

Cruz Roja

2016
SEGUNDO
SEMESTRE
Nº 1.014

CERCA DE TI

Galicia



Tecnología para las personas



VIVIR CON MÁS CALIDAD GRACIAS A LA TECNOLOGÍA

Poner la innovación al servicio de las personas es uno de los grandes objetivos de Cruz Roja. La tecnología está cada vez más presente en nuestras vidas y resulta imprescindible para desarrollar servicios y soluciones que nos permitan prevenir situaciones de riesgo.

Cruz Roja ofrece en la actualidad distintos servicios vinculados a la tecnología como la teleasistencia, tanto tradicional como avanzada, la geolocalización, la videoatención o la proximidad. Están dirigidos a personas mayores, enfermas o con algún tipo de diversidad funcional. Y se continuará avanzando en esta línea para ofrecer nuevos y mejores servicios a la población.

Hay cinco retos para los que Cruz Roja propone diferentes soluciones y alternativas basadas en la tecnología. El reto de la **seguridad física**, para el que las soluciones serán: teleasistencia, un hogar seguro (alarmas técnicas, prevención riesgos) y movilidad. El reto de la **salud** irá ligado a soluciones como el control de cronicidades, el autocontrol de la salud, la adherencia al tratamiento o la integración de servicios. Si pensamos en el reto de **cuidar al cuidador**, las solucio-

nes pasarían por la integración de servicios, una consola de usuario especializada y la comunicación entre profesionales y cuidadores informales. El reto de la **socialización** se afrontaría con soluciones que irían desde la prevención guiada del deterioro cognitivo hasta las redes sociales adaptadas. El reto de la **atención personalizada** contemplaría un servicio adaptativo que evoluciona con el usuario, la misma tecnología para diferentes miembros de la vivienda, o la gestión de la información.

Encuentro tecnológico

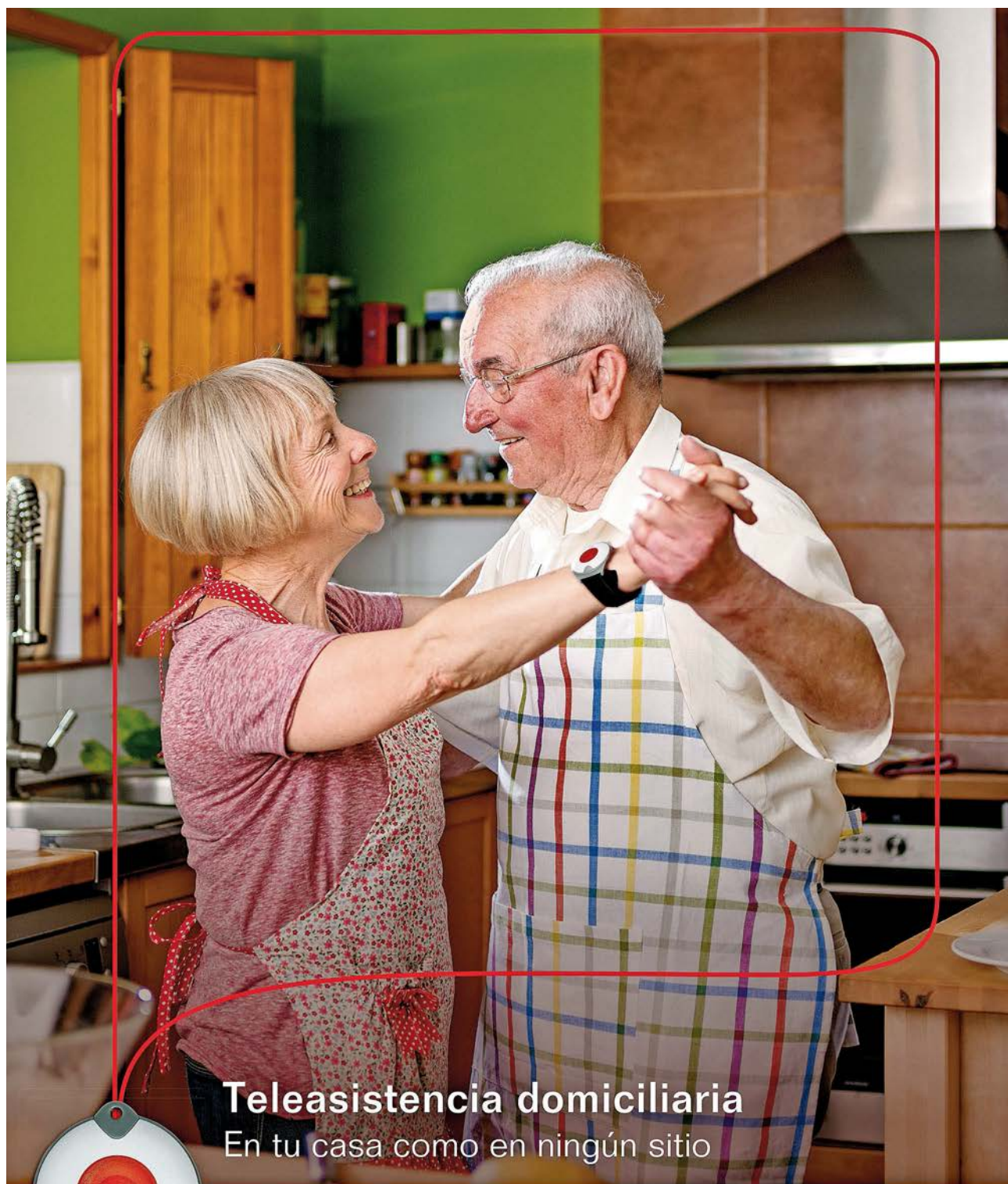
Como parte de esta apuesta, Cruz Roja en Galicia organizó el I Encuentro Tecnología para las Personas, que se celebró en Santiago de Compostela en las instalaciones de la empresa Televés el pasado septiembre. Hubo dos momentos destacados: la proyección de un vídeo en el que dos usuarias de

