancia que tiene, la forma en la que comunicamos que la persona está pensando en mudarse.**

Preguntarle, por ejemplo, cuántas mudanzas ha hecho en el pasado y qué aprendió de ellas o qué aspectos considera la familia que fueron importantes, para darle el mismo enfoque por nuestra parte. Es imprescindible desde este momento resaltar la importancia de llevar tus cosas, lo que hace que ese nuevo espacio pueda llegar a sentirse como hogar. Esta forma de enfocar

el proceso, desde qué ha sido importante en otros eventos similares, y de qué es lo que se necesita para que la persona pueda sentirse bien, como en casa, facilita la personalización y contribuye a que las personas y las familias se sientan de verdad animadas a llevar sus cosas, muebles, decoración y hacer de ese nuevo espacio su hogar, a su gusto.

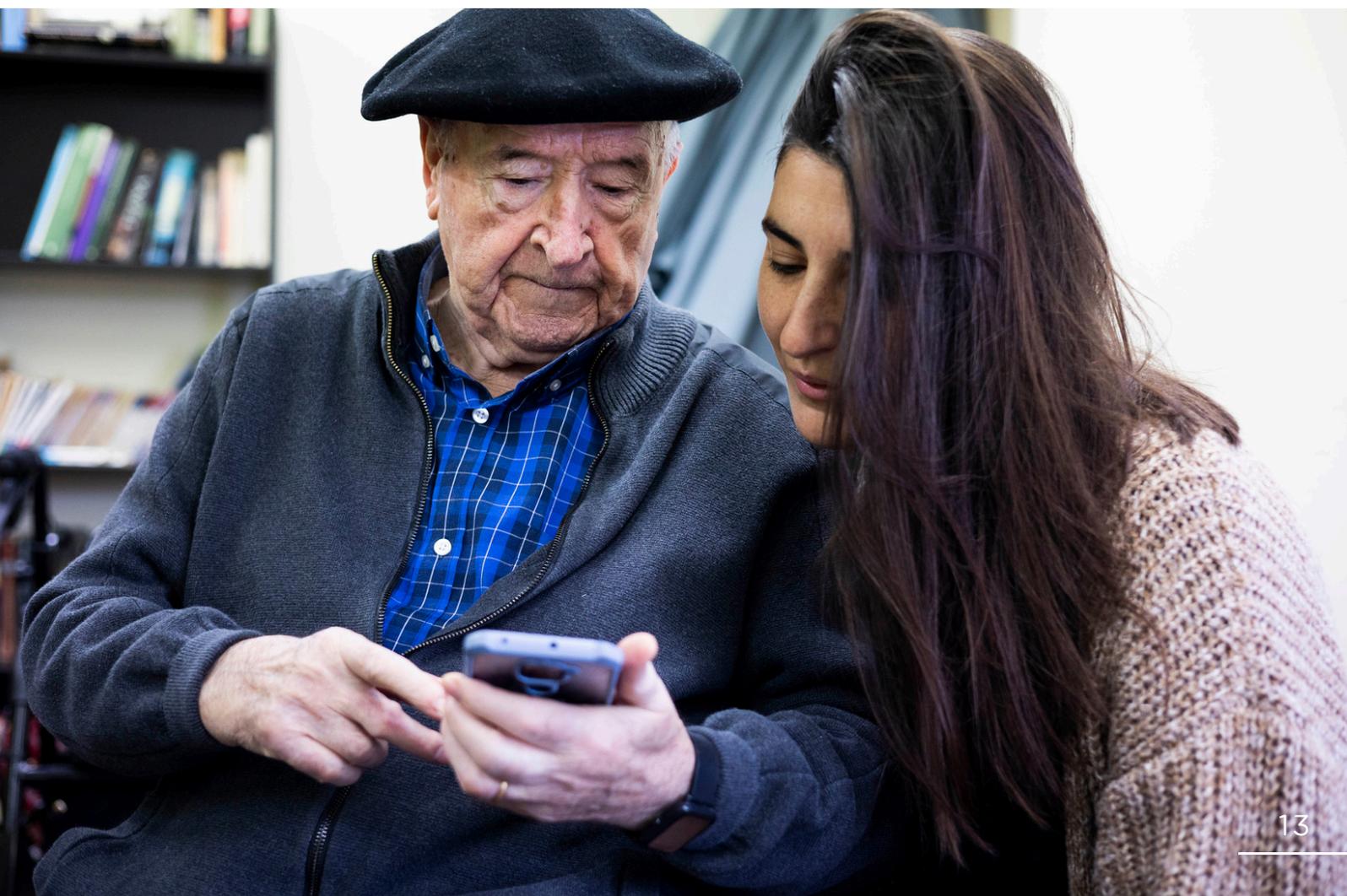


- **Si la persona que va a vivir en el centro tiene dificultades de comprensión o de toma de decisiones,** valoraremos qué sistemas de apoyo podemos ofrecer para favorecer su participación en este proceso. Es importante que la persona participe desde este momento en el conocimiento y la elección de alojamiento, y que esté presente durante las conversaciones y decisiones.
- **La información que se ofrece debe contener el ideario y la filosofía de atención del centro, de manera que la persona y su entorno puedan conocerlos desde el principio.**

Conocer de manera clara la filosofía de atención, cómo es el día a día en una unidad de convivencia, las instalaciones, etc. permite una toma

de decisión informada, lo que contribuye a generar un mayor control sobre la propia vida y un mayor bienestar para la persona y su entorno.

- **La persona y su entorno contarán con una persona interlocutora en el centro,** para la resolución de posteriores dudas, aclaraciones o necesidades de información que puedan darse en su proceso de reflexión y toma de decisión. Es conveniente que la persona que acompaña este proceso desde el centro sea siempre la misma para facilitar la personalización y la continuidad del proceso, así como aportar seguridad y confianza, en especial para aquellas personas con deterioro cognitivo que tienen más facilidad para desorientarse.





Recursos importantes que ayudan en esta etapa:

Facilitaremos en distintos soportes la información más importante y el ideario. La información debe estar en formatos fácilmente comprensibles para personas con deterioro cognitivo o necesidades especiales de comunicación. El hecho de

que esté en varios soportes distintos hace que sea más accesible y más útil y adaptado a las necesidades y preferencias de un mayor número de personas que puedan estar interesadas.

Ideario de atención del centro:

documento que refleja la filosofía y valores sobre los que se sustenta la atención que se ofrece en ese centro y unidades. Es importante que la decisión de mudarse a vivir a un centro sea informada, y, para ello, los centros deben mostrar, de manera transparente, cuál es su ideario y los valores que guían su modelo de atención. Las personas deben poder elegir libremente, y deben poder cambiar su decisión inicial en caso de que así lo deseen.



Documento “Bienvenido a tu casa”:

se trata de un documento fácilmente comprensible en el que se narran los aspectos más relevantes de la vida cotidiana en ese centro. Cada centro o unidad de convivencia puede hacerlo a su manera, y así reflejar lo que es importante en ese lugar, y cómo quieren mostrarlo a quienes vengán a vivir.

