

HABLANDO SOBRE LA
**BUENA
VEJEZ**



Este documento en Lectura Fácil ha sido adaptado y validado por el servicio **Más Fácil** de **Plena inclusión Canarias** en el mes de noviembre de 2019.



Coordinación del documento en Lectura Fácil:
Redacción y adaptación en Lectura Fácil:
Validación:

Óscar Muñoz Rodríguez
José Jorge Amigo Extremera
Pablo Buhigas Lorenzo
Nereida Hernández Santana
masfacil@plenainclusioncanarias.org

Correo electrónico:



Este logo identifica los materiales en Lectura Fácil según la normativa de Inclusion Europe para personas con dificultades lectoras. El servicio **Más Fácil** y **Plena inclusión Canarias** garantizan que el texto se ajusta a la normativa de Inclusion Europe.

© Lectura Fácil Europa. Logo: Inclusion Europe

Más información en www.easy-to-read.eu

Hicimos la siguiente pregunta
a una persona con discapacidad intelectual o del desarrollo:

-¿Qué es la vejez para ti?

Esta persona contestó:

-La vejez es ganas de vivir.

Para muchas personas,
la vejez es solo la última etapa de la vida.
Algunas personas creen que es
una etapa en la que perdemos cosas.
Otras muchas creen que es una oportunidad nueva
para disfrutar de la vida.

En España, envejecen cada vez más personas
con discapacidad intelectual
o del desarrollo.
Esto se debe a que ha aumentado
la esperanza de vida.

El envejecimiento es difícil de explicar
porque tiene que ver con nuestro cuerpo,
con nuestra mente
y con la sociedad en la que vivimos.

La población general empieza a envejecer a los 65 o a los 70 años.

En el caso de las personas con discapacidad intelectual o del desarrollo, hay personas que empiezan a envejecer a los 45 años.

Plena inclusión Canarias

tiene un programa que se llama

Apoyo al envejecimiento activo de las personas con discapacidad intelectual o del desarrollo.

El Gobierno de Canarias

financia este programa.

Con este programa, hemos querido saber la opinión sobre la vejez de las personas con discapacidad intelectual o del desarrollo, de sus familiares y de los profesionales.

Para ello, hemos organizado 5 entrevistas en grupo sobre la vejez.

En estas entrevistas en grupo, han participado 34 personas.

Estas 34 personas venían
de las entidades siguientes:

- Adepsi, Aprosu y Futucan, en Gran Canaria.
- Horizonte, en Tenerife.
- Funcataes, en La Palma.

En estas entrevistas en grupo,
todas las personas con discapacidad intelectual
o del desarrollo afirman lo siguiente:

- La vejez es una etapa fabulosa.
- En esta etapa, tienen más tiempo y más espacio para hacer las cosas que les gustan.
- En esta etapa, todo es más pausado y se saborea mejor.

Sus familiares y los profesionales de las entidades
tienen la misma opinión.

Todas las personas con discapacidad intelectual
o del desarrollo se sienten felices
en su envejecimiento.

En las entrevistas en grupo,
hablamos sobre la importancia de la salud,
sobre los cambios físicos, psicológicos y emocionales
sobre los apoyos necesarios
y sobre la importancia del **envejecimiento activo**,
entre otros muchos asuntos.

El **envejecimiento activo**

es el proceso de mejora de oportunidades
de salud, participación y seguridad
a medida que las personas envejecemos.

Su objetivo es mejorar
nuestra calidad de vida.

A continuación,
puedes leer varias ideas generales
en las que coinciden
la mayoría de las personas entrevistadas.

Estas ideas están en **3 capítulos**:

- 1.** Personas con discapacidad intelectual o del desarrollo.
- 2.** Familiares.
- 3.** Profesionales.

Capítulo 1

Personas con discapacidad intelectual o del desarrollo

- 1.** La vejez es parte de la vida.
Es una etapa en la que se hacen menos actividades.
También, es una etapa en la que las actividades son más tranquilas.
Hacemos las cosas de forma diferente,
pero también disfrutamos.

- 2.** Podemos tener buena salud
si comemos y descansamos bien.
Es importante cuidarse en la juventud.

- 3.** Cada persona envejece
según su modo de vida.
Todo depende de la persona.

Así, hay cosas que son muy importantes:
 - El estado de salud.
 - La forma de ser.
 - La actitud ante la vida.
 - Los apoyos que se tienen.

- 4.** Los achaques de la edad son normales.
Un achaque es una molestia.
Un ejemplo de achaque
es un dolor de espalda.

Con la vejez, hay menos autoestima,
que es el aprecio y la consideración
que una persona tiene de sí misma.

En general, se puede vivir
un envejecimiento activo.

- 5.** Cuando nos hacemos mayores,
nos apetece más estar en nuestras casas
y hacer actividades rutinarias.

Las actividades rutinarias
son las que hacemos por costumbre.