teleasistencia –una de las cuales también estaba presente en el acto– cuentan lo que significa el servicio en su vida y, por otra parte, la simulación desde un apartamento cuyas dependencias estaban monitorizadas para hacer una demostración en directo de cómo funcionan los nuevos dispositivos de teleasistencia avanzada.

Entre los asistentes acudieron miembros de la organización, como el presidente nacional de Cruz Roja Española, Javier Senent, la presidenta autonómica de Cruz Roja en Galicia, Carmen Colmeiro, o el director nacional de Voluntariado y Desarrollo Local, Carlos Capataz. También estuvieron el vicepresidente de la Xunta, Alfonso Rueda, el conselleiro de Sanidade, Jesús Vázquez Almuiña, y la directora xeral de Maiores, Coro Piñeiro. Y por parte de Televés intervinieron Sara Rodríguez, responsable de Desarrollo de Negocio Hogar Digital.



■ Un momento del I Encuentro Tecnología para las Personas organizado por Cruz Roja en Galicia.



Teleasistencia domiciliaria

En tu casa como en ningún sitio



El botón que te acompaña 24h al día, 365 días al año

900 814 222

Teléfono gratuito

teleasistencia.gal

Cada vez más cerca de las personas

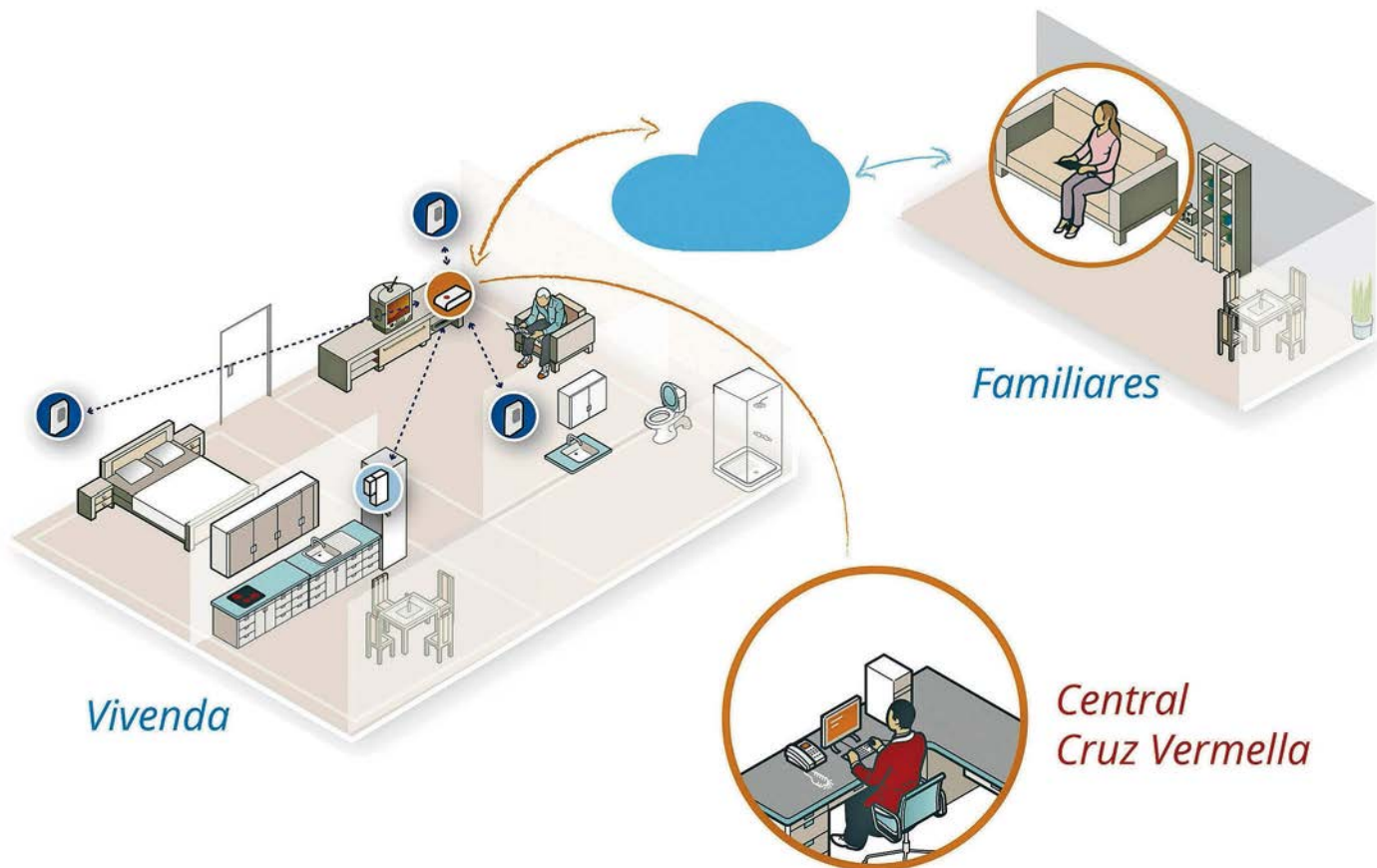


Haz socio a un amigo, cuéntale qué hacemos **902 22 22 92**



Teleasistencia integral

LA TELEASISTENCIA HA EVOLUCIONADO CONSIDERABLEMENTE DESDE QUE CRUZ ROJA COMENZÓ A PRESTAR ESTE SERVICIO DE FORMA PIONERA.



■ La vivienda se monitoriza mediante unos sensores para prestar el servicio de teleasistencia avanzada.

Actualmente existen varios niveles de teleasistencia disponibles, que son compatibles entre sí. Para elegir la opción más adecuada es importante tener en cuenta las circunstancias y necesidades de cada persona.

El nivel básico se correspondería con la teleasistencia clásica o domiciliaria. Los usuarios disponen de un terminal y de un pulsador que podrán utilizar en su casa siempre que lo necesiten, y que les conectará con una central de atención que funciona las 24 horas del día.

El nivel móvil está pensado para aquellas personas que pasan tiempo fuera de casa y que quieren sentir la tranquilidad que les aporta la teleasistencia mientras pasean, hacen ejercicio, salen a la compra o disfrutan de sus aficiones. En este

caso, los usuarios disponen de un teléfono móvil que les conectará con la central en caso de que lo precisen.