Videos “El día a día en”:

Reflejar cómo es la vida en el centro y en sus unidades, muestra las instalaciones y aporta, de la mano de personas y profesionales, información importante sobre el lugar.



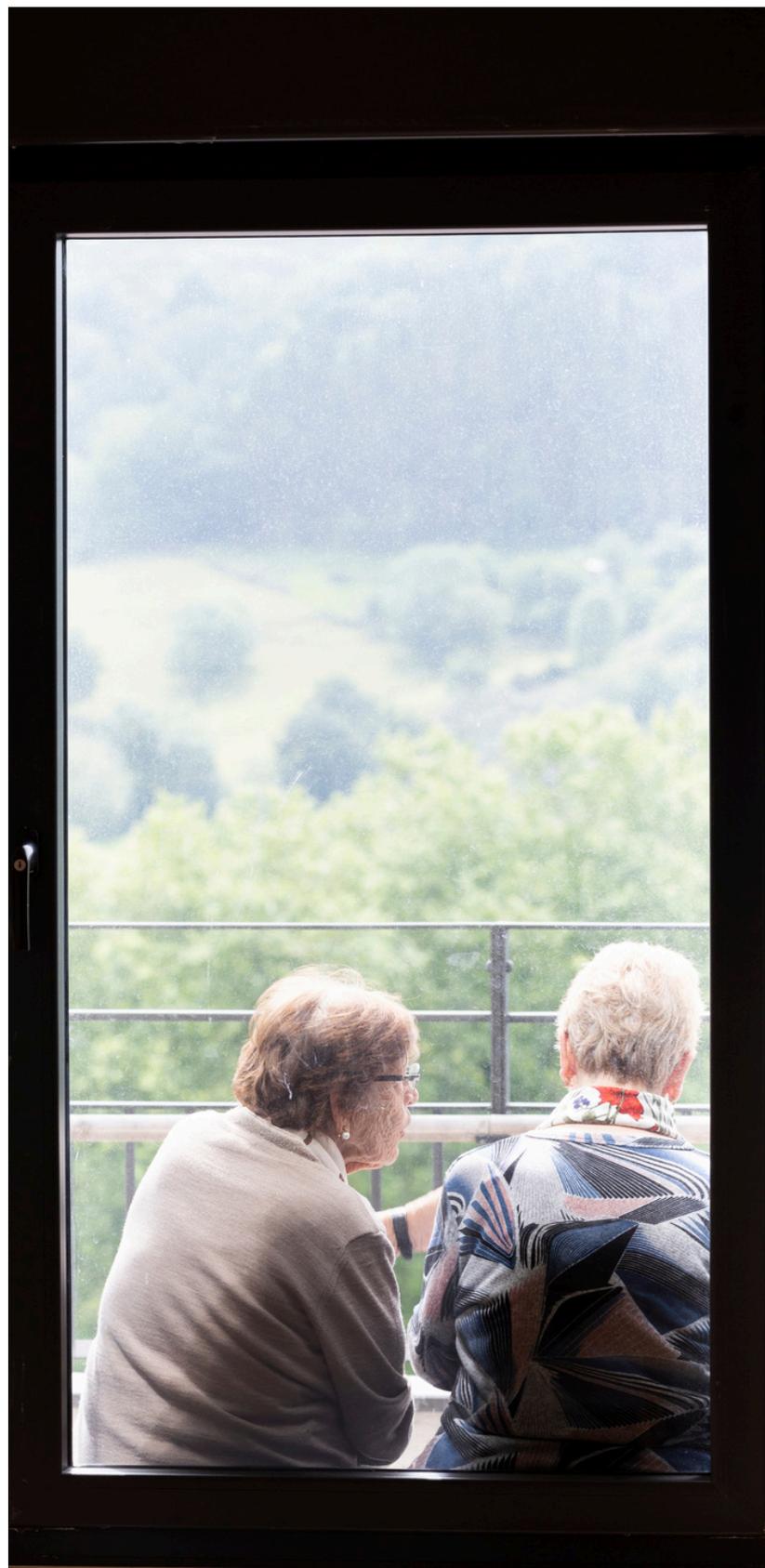
Página web:

aporta información sobre la organización y el centro, la filosofía de atención, y resultados de impacto entre otros.



LAS ETAPAS DEL PROCESO DE MUDANZA

1	ME ESTOY PLANTEANDO IR A VIVIR A UN CENTRO ¿ME INFORMAS SOBRE CÓMO TRABAJÁIS?.....11
	<i>Información sobre la organización, el centro y sus unidades.</i>
2	¿NOS CONOCEMOS UN POCO MÁS?.....17
	<i>La visita y las primeras conversaciones para conocernos.</i>
3	DECIDO IR A VIVIR AL CENTRO.....22
	<i>La toma de decisión.</i>
4	PREPARANDO LA MUDANZA.....25
	<i>Los días previos</i>
5	LA LLEGADA A MI NUEVA CASA.....29
	<i>El primer día... y la primera noche.</i>
6	VAN PASANDO LOS DÍAS.....35
	<i>Las primeras semanas.</i>





La visita y las primeras conversaciones para conocernos.

Poder visitar el centro y la unidad, ver los diferentes espacios, pasar tiempo y hablar con las personas que viven y trabajan en él, ayuda a tomar una decisión informada para elegir el lugar donde se va a vivir.

Este proceso permite y facilita:

- Que la persona conozca el lugar y valore en qué medida cumple con sus

expectativas.

- Aportar información relevante para la elección y sensación de control sobre su vida.
- Disminuir la incertidumbre y la posible ansiedad ante lo desconocido.
- Empezar a conocer lo importante para la persona y generar vínculo.



Buenas prácticas que pueden ponerse en marcha esta fase del proceso:

- **Se pide que la persona y su entorno visiten el centro y la unidad,**

no sólo para conocer las instalaciones, sino para ver y sentir cómo se refleja la filosofía de atención en el día a día. Se intenta no limitar el tiempo ni las veces que la persona y su entorno pueden disponer para estas visitas.

- **Se insiste en la importancia de que la persona esté presente, aunque tenga demencia.**

Las personas con demencia, más allá de su deterioro cognitivo, sienten, perciben, se comunican y muestran sus sensaciones de bienestar y malestar. Quienes apoyamos el proceso debemos observar las expresiones, gestos y comportamiento de la persona porque es una forma de comunicarse con quienes le rodean y, de esta forma, poder abordar sus necesidades en ese momento.

Es importante comunicarnos desde la inclusión, con un lenguaje adaptado, correcto y actualizado, así como una actitud abierta, de esta forma la persona puede sentirse más cómoda para expresarse.



- **Las personas que ya viven en la unidad y sus familiares y personas de confianza participan en este momento, apoyando siempre que quieran en el proceso.**

Es lo que llamamos acompañamiento por pares. La idea es que la persona y su familia puedan conversar y compartir sus dudas con quienes son expertas por experiencia.