- 6.** Envejecer no impide disfrutar de la vida.

Disfrutamos también,
pero lo hacemos de otra forma.

- 7.** Las personas que llegamos a la vejez
debemos estar contentas
por seguir vivas
y disfrutar de la vida.

- 8.** Una buena idea sería saber en qué países se vive más y mejor. Así, podríamos copiar las cosas que se hacen bien y podríamos envejecer mejor.
- 9.** Hay que darles a las personas mayores el valor que se merecen. Es muy triste dejar a las personas mayores abandonadas en las residencias.
- 10.** Lo bueno de envejecer es que seguimos cumpliendo años y que estamos vivos.
- Lo malo de envejecer es que no podemos volver atrás en el tiempo.
- 11.** Es importante poder tomar decisiones sobre cómo vivir nuestra vejez.
- Nadie debe decidir por nosotros.
- Cuando nos hacemos mayores, deberían enseñarnos todas las posibilidades para tomar decisiones.

Capítulo 2

Familiares

1. La vejez preocupa a los familiares de las personas con discapacidad intelectual o del desarrollo.

Los familiares se preocupan porque ellos también envejecen.

Hay un **envejecimiento doble**.

2. Los familiares están preocupados por el futuro. Les preocupa cómo será la vida de las personas con discapacidad intelectual o del desarrollo cuando ellas ya no estén.

También les preocupa si estarán bien atendidas, si tendrán cuidados, si habrá otras personas que les ayuden con la medicación y si habrá otras personas a cargo de su bienestar.

Estas preocupaciones crecen a medida que el tiempo pasa.

3. En las personas con discapacidad, la vejez se nota más en los cambios de rimo.

Antes, las personas eran más activas
y se movían más.

Ahora, tardan más tiempo en hacer las actividades.

Además, las personas con discapacidad
dan más importancia
a hacer las actividades con más calma,
dentro de su rutina
y a su ritmo.

- 4.** Los cambios que más se notan
tienen que ver con la mente,
con las emociones
y con la energía.

Las personas necesitan más horas de descanso
y actividades que pidan menos energía.

- 5.** A medida que se hacen mayores,
las personas con discapacidad
aguantan menos el ruido.
Por ello, a veces no quieren ir a sitios
en los que hay ruido.

- 6.** Las personas con discapacidad tienen miedo de la muerte de sus familiares, como de sus padres, madres o hermanos.

No les gusta hablar de la muerte,
ni del futuro,
ni del duelo,
que es el dolor por la muerte
de un ser querido.

- 7.** Las personas con discapacidad tienen mucho cariño a su hogar, a sus cosas y al entorno que conocen. No querer separarse de ellas es una señal de envejecimiento.

- 8.** Es importante prestar más atención a las personas mayores en la sociedad.

También es muy importante que se las valore más.

En la educación,
en familias y escuelas,
hay que enseñar a los niños y a las niñas a valorar y respetar a las personas mayores.

- 9.** Hoy en día,
respetamos más a las personas con discapacidad
y a las personas mayores en general.

Ahora, hay más respeto en la sociedad.
Además, los niños y las niñas respetan más
a las personas mayores
porque sus abuelos y abuelas
les cuidan en su vida diaria.

- 10.** Cuando ayudamos a las personas
en sus hogares,
estas ayudas aumentan
su autonomía y su bienestar.

- 11.** Debería haber más actividades
y recursos para personas mayores
con discapacidad intelectual o del desarrollo.

Es necesario fomentar más y mejor
el envejecimiento activo.

- 12.** A las personas con discapacidad
les gusta envejecer en su hogar.
Esto es así porque el hogar
es el entorno que conocen mejor.

13. Para las familias,
las residencias para personas mayores
son la oferta principal.

Necesitamos alternativas,
como hogares funcionales
con personas que prestan apoyos y cuidados
o residencias especializadas
en discapacidad intelectual o del desarrollo.

Solo así, podrán recibir la atención necesaria
por ser personas mayores
y por tener discapacidad intelectual.

14. Las administraciones públicas,
como gobiernos, cabildos y ayuntamientos,
deben favorecer más el envejecimiento activo
en las personas con
discapacidad intelectual o del desarrollo.

Además, deben escuchar
a todas las personas y sus familias
para saber lo que necesitan
y atender a sus demandas.

Capítulo 3

Profesionales

- 1.** La vejez es una etapa de continuación.
En la vejez, las personas con discapacidad intelectual o del desarrollo tienen más limitaciones.
Estas limitaciones se deben a la edad.

En la vejez, ayuda ofrecerles apoyo para que sean personas autónomas y tengan la mente en activo.

- 2.** Cuando envejecen,
las personas con discapacidad quieren hacer actividades más tranquilas y relajadas.

Así, por ejemplo,
prefieren hacer costura o artesanía en lugar de bailar,
hacer senderismo o hacer excursiones.