Red de sensores

El nivel avanzado va más allá y, mediante la instalación de una red de sensores, se monitoriza el hogar y esto permite prestar atención a la actividad que realiza el usuario dentro de la

vivienda, como por ejemplo los movimientos entre las diferentes estancias, los períodos de sueño o la apertura de la nevera. La finalidad es detectar situaciones potenciales de riesgo sin que sea necesario pulsar ningún botón.

Este nivel incluye el acceso a una página web específica que permite a los familiares y cuidadores mantenerse informados del estado de los usuarios.

ADEMÁS DEL CONSOLIDADO SISTEMA DE TELEASISTENCIA DOMICILIARIA, EXISTE UN SERVICIO DE MONITORIZACIÓN DEL HOGAR A TRAVÉS DE SENSORES QUE DETECTAN SITUACIONES POTENCIALES DE PELIGRO Y ACTIVAN LA ASISTENCIA SIN NECESIDAD DE PULSAR UN BOTÓN

“ME SIENTO PROTEGIDA POR CRUZ ROJA”

Victoria Yáñez López es usuaria del Servicio de Teleasistencia. Llegó hace 43 años a Lugo, hija de emigrantes y nacida en Argentina, donde vivió parte de su vida. Después de casarse con otro emigrante, ambos decidieron trasladarse a Galicia.

Al quedarse viuda, Victoria se sentía sola en casa y la teleasistencia le ha aportado seguridad total. Utiliza el Servicio de Teleasistencia domiciliaria y Teleasistencia móvil. A sus 88 años sigue conduciendo por Lugo su propio vehículo, con el que también va a los talleres para mayores de Cruz Roja.

Hace nueve años que tiene teleasistencia y asegura que todas sus amigas son usuarias de este servicio; algunas lo conocieron gracias a Victoria y otras ya lo empleaban.

Para ella, Cruz Roja es como su casa, donde acude semanalmente a actividades y gimnasia y es muy querida por todos.

También es usuaria del Servicio de Salud Constante: una voluntaria acude semanalmente a su domicilio a pesarla, tomarle la tensión y comprobar en el podómetro cuánto caminó esa semana.

Ella se siente protegida porque detrás del terminal siempre hay alguien que vela por ella y gracias a los periféricos que tienen instalados en su domicilio se siente muy segura. Victoria es capaz de seguir viviendo en su casa gracias a los diferentes servicios de los que disfruta.



■ Victoria posa con el colgante de teleasistencia.

ESTA USUARIA DEL SERVICIO DE TELEASISTENCIA TAMBIÉN PARTICIPA EN EL PROGRAMA DE SALUD CONSTANTE, CON UNA VOLUNTARIA QUE MONITORIZA SU SALUD A DOMICILIO

Usuarios

Teleasistencia tradicional:
8.600

Teleasistencia móvil:
60

Teleasistencia avanzada:
201

Servicio de geolocalización:
225

SIEMPRE GEOLOCALIZADOS

La geolocalización preventiva permite obtener información sobre la ubicación y los movimientos de los usuarios en cualquier momento.

La geolocalización de Cruz Roja está dirigida a personas con demencias y Alzheimer en sus fases iniciales. Con este servicio, los familiares y cuidadores pueden saber su localización y recibir avisos ante comportamientos imprevistos. Los usuarios llevan un terminal móvil con sistema operativo Android, que permite conocer su ubicación y movimientos. Se definen unas zonas consideradas seguras, por lo que si el usuario sale de ellas, se obtiene esta información de manera inmediata. Otra ventaja es que también se producen avisos ante el desplazamiento en cualquier medio de transporte. Los objetivos clave de este servicio son que el usuario pueda moverse libremente y que sus cuidadores puedan tener la garantía y la tranquilidad de que, si fuese preciso, se puede localizar el lugar en el que se encuentra esa persona.

CONECTADOS A TRAVÉS DE LA PANTALLA

Cruz Roja presta varios servicios en los que los usuarios no acuden físicamente a los talleres, sino que reciben esta videoatención a través de las nuevas tecnologías.