- **Las visitas y las conversaciones entre profesionales y la persona y su familia o personas cercanas se pueden adaptar según las preferencias y necesidades que éstos expresen y necesiten.**

Se deben garantizar los tiempos, los espacios y las condiciones para que todas las personas puedan expresar sus dudas y hacer todas las preguntas que consideren necesarias. Es importante disponer de espacios adecuados, agradables, huyendo de lugares fríos y de despachos institucionales, que no fomentan que las personas sientan

que eso va a ser su hogar.

- **Siempre que sea posible se visita la unidad en la que vivirá la persona y se establecerán dinámicas para fomentar encuentros y conversaciones con las personas que allí viven y trabajan.**

La persona y su entorno pueden pasar tiempo en la unidad o centro: estar un rato charlando u observando, comer, tomar algo y participar en alguna actividad, entre otros. También se ofrecerá un café en el comedor para poder charlar y conocerse siempre que a la persona le apetezca.

- **A veces se dan situaciones que impiden que la persona se desplace hasta el centro,** por ejemplo, cuando la persona está hospitalizada. En estos casos, la imposibilidad de la presencia no debe impedir que intentemos conversar con la persona con objeto de conocerla, resolver sus dudas, explicarle la información relevante.





Recursos importantes que ayudan en esta etapa:

Facilitaremos en distintos soportes la información más importante y el ideario. La información debe estar en formatos fácilmente comprensibles para personas con deterioro cognitivo o necesidades especiales de comunicación. El hecho de

que esté en varios soportes distintos hace que sea más accesible y más útil y adaptado a las necesidades y preferencias de un mayor número de personas que puedan estar interesadas.

Herramientas de planificación centrada en la persona

(Planificación esencial del estilo de vida).



Documentos informativos sobre el centro y las unidades.



Para garantizar el acceso a la información, cuando no puedan realizarse las visitas, se dispondrá de videos y folletos que muestren las instalaciones, que incorporen testimonios de personas y familias y de profesionales presentando el centro, contando aspectos cotidianos, etc. Se pueden emplear los recursos nombrados en el punto 3.1.

Documentos específicos del centro, como pueden ser,

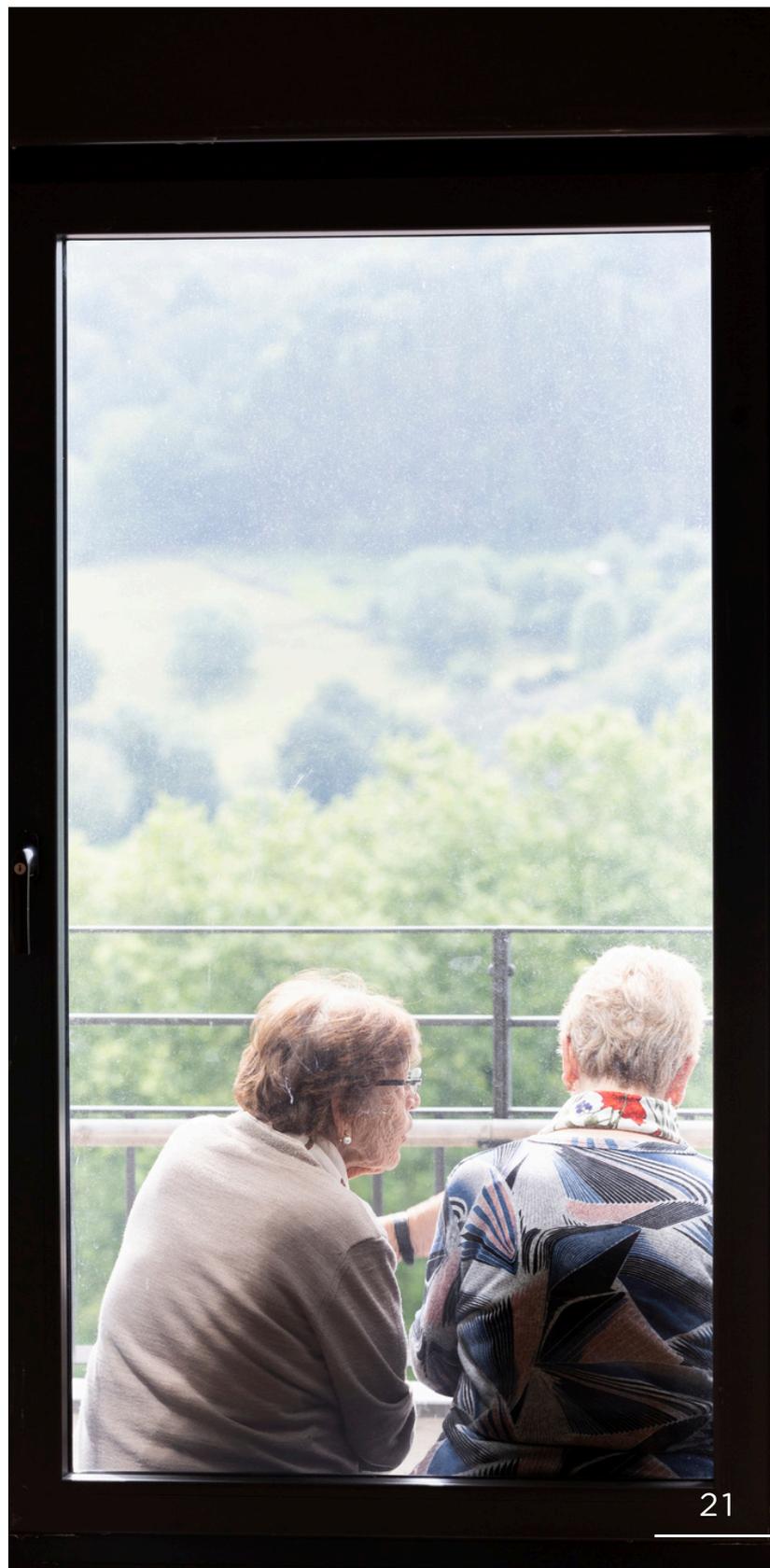
la Guía de Convivencia y el contrato que tendrán que firmar, para que lo vayan conociendo.





LAS ETAPAS DEL PROCESO DE MUDANZA

1	ME ESTOY PLANTEANDO IR A VIVIR A UN CENTRO ¿ME INFORMAS SOBRE CÓMO TRABAJÁIS?.....11
	<i>Información sobre la organización, el centro y sus unidades.</i>
2	¿NOS CONOCEMOS UN POCO MÁS?.....17
	<i>La visita y las primeras conversaciones para conocernos.</i>
3	DECIDO IR A VIVIR AL CENTRO.....22
	<i>La toma de decisión.</i>
4	PREPARANDO LA MUDANZA.....25
	<i>Los días previos</i>
5	LA LLEGADA A MI NUEVA CASA.....29
	<i>El primer día... y la primera noche.</i>
6	VAN PASANDO LOS DÍAS.....35
	<i>Las primeras semanas.</i>



El consentimiento informado: una cuestión de derechos:

Para realizar una mudanza a un alojamiento con apoyos se requiere el consentimiento informado. Este documento pretende garantizar el derecho a la autodeterminación. Como dice Teresa Martínez, la persona es

adecuadamente informada sobre una propuesta y es ella la que consiente, o no, que ésta se lleve a cabo (Martínez, 2012). Este proceso no se limita a la firma del contrato. No es un mero trámite. Es una cuestión de derechos.



