

# ÍNDICE

Decisión y circunstancias	5
Las residencias	9
Cómo abordar el ingreso con la persona mayor	13
Búsqueda de residencia	17
Preparar el ingreso	21
Preguntas más frecuentes	27
Pasos para solicitar una plaza pública	33
Centros de Servicios Sociales	37

Autor/a: Marta Cadenas de Llano Bajo

Diseño, maquetación e impresión: puntoreklamo

D.L.: CO-897-2009

Edita: Ayuntamiento de Córdoba



# Decisión y circunstancias

Si reflexionamos sobre los cambios que se han producido en la sociedad, veremos que la forma de vida actual tiene poco que ver con la que vivieron nuestros progenitores. No hace mucho las personas mayores eran cuidadas por sus familias cuando la situación lo requería, pasando de ser protectoras a protegidas. La mujer de la familia solía ser la cuidadora principal, ya que generalmente no trabajaba fuera del domicilio y dedicaba su vida al cuidado de los demás. Sin embargo en la actualidad son cada vez menos las familias que pueden dedicarse al cuidado de sus mayores, bien por motivos laborales, sociales, problemas de salud de los cuidadores principales, etc.

Las residencias para mayores nacen como respuesta a la demanda de miles de familias que, por la situación en que se encuentran no pueden atenderles debidamente. Estos centros ofrecen una atención y unos cuidados específicos, que abarcan desde el tratamiento sanitario al farmacológico, clínico, rehabilitador, psicológico o social.

Un ejemplo que te puede ayudar a tomar una decisión como la de llevar a algún familiar a una residencia es el de tu padre y/o tu madre, que seguramente decidieron en más de una ocasión por ti cuando eras vulnerable. En unos

casos es posible que se equivocaran y en otros acertaran, pero de lo que no cabe duda es que decidieron pensando en lo mejor para ti. Con los años, los progenitores se hacen mayores y es a los hijos e hijas a los que les toca velar por su bienestar. En este punto es en el que tal vez te encuentres y posiblemente sientas ansiedad, impotencia o culpabilidad por no poder atender a tu familiar tal y como te gustaría. Pero estos sentimientos y emociones irán cediendo a medida que aceptes la situación, *sin prejuicios* y *sin juicios*, considerando que las circunstancias de cada familia son únicas.



## Las residencias

La residencia puedes vivirla de muchas maneras. La puedes concebir como un sitio al que llevar a tu familiar, sin más; o entenderla como un lugar que por los medios de que dispone, le va a ofrecer una atención adecuada a sus necesidades y de la que tú también formas parte importante. La labor de la residencia y la familia es de un trabajo conjunto, en el que conviene que exista una comunicación frecuente y fluida puesto que ambas partes pretenden el bienestar de la persona mayor.

Es probable que en algún momento te sientas culpable al sentir que “abandonas” a tu familiar o que no has hecho lo suficiente por atenderle. Este sentimiento se hará más presente cuando visites a tu familiar y llegue el momento de despedirte hasta el siguiente día que vayas a verle. Poco a poco este sentir remitirá a medida que la persona mayor se adapte, se relacione con otras personas, y tú aprendas a confiar en el personal que trabaja en la residencia, llegando a sentirte parte de ella.

Aún así, es probable que tu familiar te transmita que preferiría estar junto a su familia en lugar de en una residencia. Esto puede influir en tu forma de sentir. Por este motivo es fundamental que asumas que la residencia es un *instru-*

*mento de apoyo*, una herramienta con la que cuentas a la hora de atender a tu familiar.


No conviene olvidar que las residencias son un lugar en el que las personas que trabajan en ellas cuidarán y atenderán a nuestro familiar pero del que no depende totalmente la evolución del mismo.

La mayoría de los centros cuentan con profesionales que desarrollan una serie de actividades y ejercicios para mantener y potenciar en la medida de lo posible las capacidades de la persona mayor.

Entre ellas encontrarás talleres de estimulación cognitiva<sup>1</sup>, psicomotricidad<sup>2</sup>, memoria, actividades lúdicas y rehabilitación.