Hay servicios que se prestan a través de una pantalla, como el caso de la Videoatención. De un lado de la pantalla se encuentra el usuario y del otro, la persona encargada de impartir la sesión mediante una serie de juegos de entretenimiento en los que se ejercita la memoria, el lenguaje o el cálculo. Estas sesiones se dirigen a personas con deterioro cogni-

tivo o riesgo de padecerlo, y de lo que se trata es de estimular sus capacidades. Cruz Roja dispone de una plataforma propia de videoatención y prepara cada sesión interactiva de manera personalizada. El usuario puede estar en su domicilio o bien en uno de los centros de día de Cruz Roja mientras que la persona que la imparte estará en el Centro de Contacto de Galicia.

Por otra parte, ponemos al alcance de usuarios, cuidadores y el voluntariado de Cruz Roja un punto de encuentro que servirá para reforzar sus relaciones mediante la creación de redes sociales basadas en el vídeo. Se trata de un sistema que permite el intercambio de experiencias, necesidades y problemáticas, así como el acceso información tanto general como específica.

Daniel Freire, voluntario
“LAS TERAPIAS CON NUEVAS TECNOLOGÍAS SON INTERACTIVAS, CAPTAN MEJOR LA ATENCIÓN Y HACEN QUE LO PASEN BIEN”

Desde hace dos años y medio, Daniel Freire es voluntario en el Centro de Día de Cruz Roja en A Coruña, donde dinamiza las sesiones de videoatención.

El Centro de Día de Cruz Roja en A Coruña fue el primero que abrió en Galicia hace ahora 22 años. Se trata de un espacio en el que las personas que viven solas en su domicilio o con sus familiares pueden pasar la jornada en compañía, y realizar actividades que benefician su estado físico y emocional. Lejos de mantenerse anclado al pasado, el centro incorpora continuamente nuevas herramientas que pueden beneficiar a sus usuarios, como el uso de las nuevas tecnologías. Talleres de informática, uso de tablets y de la pizarra digital en las diferentes sesiones, *smartbrain*, *wii-terapia* o videoatención son algunas de estas actividades.



■ Daniel, durante una de las sesiones de videoatención.

¿En qué consiste la videoatención?

Los usuarios de las sesiones son personas con un deterioro cognitivo leve o moderado. A través del ordenador y de un teléfono se conectan virtualmente con una persona, que les muestra diapositivas y les hace preguntas sobre ellas. Mi función es la de dinamizador: ayudo a las personas en caso de que se queden bloqueadas y anoto todos los errores y aciertos para que la psicóloga del centro les haga una valoración.

¿Qué se trabaja con esta herramienta?

Principalmente las funciones ejecutivas, la orientación espacio-temporal, el lenguaje y el cálculo. Tiene una función terapéutica. En este servicio, nuestro objetivo es estimular a las personas para que mantengan sus capacidades. También incide de manera indirecta en su autoestima, porque ven que son capaces de resolver los ejercicios.

En estas actividades también hay tiempo para el juego, ¿verdad?

Sí, próximamente vamos a reiniciar el taller de *smartbrain*, una terapia interactiva a través del ordenador que se presenta en forma de juego. Son ejercicios centrados específicamente en el

desarrollo de la memoria. También tenemos sesiones de *wii-terapia*. Está demostrado que algunos juegos favorecen el desarrollo cognitivo de las personas. Hay quien piensa que es una tontería, pero lo cierto es que a través del juego se trabajan muchas habilidades. Tenemos juegos, con nuevas tecnologías o sin ellas, que también podemos hacer en casa y que son muy positivos, como las sopas de letras, que favorecen la concentración y la capacidad de abstracción.

¿Qué aportan las nuevas tecnologías a las terapias de estimulación cognitiva?

Las terapias con nuevas tecnologías son interactivas y captan mejor la atención de las personas, especialmente porque los mayores no suelen tener mucha relación con ordenadores y les llama la atención. También hacen que se lo pasen bien porque tienen un componente lúdico.

¿Qué te aporta esta actividad?

Por un lado, me sirve para mi desarrollo profesional ya que estudio Educación Social y Psicología, y por otro, me aporta una gran satisfacción personal, porque me encanta pasar tiempo con personas mayores y aprender de ellas.