Buenas prácticas que pueden ponerse en marcha esta fase del proceso:

- **La persona está en el centro de la decisión:**

Es muy importante que, durante la reunión en la que se toman las decisiones, la persona ocupe el espacio central y protagonista, y nos aseguremos de dirigirnos a ella en el máximo número de ocasiones durante el encuentro.

- **La información debe ser comprensible y adaptada a la capacidad de comprensión de la persona, y debemos ofrecer los apoyos que la persona necesite para hacerlo.**

En el proceso de información debemos aportar la información más relevante en relación al hecho de la mudanza.

- **Cuando la persona tiene demencia, se tomarán decisiones por representación:**

Muchas de las personas que realizan su mudanza a un alojamiento con cuidados tienen demencia y

dificultades para poder organizar sus cuidados y apoyos y tomar decisiones al respecto, debiendo éstas ser tomadas a través de otras personas. Son las denominadas decisiones por representación. En estos casos, el consentimiento informado debe realizarse a través de familiares o personas allegadas, debiendo actuar éstos desde la preferencia de la persona representada basándose en los gustos e intereses de esta y lo que ha ido expresando a lo largo de su vida. Es importante que la persona allegada o su familia, representen a la persona, no la sustituyan. Es decir, se trata de colocarse en el lugar de la persona, y no decidir desde el lugar que ocupa quien le representa. Por tanto, este proceso debe ser apoyado por una persona que conozca bien a la persona mayor y que sepan dejar a un lado sus propias preferencias, en aras de respetar las de la persona con demencia.



Recursos importantes que ayudan en esta etapa:

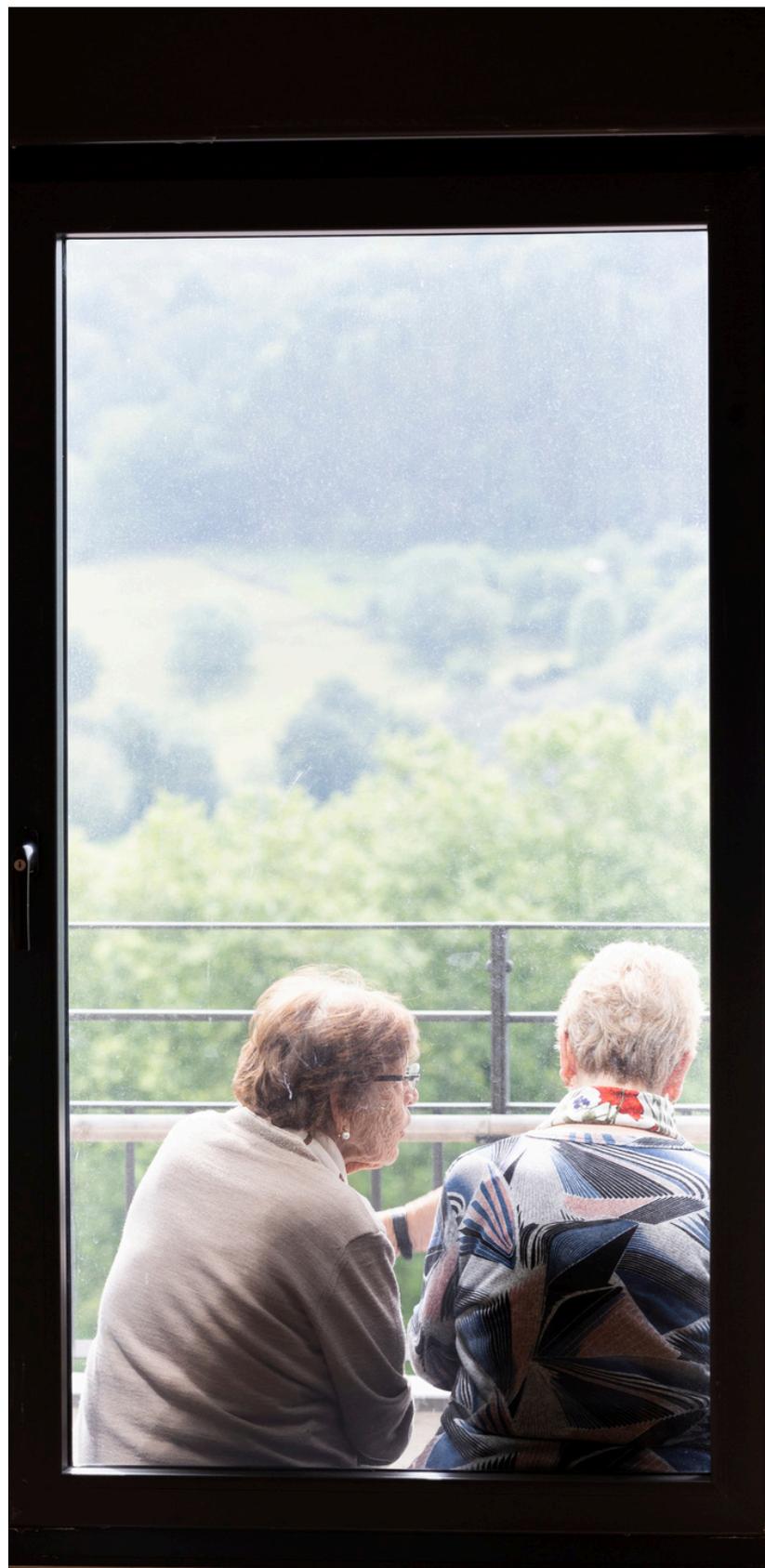
Contrato y documentación en lenguaje claro y en formato de lectura fácil.

Disponer de varios formatos puede facilitar la comprensión y el acercamiento a más personas.



LAS ETAPAS DEL PROCESO DE MUDANZA

1	ME ESTOY PLANTEANDO IR A VIVIR A UN CENTRO ¿ME INFORMAS SOBRE CÓMO TRABAJÁIS?.....11
	<i>Información sobre la organización, el centro y sus unidades.</i>
2	¿NOS CONOCEMOS UN POCO MÁS?.....17
	<i>La visita y las primeras conversaciones para conocernos.</i>
3	DECIDO IR A VIVIR AL CENTRO.....22
	<i>La toma de decisión.</i>
4	PREPARANDO LA MUDANZA.....25
	<i>Los días previos</i>
5	LA LLEGADA A MI NUEVA CASA.....29
	<i>El primer día... y la primera noche.</i>
6	VAN PASANDO LOS DÍAS.....35
	<i>Las primeras semanas.</i>





Preparando la mudanza

Es importante garantizar el máximo conocimiento mutuo posible entre la persona y el centro desde antes del día de la mudanza. Conocerse previamente permite adaptar y personalizar los apoyos, los espacios y los tiempos. Este proceso de conocimiento facilita una mejora del bienestar de la persona y su entorno, así como del equipo de atención. Además:

- Ayuda a proponer a la profesional de referencia más adecuada.

