

EL PROCÉS D'ENVELLIMENT

L'ENVELLIMENT

Si atenem les diferents etapes del cicle vital, la vellesa ocupa l'última d'elles. La vellesa, com a etapa, es complementa amb el concepte d'**envelliment**, com a procés.

L'envelliment és un **procés natural, continu i inevitable** de deterioració de les funcions fisiològiques (sensorials i físiques) i cognitives.



ELS CANVIS BIO-PSICO-SOCIALS

Sembla lògic pensar que els canvis biològics i les limitacions que suposen tindran la seva repercussió psicològica. L'envelliment implica la pèrdua de moltes de les coses que han estat significatives en la vida:

- La pèrdua de persones
- La pèrdua de l'activitat
- La pèrdua de la independència



LA PÈRDUA DE LES PERSONES ESTIMADES

Des del punt de vista psicosocial, el principal risc de les persones majors és el de la **solitud i l'aïllament**.

La mort de la parella constitueix una de les crisis més intenses que es produeixen al llarg de la vida. També van desapareixent amistats i persones volgudes, ja sigui perquè moren o perquè es veuen impossibilitades per a mantenir relacions socials.



LA PÈRDUA DE L'ACTIVITAT

La jubilació pot suposar la pèrdua d'ingressos, de la funció professional, del rang social, de les rutines diàries, de les companyies i amistats del treball, i de l'activitat diària. Tot això influeix negativament en l'**autoestima i en la sensació d'incapacitat**.



LA PÈRDUA DE LA INDEPENDÈNCIA

A mesura que van perdent les facultats, les persones majors es tornen més **vulnerables i dependents** dels altres.

Aquest aspecte comporta moltes **implicacions psicològiques** d'inutilitat, d'invalidesa, de declivi, etc.

Aquesta afectació s'agreuja si l'entorn més pròxim no les tracta amb afecte, cura i carinyo.

NECESSITATS DE LES PERSONES MAJORS

L'atenció de les necessitats de les persones majors s'ha d'orientar a la consecució del **nivell de qualitat de vida** més alt possible d'aquestes persones.

Les persones majors presenten necessitats en els diferents àmbits:

- **Necessitats fisiològiques**
- **Necessitats de seguretat**
- **Necessitats socials i d'afecte**

NECESSITATS FISIOLÒGIQUES

Estan molt vinculades a la **independència** de la persona i a la realització de les activitats de la vida diària bàsiques.

L'aparició d'aquestes necessitats sol ser viscuda per la persona com una evidència de la **pèrdua de la seva autonomia** i, en general, sol afectar el seu estat d'ànim.



NECESSITATS FISIOLÒGIQUES

La **intervenció** per a l'atenció d'aquestes necessitats seguirà els criteris següents:

- En la mesura que sigui possible, les actuacions es dirigiran a **proporcionar els suports** necessaris → **actuació educativa**
- Només quan la persona no pugui realitzar alguna funció o AVD se li realitzaran per ella → **actuació assistencial**.

Actitudes que **favorecen la autonomía** en la satisfacción de las necesidades básicas (educativa):

- ☐ Te levantas un poco y te ayudo a andar hasta el comedor.
- ☐ Sírvete un poco de leche y te traigo unas tostadas para que las untes.
- ☐ Vete vistiendo poco a poco y me llamas si necesitas ayuda.
- ☐ Vamos a salir a comprar el pan y pasaremos por la farmacia.

Actitudes que **favorecen la dependencia** en la satisfacción de las necesidades básicas (asistencial):

- ☐ Espera que te levanto y te llevo al comedor.
- ☐ Aquí tienes el vaso de leche y las tostadas untadas como a ti te gustan.
- ☐ Te ayudo a vestir, así iremos más rápido.
- ☐ Antes de llegar te he comprado el pan y he pasado por la farmacia.

NECESSITATS DE SEGURETAT

Aquest grup de necessitats pot contemplar-se des de diverses perspectives:

- **L'ambient o espai físic** en el qual la persona es mou. Haurà de ser previsible i estable, segur i lliure de perills.
- **En el sentit psicoafectiu**, les persones majors necessiten estar segures que no seran abandonades i que seran ateses amb dignitat.

NECESSITATS SOCIALS I D'AFECTE

La desvinculació de l'activitat laboral suposa l'extinció d'una **xarxa relacional i d'afectes**. Per això podrà ser convenient compensar aquest espai amb la creació de nous **cercles relacionals**.

Així mateix, és convenient enfortir les xarxes socials ja existents i promoure el contacte regular amb els familiars.



NECESSITATS SOCIALS I D'AFECTE

Una de les grans preocupacions de les persones majors en fases més avançades és convertir-se en una càrrega per als seus familiars, a mesura que perdin la funcionalitat i no puguin ser útils.

Així doncs, serà de vital importància oferir-los un **tracte humà afectuós** i treballar la nostra **empatia** per a atendre adequadament les seves **necessitats socials i d'afecte**.