“PODEMOS HACER UN SEGUIMIENTO PARA SABER SI LOS MAYORES TIENEN SOBREPESO, DEBEN CAMINAR MÁS O LLEVAR UNA DIETA”

Milagros Luisa Prado Santás es venezolana de nacimiento pero ourensana de corazón. Participa en el Servicio de Salud Constante que atiende a mayores.

Eres una mujer joven, ¿por qué te decidiste a ser voluntaria del programa de mayores?

Dudaba entre infancia y personas mayores, pero al final me decidí por los mayores, porque me reconforta muchísimo una sonrisa suya. Ahora, a través de este proyecto puedo ayudar a que lleven hábitos de vida más saludables y con ello mejorar su bienestar general.

¿En qué consiste Salud Constante?

Primero hacemos un test de 35 preguntas, en el que obtenemos bastante información de sus hábitos alimenticios y de salud. Luego realizamos varias mediciones de peso, altura, y tensión arterial. Los datos se envían a una aplicación informática en una tablet, y con ello podemos hacer un seguimiento y tener una guía por si tienen sobrepeso, si deben caminar más o llevar una dieta más saludable. Si observamos alguna variable fuera de los indicadores normales les explicamos que deben acudir a su médico, para que se realice el diagnóstico y el tratamiento facultativo necesario.

¿Has trabajado en el ámbito sanitario?

No, soy administrativa. Para este nuevo proyecto hemos realizado una formación espe-



■ Milagros Luisa Prado, *Mili*, con una de las usuarias del Proyecto Salud Constante.

cífica, aunque me gustaría seguir ampliando conocimientos para poder asesorar mejor a las personas, independientemente de que realizar las mediciones es sencillo y el procedimiento está muy protocolizado.

¿Cómo lo reciben las personas mayores?

En principio la actitud es buena, son colaboradores, contestan con sinceridad las preguntas. Luego hay que tener tacto al dar los resultados, porque si tienen la tensión alta se asustan. Por eso es importante que nosotros sepamos cómo hacerlo. Las personas de este proyecto pueden tener sus achaques, pero se valen por sí

mismas y no presentan deterioros cognitivos importantes.

¿Cuáles son los próximos retos?

Esperamos ampliar el equipo de voluntariado y poder desarrollar el proyecto en los domicilios de personas que tengan movilidad reducida.

¿Qué te aporta trabajar con mayores?

Todos los días aprendo de ellos: primero a aceptar los consejos que te dan, segundo por la experiencia que tienen, y tercero la satisfacción de ver que puedes aportar tu granito de arena, en una provincia en la que muchas personas mayores viven solas.

LA IMPORTANCIA DE CONTROLAR LA TENSIÓN ARTERIAL

El Servicio de Salud Constante se basa en el control periódico de la salud de personas mayores y en la promoción de hábitos saludables.

En el marco del nuevo Servicio de Salud Constante, el personal de Cruz Roja realiza visitas domiciliarias a los usuarios con una serie de aparatos de medición de parámetros médicos conectados a una *tablet*, que envía los resultados a una plataforma que puede ser consultada por los propios usuarios o por sus familiares y cuidadores. Además, se les entrega un podómetro para reforzar la importancia de caminar todos los días para su salud. Algunos de los objetivos de este programa son: mejorar la capacidad de las personas en el control de la hipertensión arterial o en el retraso de la aparición de enfermedades crónicas.



María Jesús González Gil, voluntaria

“En cuanto ven el número de la centralita en sus teléfonos, ya dicen: ¡Es Cruz Roja!”

COLABORA EN EL SERVICIO DE PROXIMIDAD DE CRUZ ROJA PONTEVEDRA, QUE ASISTE VÍA TELEFÓNICA A PERSONAS MAYORES QUE NECESITAN COMPAÑÍA.



■ María Jesús González, en el puesto desde el que realiza las llamadas de proximidad.

Tras su trabajo en Telefónica durante toda la vida llegó la hora de la jubilación y con ella también llegó un mayor tiempo libre. La voluntaria María Jesús González estudió cinco años en la Universidad de Mayores de Vigo, y a partir de ahí decidió comenzar con el voluntariado, por un lado en el equipo del albergue de peregrinos en Pontevedra y por otro en Cruz Roja.