- Anticipa al equipo las preferencias y necesidades de la persona pudiendo acompañarle de manera personalizada y adecuada desde un primer momento.
- Ayuda a continuar con la vida y las rutinas, de la manera más similar posible a cómo eran en su domicilio anterior.
- Facilita la creación de un buen vínculo.



Buenas prácticas que pueden ponerse en marcha esta fase del proceso:

- **Identificar lo importante, los valores, lo que nos hace personas:**

En las conversaciones previas, se pregunta a las personas por aquello que es importante para ellas, sus valores, sus rutinas, relaciones y actividades significativas. Se explican y facilitan algunas herramientas que permitirán a la persona o a su familia, aportar información sobre lo importante para la persona y sobre cómo quiere ser acompañada. La herramienta *Cómo Quiero...* o las herramientas de planificación centrada en la persona son imprescindibles desde este momento.

- **Conocer a la persona en su entorno:**

Siempre que se pueda, ir a visitar a la persona en casa, se pasa tiempo con ella y su entorno, se ve in situ y de manera cercana sus rutinas, espacios, muebles y enseres, su manera preferida de hacer las cosas

y de cuidarse, sus relaciones y actividades con sentido. Esta visita puede servir para elegir, con la persona, qué muebles y enseres personales se llevará a su nueva casa. Conocer a la persona en su entorno es una manera de establecer una relación de igualdad y de confianza, y de garantizar el derecho de participación y toma de decisiones.

- **Pensar y preparar lo que se va a llevar a su nuevo hogar:**

Sea como sea, aunque no se haya podido visitar a la persona en su casa, este momento es muy importante para animar a la persona y su entorno y ayudarles a preparar lo que la persona va a llevar al centro, tanto su ropa y complementos, como sus enseres, muebles, decoración. También para conocer las rutinas de la persona, qué es lo que hace y le gusta hacer en casa, cuáles son sus roles, en el

domicilio y en su barrio y sus relaciones próximas y con el entorno.

- **Si la persona ya ha estado previamente en nuestro centro u organización:**

en caso de que tenga historial previo en algún servicio de la entidad en la que va a vivir, se solicita autorización para el acceso a los datos para no repetir la indagación sobre información que podamos tener. Se favorece así que la persona sienta la continuidad de cuidados, y las profesionales evitan hacer trabajo ya realizado.

- **Anticipar la recogida de toda la información posible:**

Aquella información a recoger y los papeles a cumplimentar, incluidas las evaluaciones si es posible y pertinente, pueden anticiparse para evitar que tengan que realizarse el primer día de la mudanza.



Recursos importantes que ayudan en esta etapa:

Herramientas de planificación centrada en la persona (Planificación esencial del estilo de vida)



"¿Cómo quiero...?"
CONSTRUYENDO
MI PLAN DE ATENCIÓN Y VIDA



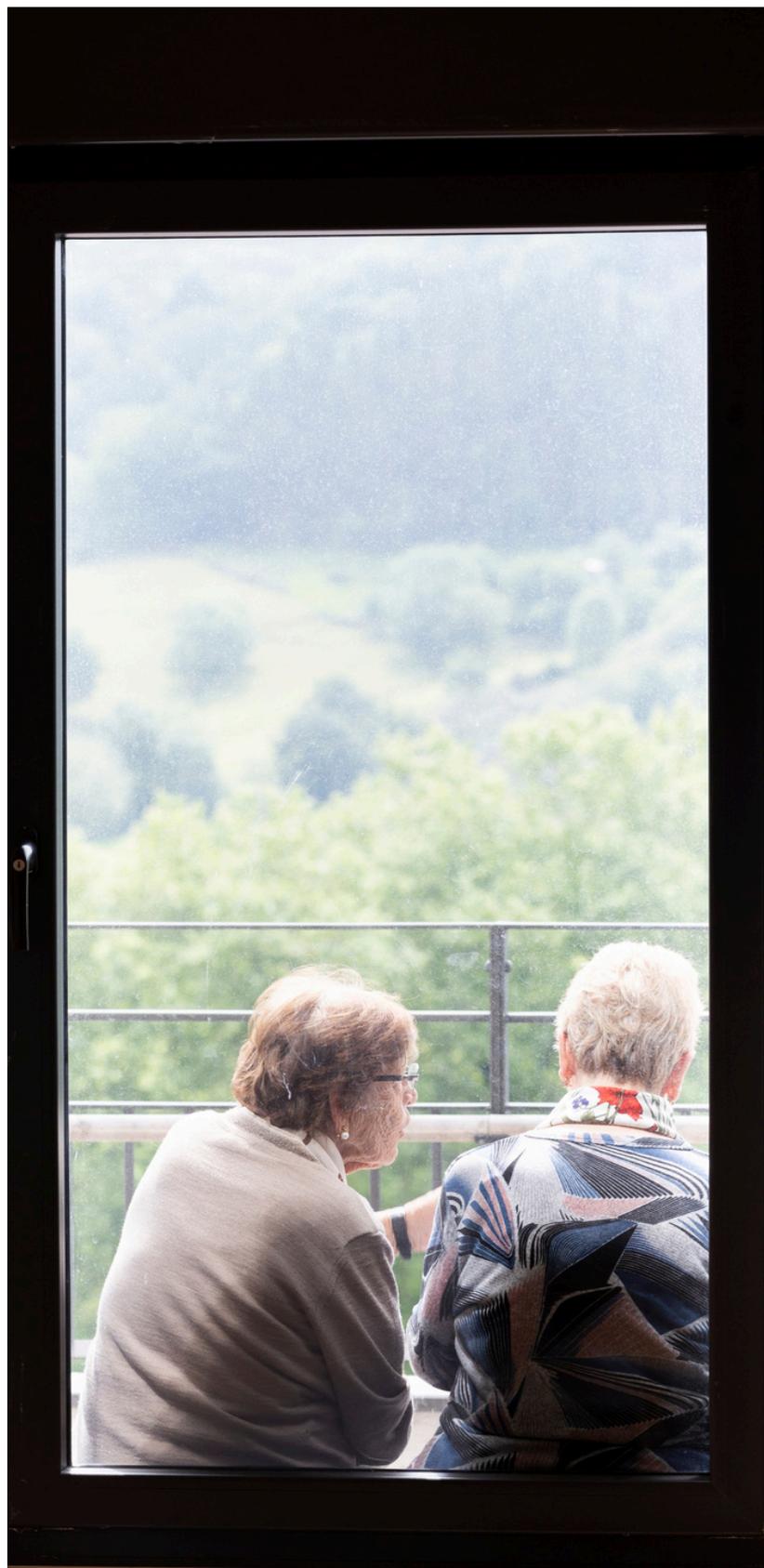
matia

Herramienta "Cómo quiero..."



