

TERAPIA GRUPAL EN LA TERCERA EDAD

A.S. Sra. Carmen Gonzales Ríos

Una de mis actividades dentro de mi profesión es la formación y conducción de grupos terapéuticos o Talleres de Terapia Ocupacional.

Está demostrado en estudios realizados en otros países que el anciano es CAPAZ DE CONSERVAR TODAS SUS CAPACIDADES INTELECTUALES Y HASTA FÍSICAS MIENTRAS MANTENGA LOS ESTÍMULOS NECESARIOS.

En nuestra sociedad generalmente nos burlamos y criticamos a los ancianos que visten a la moda, que desean estudiar, que van a fiestas, bailan bailes modernos, que tienen deseos sexuales y hacen todo lo que un joven hace. Al recriminarlos les estamos quitando los estímulos de la vida diaria y los introducimos en un círculo vicioso de menos estímulo - más detrimento intelectual - más aislamiento - menos estímulo. El anciano que va pasando por esta experiencia se siente rechazado, invadido por una sensación de frustración, amargura, ansiedad y depresión, muy difíciles de superar.

La Gerontología ha establecido siete factores de riesgo para una mala vejez:

- Bajo nivel educativo
- Estereotipo social de rechazo a la vejez
- Falta de actividad - sedentarismo
- Aislamiento -soledad
- Cambio de ambiente geográfico
- Malas costumbres de salud (alcohol, dietas, falta de ejercicio)
- Falta de preparación para aceptar la propia vejez.

Todos estos factores apuntan fundamentalmente a que el anciano no debe ser aislado ni por la sociedad ni por su familia. La idea de que el anciano es una persona disminuida física y mentalmente y que sólo se debe dedicar a descansar tiene que ser completamente desterrada.

Tratando de encontrar actividades acordes con su edad y utilizar ese valioso tiempo libre de que gozan los pacientes jubilados, se formó el Taller de terapia ocupacional de Geriatria y otros talleres o cursos como el de teatro corporal, el de aeróbicos para la tercera edad (a ritmo de vals) y otras actividades grupales, con los objetivos de:

- Contribuir a romper el aislamiento social de los pacientes de la tercera edad, a fin de fortalecer los sentimientos de solidaridad y participación

colectiva mediante la reformulación de objetivos que estimulen su deseo de vivir.

- Estimular a la población de la tercera edad para que descubra sus potenciales, re programe su vida en función de ser y sentirse útiles en la vida familiar, comunitaria y nacional.
- Demostrar cómo los gerontes bajo una orientación permanente y técnica pueden mantenerse anímicamente activos y fortalecidos, comportamiento que aplaca en gran parte los problemas cotidianos y la incompreensión familiar tan frecuente.
- Procurar que los pacientes se mantengan ocupados mediante actividades acordes a su edad y a sus inquietudes, a fin de lograr la mayor participación en las diferentes actividades que se programen en pos del mejoramiento de su situación por medio de actividades que estimulen sus valores personales y comunitarios, a la vez que los recree y eduque.
- Crear nuevos horizontes o actividades para que los gerontes los realicen en su tiempo libre dentro del hogar.

Voy a hacer una breve reseña de mi labor y los beneficios obtenidos en los pacientes de la tercera edad.

TALLER DE TERAPIA OCUPACIONAL

Tienen como finalidad estructurar actividades en favor de los integrantes de la 3ra. edad (jubilados), a fin de asegurar las relaciones e inserción social de sus miembros, evitando la soledad y la marginación del anciano de parte de la sociedad y su familia.

Objetivos

Fortalecer la solidaridad entre los pacientes de 3ra. edad.

Elevar el nivel cultural (educativo) de los pensionistas.

Brindar esparcimiento y recreación a los jubilados.

Contribuir al mejoramiento del presupuesto familiar mediante la industria casera (artesanía)

Contribuir a que se mantengan activos y anímicamente optimistas como medio de lograr su bienestar integral.