- 3.** Cuando envejecen,
las personas con discapacidad tienen cambios de ánimo.
También tienen deterioro cognitivo.
El deterioro cognitivo afecta a su mente y a sus conocimientos.

- 4.** La vejez es más notable en las personas que necesitan más apoyo.

En estas personas, se nota más la vejez en comportamientos, emociones, deterioro cognitivo y en el físico.

Los efectos de la vejez son menores en las personas más autónomas.

- 5.** Estamos cambiando la forma en la que vemos la vejez y la manera en la que pensamos en ella.

En muchas residencias y centros de día, hay actividades para un envejecimiento más dinámico.

Se favorece el envejecimiento activo y sano.

- 6.** La publicidad también da visiones diferentes sobre la vejez.

Hoy en día, en la televisión,
podemos ver a personas mayores
haciendo deporte, viajando
y disfrutando de la vida.

- 7.** Las personas con discapacidad intelectual o del desarrollo envejecen igual que el resto de las personas.

No obstante, hay más prejuicios
hacia las personas con discapacidad.

Los prejuicios son ideas y opiniones negativas
sobre estas personas sin conocerlas
y sin ningún motivo.

Estos prejuicios ocurren por falta de información
o por desconocimiento.

- 8.** Cuando envejecen,
algunas personas con discapacidad
no pueden tomar decisiones sobre sus vidas.

En estos casos,
sus familiares o sus tutores o tutoras
toman estas decisiones.

- 9.** Hay que escuchar más a las personas mayores y hacer lo necesario para favorecer su bienestar.

Uno de los grandes retos del envejecimiento es saber bien lo que necesitan las personas mayores para solucionar los problemas y dar los apoyos necesarios.

- 10.** Cuando envejecen, muchas personas con discapacidad intelectual o del desarrollo viven en instituciones. Un ejemplo de institución es una residencia.

Esto se debe a que no tienen familia o a que sus familiares son mayores y no pueden cuidarlas.

- 11.** Muchas familias se acomodan cuando sus familiares con discapacidad viven en residencias.

Ellos piensan que sus familiares están bien atendidos y cuidados.

Pero es importante prestarles atención y darles cariño.

La atención y el cariño son fundamentales para su bienestar.

- 12.** La medicación puede tener efectos en las personas con discapacidad que, además, tienen una enfermedad mental. Estos efectos suelen ser a nivel cognitivo.

No sabemos si este deterioro cognitivo se debe solo a la edad, o si también tiene que ver con la medicación o con la enfermedad mental.

- 13.** Cuando las personas pierden a sus apoyos naturales, como lo son sus padres, madres, hermanos o hermanas, es necesario aumentar los apoyos profesionales.

- 14.** Debe haber más responsabilidad en el cuidado y en la atención a las personas mayores. También tenemos que ser más responsables con nosotros mismos.

15. Es muy importante promover la vida sana.

Esto se puede hacer con campañas de vida sana, de hábitos sanos y de envejecimiento activo.

16. La calidad de vida es muy importante.

**No se trata solo de envejecer.
Hay que envejecer bien.**

17. Hay que favorecer una vejez más activa.

Para ello, hay que trabajar más la prevención y menos el **asistencialismo**.

El **asistencialismo** es un modo de dar ayuda, colaboración o apoyo a las personas para satisfacer sus necesidades básicas cuando ellas no pueden por sus propios medios.

- 18.** Hay pocos recursos y pocas actividades para personas mayores con discapacidad intelectual o del desarrollo.

Las personas sin discapacidad pueden disfrutar de una oferta más grande para tener un envejecimiento activo.

Por ejemplo, hay universidades populares y centros culturales en los que pueden hacer cursos y aprender cosas nuevas.

Tampoco hay materiales actualizados ni profesionales especializados en personas mayores con discapacidad.

Las personas mayores con discapacidad están en desventaja.

- 19.** La actitud de la persona influye mucho en su envejecimiento.

La actitud es muy importante incluso cuando hay enfermedades o cuando ocurren otros problemas.

HABLANDO SOBRE LA **BUENA VEJEZ**

Este documento es fruto de la creación de cinco grupos de reflexión sobre la última etapa de la vida: la vejez.

Recoge las opiniones de treinta y cuatro personas (personas con discapacidad intelectual o del desarrollo, familiares y profesionales) de algunas de las entidades miembro de Plena inclusión Canarias.

Las personas participantes de Adepsi, Aprosu y Futucan (Gran Canaria), Horizonte (Tenerife) y Funcataes (La Palma) han querido compartir sus percepciones y reflexiones en voz alta e incluso, una parte de sus vidas. Desde aquí, nuestro más sincero agradecimiento por su participación.

Programa de “Apoyo al Envejecimiento Activo de las Personas con Discapacidad Intelectual o del Desarrollo”, financiado por el Gobierno de Canarias.

“La vejez es ganas de vivir”.