LAS ETAPAS DEL PROCESO DE MUDANZA

1	ME ESTOY PLANTEANDO IR A VIVIR A UN CENTRO ¿ME INFORMAS SOBRE CÓMO TRABAJÁIS?.....11
	<i>Información sobre la organización, el centro y sus unidades.</i>
2	¿NOS CONOCEMOS UN POCO MÁS?.....17
	<i>La visita y las primeras conversaciones para conocernos.</i>
3	DECIDO IR A VIVIR AL CENTRO.....22
	<i>La toma de decisión.</i>
4	PREPARANDO LA MUDANZA.....25
	<i>Los días previos</i>
5	LA LLEGADA A MI NUEVA CASA.....29
	<i>El primer día... y la primera noche.</i>
6	VAN PASANDO LOS DÍAS.....35
	<i>Las primeras semanas.</i>



5

El primer día... y la primera noche.

El momento de mudarse a vivir a un centro supone una experiencia compleja, delicada y en muchas ocasiones traumática para la persona y para su entorno cercano. Se deja atrás una casa, un barrio, unos enseres, un círculo de relaciones... que en muchas ocasiones han sido los que han conformado su vida durante muchos años. El equipo profesional que acoge a la persona que se muda a vivir a un centro debe ser consciente de esto,

hacer el ejercicio de ponerse en su piel, y dar la importancia que tiene a ese momento. Muchas veces, con las prisas del día a día, hemos automatizado ese momento de llegada a un centro, y puede que no le estemos dando la relevancia que tiene para la persona, su familia...y para el resto de personas que ya viven y trabajan en la unidad, que también van a tener que conocer y convivir con una persona nueva.



Buenas prácticas que pueden ponerse en marcha esta fase del proceso:

Dedicar el tiempo suficiente para acompañar a la persona que llega, desde sus necesidades y preferencias: Debemos ser conscientes de que el tiempo que ocupemos, como profesionales, en hacer una buena mudanza, no es un “gasto de tiempo”, sino una inversión en bienestar para todas las personas. Por ello, los procesos de mudanza deben ocupar un tiempo suficiente, y despejado de otras tareas y distracciones, en las agendas de las profesionales implicadas. El día y momento de llegada se debe programar y organizar para que se pueda recibir y atender adecuadamente a la persona y su entorno, de manera personalizada, con el tiempo que necesiten y acompañadas por las personas relevantes (además de su familia o personas allegadas), que hayan sido previamente identificadas según las necesidades o preferencias específicas de la persona (puede ser cualquier persona del equipo con la que la persona haya conectado o sea relevante para ella).



- **Salgamos de los despachos:**

Es fundamental garantizar una llegada acogedora y cálida, tranquila, personalizada, y sin exceso de periplo por distintos “despachos”. A ser posible se evitará el paso de la persona y su círculo de personas allegadas por ningún despacho en el momento de la llegada, y acudirán directamente a su habitación o vivienda.

- **Sus cosas ya están en su nueva vivienda:**

El día en que la persona hace la mudanza, debería evitarse ir con las maletas y los enseres. Para facilitar la sensación de hogar y bienestar, es importante intentar que, cuando la persona llega a su habitación o vivienda, sus enseres, ropa, etc, ya están allí, de manera que puede empezar a reconocer ese lugar como suyo. Este aspecto es muy relevante cuando la persona tiene demencia, ya que los objetos personales juegan un papel muy importante en generar un sentimiento de hogar, de pertenencia, de identidad. Si la persona así lo prefiere, sus cosas estarán ya colocadas, pero si no es así, y prefiere ser ella misma quien lo haga y decida cómo y cuándo ir colocándolo, se respetará su preferencia y, en caso de necesitarlos, se ofrecerán los posibles apoyos que vaya a necesitar para hacerlo.

- **Evitar el papeleo y los aspectos administrativos:**

El momento de llegada no es el más conveniente para realizar papeleo ni para insistir en aspectos



relacionados con la organización y el funcionamiento del centro y la unidad de convivencia con detalle, ya que tanto la persona como su entorno están en un momento muy delicado, y debemos centrar nuestra atención en atender a las necesidades y emociones que vayan surgiendo y no sobrecargar con información que probablemente en ese momento no necesitan ni van a poder retener.

Teniendo en cuenta eso, también es importante preguntar a la persona cuándo prefiere hacerlo, o informarle previamente que quizás se haga otro encuentro para esto en los próximos días. Es habitual que cada persona sienta el momento de la mudanza de forma distinta, independientemente de que sea un momento complicado.

- **La información sobre el centro la deben tener previamente:**

Sería conveniente que la documentación sobre el centro y la unidad de convivencia la tuvieran previamente la persona y su entorno, para que hayan tenido tiempo de conocerla, y así dedicar los primeros días de vida en el centro para poder ir detallándola junto con el equipo. La misma consideración tenemos que tener con las cuestiones administrativas. Se orienta a tratarlas, bien en días previos o posteriores al día de la mudanza, y reducirlas a lo que sea estrictamente necesario para este momento.

- **No es momento para evaluaciones profesionales:**

En relación con los encuentros y evaluaciones profesionales, se aplica la misma lógica que con los aspectos organizativos y administrativos: todo lo que se pueda conocer previamente, o esperar a los días posteriores a la mudanza, se hará de tal manera. En el día de la llegada sólo se harán los encuentros y evaluaciones que sea estrictamente necesario tener en ese momento, como pueden ser las valoraciones de riesgos y los medicamentos necesarios. Nunca se realizarán valoraciones cuya información no sea necesario conocer en ese momento.

- **Plan personalizado de mudanza acordado previamente:**

El ritmo, las necesidades y forma de llevar los cambios es distinto en cada persona, y también lo van a tener que ser los apoyos en este proceso de mudanza, que supone un cambio vital tan importante. Por lo tanto, y para favorecer lo máximo posible el bienestar en todo este proceso, las profesionales deben ofrecer: flexibilidad, escucha, actitud empática y compasiva. Durante los encuentros previos al día de la mudanza, es importante conocer cómo le gustaría a la persona que fuera ese primer día, si por ejemplo prefiere pasarlo tranquila en su zona privada o si por el contrario prefiere comer con otras personas. Es importante atender a los ritmos de socialización que quiere la persona. Puede que no quiera comer en el comedor, que prefiera conocer a las personas poco a poco...



previamente, o esperar a los días posteriores a la mudanza, se hará de tal manera. En el día de la llegada sólo se harán los encuentros y evaluaciones que sea estrictamente necesario tener en ese momento, como pueden ser las valoraciones de riesgos y los medicamentos necesarios. Nunca se realizarán valoraciones cuya información no sea necesario conocer en ese momento.

- **Prestar atención a las emociones y reacciones, y ofrecer espacios para su expresión y acompañamiento, en la manera en que la persona prefiera:**

Es importante comprender y saber acompañar a las personas en sus emociones y reacciones hacia la nueva situación. Es muy frecuente que las personas experimenten sufrimiento, preocupación, tristeza, ansiedad. En personas con demencia, puede ocurrir que su forma de expresar su malestar, ansiedad, preocupación, se de a través de su conducta, de comportamientos que nos retan. Es nuestra responsabilidad y la de su familia y red de apoyos, el intentar descifrar dichas comunicaciones y comprender cuál es la necesidad que hay detrás e intentar cubrirla en la medida de lo posible. Debemos comprender las diferentes reacciones, como necesidades y conductas normales de personas que se encuentran en situaciones críticas y complejas, y no como conductas alteradas que debemos corregir y eliminar.