Desde el principio participó en el recién estrenado, por aquel entonces, Servicio de Proximidad, y lo combina con la tarea de acompañamientos en domicilios para las personas con teleasistencia. Afirmo que es en las llamadas telefónicas donde encuentra su mayor satisfacción.

¿En qué consiste tu voluntariado?

Cada martes por la mañana acudo a Cruz Roja para atender la centralita del Servicio de Proximidad. Es un procedimiento sencillo, a través del cual podemos estar cerca de las personas para atender sus necesidades. El sistema es muy cercano, me gusta mucho, la gente te da las gracias unas 40 veces en cada llamada, están súper agradecidos. El servicio lo manejo bien y no me resulta complicado: las llamadas me van saltando y a veces no puedo hablar tanto como quisiera porque tengo que atender a otras personas.

¿Cómo crees que les ayuda este servicio?

La gente ya me reconoce por la voz, descuelgan el teléfono y apenas me da tiempo de decir soy María Jesús y me dicen que ya

me conocen. Es maravilloso sentir cómo con esa llamada semanal se sienten más acompañados. Sienten que alguien está pendiente, que se preocupa. Es muy agradable conversar con todos ellos, saber cómo les ha ido la semana, lo que han hecho, y que me hablen de sus vidas o sus recuerdos.

¿Cómo se encuentran estas personas?

Hay un generalizado sentimiento de soledad de muchos de nuestros mayores y no nos damos cuenta. Me encuentro matrimonios mayores que se cuidan el uno al otro y que a veces no tienen a nadie más que se preocupe por ellos, pero también hay gente con muchísimo ánimo, con ganas de vivir y muy optimista. Si alguno tarda en contestar ya me preocupo. Es un servicio que merece la pena, le das una seguridad, saben que las vas a llamar y en cuanto ven el número largo ya dicen: “¡Es Cruz Roja!”. Animaría a todo el mundo a participar en el voluntariado.

“LA GENTE YA ME CONOCE POR LA VOZ: DESCUELGAN EL TELÉFONO Y APENAS ME DA TIEMPO A DECIR MI NOMBRE. SON MUY AGRADECIDOS”

Mejor acompañados

Una persona mayor puede querer o necesitar que la acompañen en diferentes situaciones de la vida cotidiana, desde acudir a una cita médica hasta realizar un trámite en el banco. Cruz Roja dispone del servicio **Siempre Acompañados**, que se enmarca dentro de los Servicios de Proximidad de la organización. La finalidad de este programa es realizar acompañamientos en ingresos hospitalarios, citas médicas, gestiones y asistencia a actividades, así como préstamos de productos de apoyo o instalación de kits de ahorro doméstico por ejemplo.

A través de un novedoso sistema informático y mediante una llamada telefónica se pone en contacto a la persona que solicita el servicio con la persona voluntaria que se encuentra más próxima y con disponibilidad para realizarlo. Gracias a este sistema también se pueden hacer agendas de seguimiento y campañas informativas tales como la campaña de vacunación de la gripe o medidas de prevención ante olas de calor.

COMITÉ AUTONÓMICO DE CRUZ ROJA EN GALICIA: C/ CRUZ ROJA ESPAÑOLA, 1. 15002 A CORUÑA. TEL. 981 22 10 00. FAX 981 20 64 90. E-MAIL: LOFRECO@CRUZROJA.ES. COORDINACIÓN: LORENA FREIJE. REDACCIÓN: LORENA FREIJE (GALICIA), ROCÍO OVALLE (A CORUÑA), MANUEL MARÍA LÓPEZ (LUGO), ÁNGELA RAMALLO (OURENSE) Y MARÍA DURÁN (PONTEVEDRA). FOTOGRAFÍAS: ARCHIVOS PROPIOS DE LAS DISTINTAS ASAMBLEAS. EDITA: CRUZ ROJA ESPAÑOLA. DIRECTORA DE LA REVISTA: OLIVIA ACOSTA.