<sup>1</sup> La estimulación cognitiva trata de estimular y mantener el funcionamiento de la memoria, el lenguaje, el cálculo, la orientación, la concentración y la atención.

<sup>2</sup> La psicomotricidad pretende estimular y reeducar el movimiento, controlando la coordinación y el equilibrio, trabajando para ello la mente, de donde procede el movimiento, y el cuerpo, que lo ejecuta.



Cómo abordar  
el ingreso con  
la persona mayor

Es importante que tengas en cuenta una serie de puntos al abordar la cuestión del ingreso de manera directa con él o con ella.

Tu familiar, como la mayoría de las personas mayores, podrá tener la esperanza de quedarse con la familia y ser atendido por ella. La imagen que tendrá de las residencias será la de los asilos de antaño y probablemente sentirá que es una carga muy grande para los suyos. En este punto es muy importante que le hagas ver que aunque esté en una residencia, seguirás a su lado, visitándole y ofreciéndole todo el cariño y el respeto que se merece. Si la persona mayor puede, es aconsejable que conozca el que puede ser su próximo hogar.

Es preferible, siempre que sea posible, comentarle lo complejo de la situación para que se sienta partícipe y protagonista de su vida, prestando especial atención a sus sentimientos, deseos y opiniones. Que te sienta cerca y no como alguien que decide por él o por ella.



# Búsqueda de residencia

A la hora de elegir una residencia, es aconsejable tener en cuenta:

1. Si está bien comunicada, con el fin de que los demás miembros de la familia y amistades puedan visitarle.
2. Que tenga zonas próximas al centro por las que poder pasear y que esté bien comunicado con los hospitales y centros sanitarios de referencia.
3. Si el centro dispone de instalaciones destinadas al cuidado y control de personas en fases agudas de alguna patología.
4. Conocer el horario del personal del centro, así como de las actividades programadas.
5. Que la distribución del centro y de los comedores esté en función del nivel de dependencia, para que cada persona se encuentre en el entorno que le sea más favorable.
6. Si el centro cuenta con “catering” interno o externo y si dispone de menús adaptados a las necesidades de los y las residentes (menús especiales para personas diabéticas, hipertensas, celíacas...)
7. Las zonas ajardinadas, ya que contribuyen al bienestar de las personas mayores al tener la opción de estar al aire libre, despejarse y disfrutar de estos espacios.

8. Si el centro dispone de Unidades de Alzheimer, espacios destinados a personas que padecen esta demencia, donde reciben una atención especializada e intensiva.
9. La dotación de medidas de seguridad, como luces quitamiedos en las habitaciones, plan de evacuación en casos de emergencias, etc.
10. La posibilidad de decorar la habitación, bastante recomendable para que la estancia quede personalizada y le resulte más acogedora a nuestro familiar.
11. Que desde el centro se promueva la participación de las familias y las personas residentes a través del comité de participación.
12. Que el centro esté debidamente inscrito y autorizado por la Junta de Andalucía, de acuerdo con la normativa existente.



Preparar  
el ingreso

La persona o personas responsables de la acogida os orientarán sobre el funcionamiento del centro, resolverán en la medida de lo posible vuestras dudas e inquietudes y os acompañarán en el proceso de ingreso y adaptación, prestando especial atención a la evolución de la persona mayor.

## **1. Documentación**

La documentación que tendréis que presentar generalmente para ingresar en un centro será:

- Fotocopias del DNI de la persona residente
- Fotocopia del DNI del familiar de referencia
- Fotocopia de la tarjeta sanitaria y el original
- En caso de incapacitación judicial, fotocopia de la resolución y del nombramiento del tutor o tutora
- Fotocopia de la póliza de decesos y del último recibo, en caso de tenerla contratada
- Fotocopia del informe médico, donde conste el tratamiento actual
- Fotocopia de la primera hoja de la cartilla del banco, donde aparece el número de cuenta. Si no tenemos cartilla, facilitar directamente el número

- Probablemente pidan la medicación y los pañales, en caso de ser necesarios, para el primer mes y luego sea el propio centro quien lo gestione con el centro de salud.