- **La Facilitadora del Plan y el conocimiento previo:**

La mudanza es un proceso que afecta a la persona y también a su familia y a su red de apoyo, a las profesionales y a las personas que ya vivían en la unidad. La persona facilitadora del plan es clave en todo el proceso, y su presencia, así como el conocimiento de la persona y su entorno por parte de todo el equipo, es fundamental en estos momentos. En caso de ser imposible, se garantiza la presencia de alguna otra facilitadora de plan de la misma unidad. De esta forma le puede acompañar para presentarle a las personas de la unidad e incluso profesionales a las que aún no conoce.

- **Acompañamiento por pares:**

Se facilita un acompañamiento por pares si la persona quiere, buscando una persona afín con la que pueda generar una relación de confianza. También puede realizarse este proceso con las familias o personas allegadas.

- **Buen día, mal día:**

Conocemos previamente qué hace que la persona pase un buen día, o por el contrario, un mal día, por lo que se realiza el esfuerzo para que estas cosas estén presentes o no se den.



- **...y la primera noche:**

La llegada de la noche en un nuevo lugar es un momento que puede ser especialmente difícil para muchas personas. Se debe hacer un especial acompañamiento y seguimiento de la persona, y se informa proactivamente a su entorno, si esta

quiere.

- **Si la persona viene directamente desde el hospital:**

se le ofrece y acompaña (si así lo desea) para que pueda ponerse ropa de su gusto y no tenga que estar con el camión del hospital.



En estos primeros días es importante velar porque la persona controle lo que sucede y sienta respetada su identidad. Para ello, debemos:

Informarle, no dejarle sola (o sí, si es su preferencia),

preguntar sobre sus preferencias para confirmarlas, aunque las tengamos previamente, ya que pueden haber cambiado, o simplemente porque preguntar sobre las preferencias aumenta la percepción de control de las personas.



Contrastar con la persona la propuesta inicial de rutina y actividades.

Evitar en los primeros momentos lo que le resulte extraño o sea ajeno a sus costumbres,

e ir introduciendo aquello que sea más novedoso de manera controlada e informando a la persona.



Reforzar su identidad personal y biografía

(conversaciones, fotos, hablar de sí misma, darle tiempo para expresarse...) respetando su preferencia por hacerlo y su ritmo.

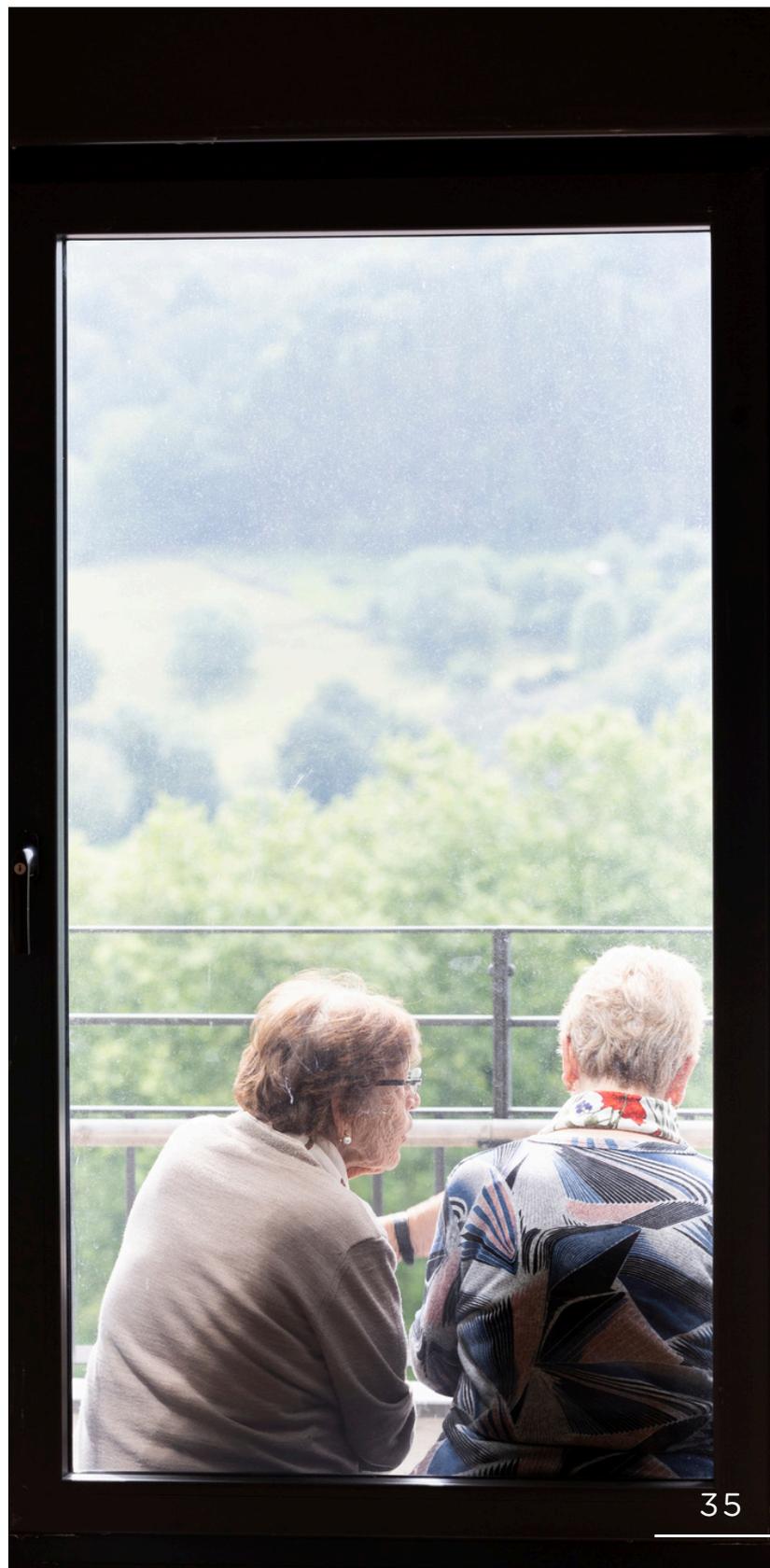
Permitirle y facilitarle el acceso y control sobre sus pertenencias y lugares (habitación, armario, llave...).





LAS ETAPAS DEL PROCESO DE MUDANZA

- 1** ME ESTOY PLANTEANDO IR A VIVIR A UN CENTRO ¿ME INFORMAS SOBRE CÓMO TRABAJÁIS?.....11
Información sobre la organización, el centro y sus unidades.
- 2** ¿NOS CONOCEMOS UN POCO MÁS?.....17
La visita y las primeras conversaciones para conocernos.
- 3** DECIDO IR A VIVIR AL CENTRO.....22
La toma de decisión.
- 4** PREPARANDO LA MUDANZA.....25
Los días previos
- 5** LA LLEGADA A MI NUEVA CASA.....29
El primer día... y la primera noche.
- 6** VAN PASANDO LOS DÍAS.....35
Las primeras semanas.



