

O PROCESO DE ENVELLECEMENTO DAS PERSOAS CON DISCAPACIDADE INTELECTUAL

GUÍA PARA FAMILIAS

DOWN Galicia

Comisión de envellecemento de Down Galicia
Federación Down Galicia
Asociación Down Vigo
Asociación Down Pontevedra 'Xuntos'
Asociación 'Teima' Down Ferrol
Asociación Down Lugo
Fundación Down Compostela
Asociación Down Coruña
Asociación Down Ourense

Coordinación da edición
Xerencia de Down Galicia

Revisión da edición
Departamento de Comunicación de Down Galicia

Edita
Federación Down Galicia (2023)

CC BY NC ND

DOWN GALICIA

· Declarada de Utilidade Pública (UP/60239/SD) pola Orde INT/2958/2006, BOE nº232 (28/09/06)
· Acollida á Lei 49/2002: solicitude de opción polo Réxime fiscal especial do Título II de la Lei 49/2002

ÍNDICE

1. Unha nova etapa 4

2. Envellecemento e discapacidade intelectual 4

3. Seguimento da saúde 5

4. Protocolo de Avaliación e Seguimento do Envellecemento (ASE) 6

5. Planificación da vellez 7

6. Contacto das entidades Down 9

1. Unha nova etapa

Mentres que entre na poboación xeral o proceso de envellecemento da comezo aos 65-70 anos, nas persoas con discapacidade intelectual iníciase entre os 45-50 anos. Deste xeito, unha persoa con discapacidade intelectual maior de 45 anos pode presentar características asociadas ao proceso de envellecemento.

Este proceso comporta cambios a nivel biolóxico, psicolóxico e social e, no caso das persoas con discapacidade intelectual, este tipo de cambios aparecen con máis prontitude.

A aparición de signos relacionados co envellecemento atópase enormemente condicionado polas situacións acaecidas na persoa ao longo do seu ciclo vital (atención temperá, adecuada atención sanitaria, proceso de institucionalización, etc.) e os problemas de saúde adoitan verse incrementados (aumento de patoloxías, excesivo consumo de fármacos, etc.).

2. Envellecemento e discapacidade intelectual

O proceso de envellecemento das persoas con discapacidade intelectual leva consigo varios cambios significativos.

Cambios físicos

- Perdas auditivas e visuais
- Problemas respiratorios
- Trastornos músculo-esqueléticos, especialmente artrites e artroses

Cambios cognitivos

- Maior lentitude no proceso de reacción
- Dificultades de aprendizaxe, especialmente na adquisición de novas habilidades
- Alteracións da memoria
- Diminución da atención
- Diminución das funcións sensoriais e perceptivas
- Diminución da capacidade de resolución de problemas
- Diminución da capacidade de linguaxe e expresión

Cambios a nivel emocional

- Diminución da autoestima como consecuencia da diminución das actividades
- Maior dificultade de adaptación aos cambios
- Perda da autoconfianza

Cambios a nivel social

- Probable perda de apoios
- Modificación das actividades habituais como consecuencia das perdas de tipo físico ou de apoios sociais
- Incremento dos apoios socio-sanitarios

3. Seguimento da saúde

O diagnóstico e o tratamento nas persoas con discapacidade intelectual en proceso de envellecemento presenta unhas características especiais que dificultan unha correcta atención aos problemas de saúde por parte do persoal sanitario que as atende.

En ocasións, non saben queixarse nin expresar as súas sensacións, polo que moitas veces diagnostícaselles de xeito erróneo, atribuíndolles enfermidades psiquiátricas (condutas agresivas, demencias, etc.) cando simplemente teñen unha doenza física.

Por tanto:

- É moi importante prestar atención e realizar un bo seguimento da saúde para detectar posibles alteracións e tratalas correctamente.
- É moi importante ter en conta que non é habitual que as persoas con discapacidade intelectual refiran dor ou se queixen
- Moitas doenzas, alteracións ou enfermidades teñen signos de alerta ou se manifestan a través de cambios no comportamento, polo que poden xerar confusión á hora de ser detectadas ou diagnosticadas
- Cando apreciemos cambios no comportamento do noso ou da nosa familiar, o primeiro é descartar a presenza de dor ou dalgunha alteración/enfermidade con orixe física
- A prevención será fundamental á hora de garantir un benestar físico prolongado: dieta equilibrada, exercicio físico, relacións sociais, lecer e actividade cognitiva
- **É moi importante compartir a información de maneira frecuente e fluída co equipo da entidade Down para coñecer os cambios que se vaian producindo na vida da persoa, xa que a información permite comprender e atender mellor as necesidades que vaian xurdindo**

4. Protocolo de Avaliación e Seguimento do Envellecemento (ASE)

Dende o ano 2016 todas as entidades membro de Down Galicia contan cun Protocolo de Avaliación e Seguimento do Envellecemento (Protocolo ASE) para persoas coa síndrome de Down, e desde 2023 formalízase un protocolo para persoas con outras discapacidades intelectuais. Este ten como obxectivo a recollida de datos referidos ao funcionamento cognitivo e condutual de cada persoa, co fin de poder facer un estudo dos mesmos ao longo do tempo e detectar posibles cambios.