## 2. Vestuario

En lo referente a la vestimenta, la persona mayor debe llevar ropa cómoda y que no requiera tratamiento especial de lavado, ya que en las residencias utilizan lavadoras y secadoras industriales que lavan a temperaturas altas, y tejidos como la lana o la seda pueden dañarse. La ropa deberá ir marcada con etiquetas serigrafiadas o con rotulador indeleble. Esto variará en función del centro.

La tabla que aparece a continuación ofrece una muestra orientativa de las cantidades de ropa necesarias para el ingreso en residencia.

Modalidad	Mujer	Hombre
Descanso	- 6 camisones-pijamas	- 6 pijamas
Ropa interior	- 6 braguitas - 6 sujetadores - 6 camisetas interiores-combinaciones - 6 pares de calcetines	- 6 calzoncillos - 6 pares de calcetines - 6 camisetas interiores
Día	- 6 blusas - 6 rebecas - 6 faldas/pantalones - 6 batas (verano) - 2 abrigos (invierno)	- 6 camisas - 6 chaquetillas - 6 pantalones - 2 Abrigos (invierno)
Zapatos	- 1 par de zapatillas de estar en casa - 2 pares de zapatos cómodos	- 1 par de zapatillas de estar en casa - 2 pares de zapatos cómodos

### **3. Aseo**

Debemos informarnos si el centro proporciona los útiles para el aseo. Suelen facilitar toallas y las sábanas. Para el afeitado de los hombres es preferible la maquinilla eléctrica, ya que habrá centros donde no permitan las cuchillas ni los objetos punzantes como las tijeras.

Los requerimientos de documentación, ropa o útiles de aseo pueden variar dependiendo de cada centro.



Preguntas  
frecuentes

### ¿Qué tipo de residencias hay?

Dependiendo de la gestión pueden ser:

- Públicas. Son residencias propias de la administración, cuyas plazas son en su totalidad públicas. Aunque son centros públicos, las personas residentes abonan un porcentaje de su pensión como pago a la ocupación de la plaza.
- Concertadas. La residencia pertenece a una empresa o entidad privada que establece un concierto con la administración pública. Puede tener el 100% de las plazas concertadas o combinar privadas y concertadas.
- Privadas. La residencia pertenece a una empresa o entidad privada, con o sin ánimo de lucro, y la totalidad de sus plazas son privadas.

Atendiendo al nivel de dependencia de las personas residentes:

- Para personas válidas: cuando son independientes para las actividades de la vida diaria, se valen por sí mismas.
- Para personas dependientes: cuando necesitan asistencia para las actividades de la vida diaria.
- Mixtas: cuando conviven personas válidas y dependientes.

- Psicogeriátricos: son centros especializados destinados a personas mayores que al padecer algún tipo de trastorno psiquiátrico, pueden alterar gravemente la convivencia en los centros anteriores.
- Existen un número determinado de plazas reservadas a personas, que sin ser dependientes, necesitan una plaza residencial por encontrarse en situación de exclusión social.

### ¿Con cuántos años se puede ingresar en una residencia de tercera edad?

A partir de los sesenta y cinco años. De manera puntual, podrán ingresar en una residencia municipal las personas mayores de sesenta años que se encuentren en situación de desamparo grave y los Servicios Sociales no dispongan de otro recurso para protegerle.

### ¿Cómo puedo optar a una plaza de residencia?

- De manera privada, gestionando el ingreso directamente con el centro en cuestión.
- Solicitando una plaza pública, a través del Centro de Servicios Sociales de la zona.

**¿Qué puedo hacer si mis ingresos son muy limitados y no puedo atender a mi familiar?**

Debes dirigirte a los Servicios Sociales de tu zona y hablar con el trabajador o con la trabajadora social para que te informe de los recursos disponibles.