6

El primer día... y la primera noche.

En las primeras semanas es muy importante que nuestra actitud como profesionales fomente que la persona participe y tenga control sobre su día a día, así como su entorno de confianza. Debemos para ello, en caso de que sea necesario, motivar a la persona en la toma de decisiones, como protagonista

de su vida que es. Para esto, las personas del equipo profesional deben preocuparse de conocer a la persona, respetando sus ritmos y sus tiempos y así apoyarle de acuerdo a sus valores, sin traspasar sus propios límites y a la vez prestándole la atención y apoyo que solicita y necesita.



Buenas prácticas que pueden ponerse en marcha esta fase del proceso:

- **Lo que funciona, y lo que no funciona:**

Durante las primeras semanas debemos hablar con la persona sobre qué considera que está funcionando y qué no. A veces lo sabremos a través de su conducta, de sus gestos, de su estado de ánimo, etc. o por sus familiares. Esto lo haremos desde el inicio, para comprobar que los apoyos que le estamos prestando son los adecuados y suficientes y ajustar así su primer plan.

- **Confirmar que la persona quiere seguir viviendo en este lugar:**

Si la persona no está a gusto y quiere dejar el lugar, deberemos identificar los apoyos necesarios para ello. Contactar con la familia o personas de confianza (si no lo ha hecho la persona y prefiere o necesita que lo hagamos nosotras) para comunicarles las preferencias de la persona con relación a dejar el centro. Sería importante, si la persona está de acuerdo, en poder realizar un encuentro para identificar



si hay necesidades no cubiertas que se pueden abordar desde el centro o desde su entorno.

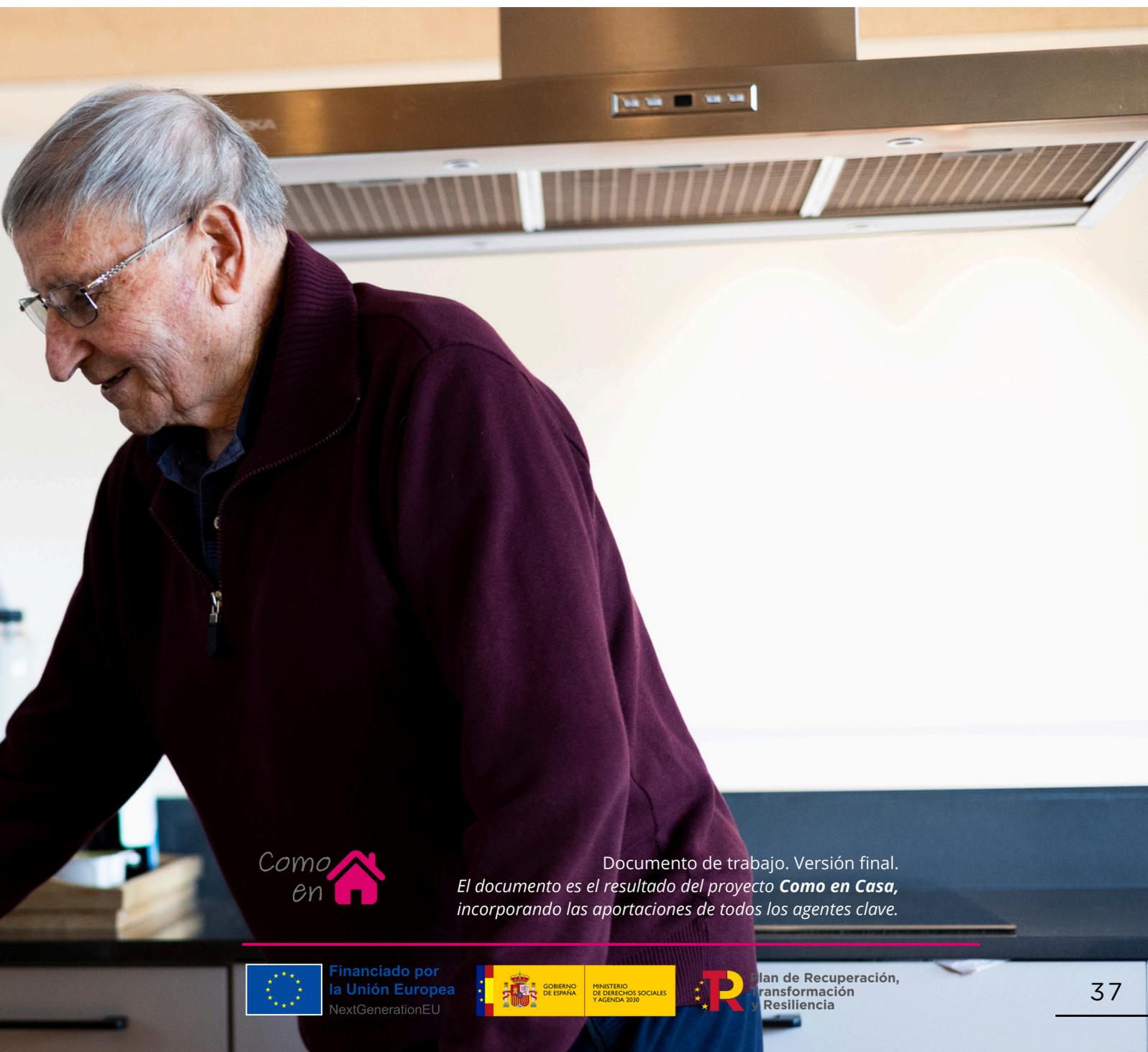
- **Prestar los apoyos para la continuidad de su vida:**

Debemos asegurarnos de que estamos apoyando a la persona de forma adecuada, apoyándole para que pueda continuar con las rutinas y actividades que realizaba previamente a la mudanza, tanto dentro de la vivienda como en la comunidad, de la misma manera y, si esto no es posible, buscar recursos y

y apoyos para que pueda seguir haciéndolas.

- **Garantizar los derechos:**

La ocupación, la inclusión y la continuidad de los roles de las personas, son imprescindibles para que continúen preservando su identidad, es por eso que explorar, continuar y apoyar en las actividades y rutinas con sentido de la persona tanto en el centro como en la comunidad debe ser un objetivo central de su plan de cuidados.



Como
en 

Documento de trabajo. Versión final.

*El documento es el resultado del proyecto **Como en Casa**, incorporando las aportaciones de todos los agentes clave.*



Financiado por
la Unión Europea
NextGenerationEU



GOBIERNO
DE ESPAÑA
MINISTERIO
DE DERECHOS SOCIALES
Y AGENDA 2030



Plan de Recuperación,
Transformación
y Resiliencia

Como
en 



Financiado por
la Unión Europea
NextGenerationEU



Plan de Recuperación,
Transformación
y Resiliencia