Como medio de prevenir estados depresivos comunes en esta edad y perjudiciales para la salud del geronte como para las relaciones interpersonales y familiares.

Actividades

En el taller que tenemos formado participa un promedio de 40 a 50 personas (hombre y mujeres)

Están en la etapa de integración.

Se reúnen una vez por semana.

El grupo se reúne para dialogar, comentar las últimas noticias, intercambiar conocimientos, aprender diversas manualidades como tejidos, flores, bases para lámparas, etc.

Se les da charlas educativas de prevención de enfermedades, prestaciones sociales, beneficios del asegurado jubilado, dietas etc.

Se trabaja en equipo con el personal multidisciplinario de Geriátría y con los profesionales de otros servicios.

TALLER DE TEATRO Y EXPRESIÓN CORPORAL

Objetivos generales:

Como método terapéutico

Facilitar la expresión de sentimientos, emociones, tensiones, por medio de la expresión creativa y canalizarlos en forma positiva. Ampliar y mejorar su nivel de sociabilidad, confraternizando con personas de su edad y con aficiones similares.

Los participantes, por medio de la improvisación creando ellos sus propios libretos sobre problemas cotidianos de la vida real, les sirvió de catarsis ante diversos sentimientos negativos.

Actuaron en el día de la madre, y el director quedó tan complacido por el entusiasmo de los participantes que les ofreció un ambiente más amplio para que puedan realizar sus actividades.

TALLER DE AERÓBICOS PARA LA TERCERA EDAD

Se creó con un grupo mixto de pacientes jubilados con las siguientes finalidades:

- Contribuir a la prevención y tratamiento de los dolores articulares producidos por el poco ejercicio o vida sedentaria de los pacientes de la 3ra. edad.
- Mejorar la postura y coordinación muscular.
- Facilitar la seguridad y la autoconfianza.
- Desarrollar relaciones interpersonales adecuadas, confraternizando con otras personas de su misma edad y con aficiones similares.

En conclusión, prevenir y conservar la salud física y mental así como la rehabilitación de procesos patológicos crónicos.

En una presentación por el día del anciano el año pasado, se hizo una demostración de aeróbicos y el gerente quedó tan admirado de la alegría y participación del grupo que donó un televisor a colores para el taller de Geriátría.

RECREACIÓN AL AIRE LIBRE

Teniendo como objetivo el bienestar integral del paciente de la 3ra. edad (biopsicosocial y espiritual), se realizaron paseos a clubes campestres en invierno, paseos a la playa en verano, visitas a museos, caminatas.

Por ejemplo: paseos a Santa Rosa de Quives, Cañete, Chincha, Grocio Prado, las lagunas de Chilca, playa Pucusana, Bujama, Ancón, San Pedro, Pachacámac, Country Club El Bosque, Club del Banco Popular, Koricancha, Huampaní

Mediante caminatas y dinámica grupal, en estos paseos se han logrado muchos beneficios para las personas de la 3ra. edad. Por ejemplo:

- Mejorar el estado anímico al eliminar tensiones, estrés, imágenes negativas, motivaciones desfavorables.
- Caminar reduce el colesterol y reduce la presión arterial, se logra mayor oxigenación en la sangre, se destierra la ansiedad, angustia, depresión y otras formas de alteraciones de la personalidad y se mejora la comprensión de sí mismo y del mundo que nos rodea.

CONCLUSIONES

- Los pacientes de la 3ra. edad deben realizar las actividades que deseen de acuerdo a las limitaciones de su edad. Se debe incentivar a que realicen alguna labor para que sigan sintiéndose útiles, ya que se envejece cuando se pierden los ideales.
- Podría agregar un proverbio chino : "Empieza uno a envejecer cuando deja de aprender". Los médicos indican la actividad para vencer muchos males.
- Los integrantes del TTO. manifiestan que desde que participan en las actividades del taller van donde su médico esporádicamente, sólo para su control, y han desterrado por completo los ansiolíticos y antidepresivos.