Os e as profesionais da entidade realizan varias probas, analizan as puntuacións e, se hai algún cambio importante, elaboran un informe e o comunican á familia para recomendar as probas médicas pertinentes.

É imprescindible que as familias detecten cambios no comportamento da persoa con discapacidade intelectual, xa que no caso de aparecer algún cambio é imprescindible que o comuniquen na entidade para recollelo no Protocolo ASE e levar a cabo as actuacións sinaladas en cada caso.



5. Planificación da vellez

O envellecemento prematuro das persoas con discapacidade intelectual trae consigo un envellecemento paralelo, é dicir pais, nais e fillos ou fillas envellecen ao mesmo tempo.

Por iso é necesario facer unha planificación da vellez que teña en conta os seguintes aspectos:

Coidarse para coidar mellor

Nesta nova etapa é preciso atopar o equilibrio entre "coidar e coidarse". Entre outras cuestións, haberá que ter en conta as seguintes premisas:

- Importancia do auto coidado, tendo en conta sinais de alarma coma o esgotamento, enfado, illamento, etc.
- Ter tempo para coidarse a un mesmo ou a unha mesma, física e emocionalmente
- Manter as amizades e fomentar novas relacións sociais
- Fomentar a autonomía das persoas que coidamos
- Planificar o tempo: corresponsabilidade nos coidados
- Deixarse asesorar e axudar

Adaptar o ambiente e o fogar

- Adaptar a vivenda a necesidades futuras: prato de ducha, salva escaleiras, etc.
- Eliminar obxectos de risco (por exemplo, as alfombras)
- Favorecer a autonomía no acceso a obxectos de uso habitual

Coidar a saúde física e emocional da persoa á que coidamos

- Manter un control periódico da súa saúde, sobre todo naqueles aspectos que máis se relacionan coa idade
- Promover estilos de vida activos e saudables: actividades que estimulen a actividade cognitiva, as relacións interpersoais e a realización de actividades físicas
- Educar na xestión emocional: o dó
- Promover un proxecto de vida para a persoa

Planificar o futuro

Moitas persoas teñen reparos á hora de falar sobre os coidados no futuro, pero a maioría teñen opinións moi claras de como desexan que se desenvolva esta etapa da súa vida. O xeito máis seguro de garantir estes desexos é planificalos de xeito anticipado, comunicarllo ás persoas implicadas e, de querer asegurar o cumprimento da vontade da persoa, deixala por escrito ante notario. Deste xeito evitaremos posibles crisis e facilitaremos a futura toma de decisións.

Desde o ano 2021, a lexislación busca promover e garantir a maior autonomía posible da persoa con discapacidade e que os seus desexos e anhelos sexan respectados, para o que se buscará facilitar os apoios necesarios para que isto suceda.



O que importa non son os anos de vida, senón a vida dos anos

6. Contacto das entidades Down

Pódese contactar con cada organización do Movemento Down de Galicia a través destas vías:

Entidade	Localización	Contacto
Down Galicia	Rúa Alejandro Novo González, 1 Santiago de Compostela	981 58 11 67 downgalicia@downgalicia.org www.downgalicia.org
Down Compostela	Rúa Alejandro Novo González, 1 Santiago de Compostela	981 56 34 34 fundacion@downcompostela.org www.downcompostela.org
Down Coruña	Avenida Pedralonga, 74 A A Coruña	981 26 33 88 asociacion@downcoruna.org www.downcoruna.org
Teima Down Ferrol	Rúa Álvaro Cunqueiro, 1 entrechán Ferrol	981 32 22 30 teimadownferrol@teimadownferrol.org www.teimadownferrol.org
Down Lugo	Rúa Miguel de Cervantes, 34 baixo Lugo	982 24 09 21 downlugo@downlugo.org www.downlugo.org
Down Pontevedra Xuntos	Rúa Gorgullón, 41 Pontevedra	986 86 55 38 xuntos@downgalicia.org www.downxuntos.org
Down Ourense	Rúa Francisco Huerta y Vega, s/n Ourense	988 37 03 13 downourense@downgalicia.org www.downourense.org
Down Vigo	Rúa Portela, nº 48 baixo · Vigo Avenida Martínez Garrido, 21 · Vigo	986 20 16 56 downvigo@downvigo.org www.downvigo.org


DOWN
Galicia