**¿Quién tiene que acudir a los Servicios Sociales para solicitar la plaza de residencia?**

La persona mayor puede ir sola o acompañada por alguien de su familia. Es la persona la que tiene que dar su consentimiento y firma para ingresar en un centro. Si no quiere ingresar en una residencia, no podemos obligarle salvo que contemos con una sentencia de incapacitación, en cuyo caso deberemos solicitar al juzgado correspondiente la autorización para realizar un internamiento involuntario.

**¿Ingresar en una residencia de manera privada me excluye de optar a una plaza pública?**

No. La persona mayor puede ingresar en un centro de manera privada y posteriormente iniciar los trámites para conseguir una plaza pública. También puede haberla solicitado antes e ingresar de manera privada mientras se la conceden.

**¿Qué puedo hacer si la persona mayor se niega a ingresar en la residencia?**

Si la persona se niega a ingresar en una residencia, no podemos obligarla. Para ingresar a una persona mayor en una residencia en contra de su voluntad, es necesario que un juez autorice el internamiento involuntario en el centro. Únicamente en los casos de grave riesgo para la persona, que tendrá que ir justificado con un informe médico y/o social, se podrá ingresar en una residencia a una persona en contra de su voluntad, debiéndolo comunicar al juzgado en veinticuatro horas.



# Cómo solicitar una plaza pública

- Llamar a los Servicios Sociales que correspondan a la zona de la persona mayor, donde esté empadronada y pedir cita con el trabajador o con la trabajadora social. Al final de la guía se adjuntan las direcciones y teléfonos de los Centros de Servicios Sociales del Ayuntamiento de Córdoba.
- Explicarle el motivo de nuestra visita. Debemos informarle del estado de salud de la persona mayor, de la vivienda, de la situación familiar... Cuanta más información le facilitemos, mejor podrá asesorarnos. Es importante que exista una buena comunicación y colaboración.
- Reunir toda la documentación que nos requiera.
- Una vez que nos concedan la plaza, desde el centro que nos hayan asignado se pondrán en contacto con nosotros y a partir de ahí, concertaremos una visita al mismo y nos darán las pautas a seguir para el ingreso.

### **Cómo solicitar una plaza privada**

- Elaborar un pequeño listado de los centros que más nos interesen por proximidad, servicios, actividades, referencias, precio, etc.
- Ponernos en contacto con cada centro, concertando una cita y reunir toda la información que nos faciliten.
- En las entrevistas con la persona encargada de facilitar-

nos la información relativa al centro, proporcionaremos los datos que nos requieran.

- Con la toda la información obtenida, valoraremos la residencia que mejor se adapta a las necesidades y recursos de la persona.



# Centros de Servicios Sociales

- **La Ribera.** c/ Mucho Trigo, 36.  
Teléfono: 957.47.49.81
- **Fuensanta.** c/ Arquitecto Sanz de Santamaría, 14.  
Teléfono: 957.43.10.76
- **Levante.** Avda. Carlos III, 53 bis.  
Teléfono: 957.43.75.97
- **Noreste 1 La Foggara.** c/ Ingeniero Antonio Carbonell s/n.  
Teléfono: 957.46.74.74
- **Noreste 2 Moreras.** Glorieta Rafael Bernier Soldevilla  
s/n esquina a Tenor Pedro Lavirgen.  
Teléfono: 957.34.05.55
- **Norte.** Avda. Cruz de Juárez s/n.  
Teléfonos: 957.28.37.42/ 957.34.01.40
- **Poniente Sebastián Cuevas.** c/ Nuestro Padre Jesús  
Caído.  
Teléfono: 957.76.10.81
- **Sur Arrabal del Sur.** c/ Sto. Domingo de Guzmán s/n.  
Teléfono: 957.76.03.20
- **Periferia Alcolea.** Ctra. de Madrid, 37.  
Teléfono: 957.32.08.76
- **Periferia Villarrubia.** Plaza Aljarilla, 15.  
Teléfono: 957.45.80.78

