

Mis valoraciones

Utiliza esta plantilla para valorar los centros residenciales que visites.

Nombre del centro

Nombre del centro			
Ubicación y transporte	😊 😐 😞	😊 😐 😞	😊 😐 😞
Servicios	😊 😐 😞	😊 😐 😞	😊 😐 😞
Actividades	😊 😐 😞	😊 😐 😞	😊 😐 😞
Instalaciones	😊 😐 😞	😊 😐 😞	😊 😐 😞
Comida	😊 😐 😞	😊 😐 😞	😊 😐 😞
Cercanía y buen trato	😊 😐 😞	😊 😐 😞	😊 😐 😞
Comunicación	😊 😐 😞	😊 😐 😞	😊 😐 😞
Condiciones económicas	😊 😐 😞	😊 😐 😞	😊 😐 😞



Miembros Promotores




Miembros Colaboradores

CAEPS – Universitat de Barcelona
Confederación Española Aulas de Tercera Edad
CEOMA – Confederación Española de Organizaciones de Mayores
CSIC – Consejo Superior de Investigaciones Científicas
EADA – Escuela de Alta Dirección y Administración
ESADE – Escuela Superior de Administración y Dirección de Empresas
Fundación Aequitas – Fundación del Consejo General del Notariado
Fundació Bosch i Gimpera – Universitat de Barcelona
Fundación Consejo General de la Abogacía Española
Fundació Pere Tarrés – Universitat Ramon Llull
Fundación Universitaria San Pablo-CEU
IBV – Instituto de Biomecánica de Valencia
IESE – Escuela de Dirección de Empresas – Universidad de Navarra
Loyola Leadership School
POLIBIENESTAR
SEASUS – Sociedad Española de Atención al Usuario de la Sanidad
SECOT – Seniors Españoles para la Cooperación Técnica
SEDISA – Sociedad Española de Directores de Salud
SEGG – Sociedad Española de Geriatria y Gerontología
SEMER Sociedad Española de Médicos de Residencias
SEMERGEN – Sociedad Española de Médicos de Atención Primaria
SEMFYC – Sociedad Española de Médicos de Familia y Comunitarios
SEMG – Sociedad Española de Médicos Generales y de Familia
UDP – Unión Democrática de Pensionistas y Jubilados de España
Universidad de Almería
Universidad Autónoma de Madrid
Universidade da Coruña
Universidad de Córdoba
Universidad de Extremadura
Universidad de Granada
Universitat Politècnica de Catalunya
Universitat de Vic



Consejos para la elección de un centro residencial



Elegir un centro residencial que cuente con los recursos y los profesionales preparados para cuidar de nosotros o de nuestros familiares es, en muchos casos, la mejor decisión posible.

Para buscar un centro residencial es aconsejable pedir asesoramiento a los profesionales sanitarios o de servicios sociales y, si es posible, solicitar un listado para visitar diversas residencias. La elección es una cuestión de confianza, pero es importante saber si el centro dispone de acreditaciones específicas, que son garantía de calidad y que van más allá del cumplimiento de la normativa vigente.

Valorar los siguientes aspectos nos ayudará a tomar una buena decisión.

Busca un centro bien comunicado con el entorno

La **facilidad para acceder o salir del centro** es un punto importante que a veces pasa desapercibido. Si el centro tiene buena comunicación, por **transporte público** o caminando, será más cómodo tanto para nosotros como para nuestros familiares. Si vamos en coche, hay que considerar el **tráfico** y que sea fácil **aparcar**.



Comprueba que el centro dispone de los servicios necesarios

Hay que tener en cuenta las **necesidades de la persona** y valorarlas para elaborar un plan específico que contemple aspectos de **salud, emocionales, espirituales, de ocio, de ejercicio**, etc. La propuesta de plan debe compartirse con el usuario y sus familiares para adaptarlo a sus gustos y expectativas.



Debes informarte sobre los **servicios** de que dispone el centro y asegurarte de que son los necesarios para proporcionar una atención adecuada. Entre otros debe disponer de **atención médica** y de **enfermería, atención psicosocial, rehabilitación y fisioterapia, animación sociocultural, terapia ocupacional y trabajo social**.

También es positivo conocer los **servicios adicionales** de los que podrías beneficiarte (como servicios de acompañamiento a médicos, asesoramiento sobre ayudas técnicas, servicio odontológico...), así como los **sistemas de seguridad** que puedan habilitarse para personas con desorientación (control de errantes, códigos de acceso en ascensores y módulos...).

Valora las actividades que se ofrecen

Mantenerse activo y sentirse útil es esencial para que las personas conserven su **autoestima** y sigan siendo lo más **independientes** posible. Debes conocer qué oportunidades se ofrecen para mejorar o mantener la salud física, la actividad mental, las relaciones sociales y el contacto con el entorno.



Visita las instalaciones y no pierdas detalle

El entorno debe ser **cómodo**, con espacios comunes **amplios, abiertos y luminosos**. Es importante que te fijas en la conservación del edificio y del mobiliario y que la decoración te resulte agradable.



Debes visitar todo el centro, conocer cuántas personas viven en él, las **habitaciones** (si son dobles o individuales), las áreas de terapia y actividades, de cuidados de enfermería y las zonas de estar donde los residentes pasan el día a día. Asegúrate de que el centro está **adaptado** y de que dispone de **baños geriátricos y camas ergonómicas** que son necesarias para proporcionar una atención adecuada. No te olvides de valorar aspectos básicos como la **limpieza**, la existencia de olores o la sensación de tranquilidad y cercanía que transmite el centro.

Pregúntate si las comidas se adaptan a tus gustos y necesidades

La alimentación es clave en los cuidados, por lo que debes saber si es **variada y equilibrada**, si se tienen en cuenta los **gustos** de los residentes y si es posible **personalizar** los menús según las necesidades de salud. Las dietas deben estar supervisadas por médicos o nutricionistas. Es preferible que el centro disponga de **cocina propia** en las instalaciones.



Siente los valores del centro

Observa la sonrisa, la **cercanía**, el cariño, la alegría y la **profesionalidad** que transmite el equipo del centro, en definitiva, el buen trato a los residentes. Respirar un ambiente agradable es fundamental para la calidad de vida del residente y el bienestar de la familia. Es importante que el centro permita **personalizar la habitación y recibir visitas en ella** y ser flexibles con los horarios de las mismas. Tienes que sentirte en casa.



Busca un centro abierto y transparente en la comunicación

Infórmate bien de cómo te puedes comunicar con el centro y qué tipo de **información** vas a recibir. Es importante disponer del **reglamento** del centro, en el que se explique de antemano su funcionamiento: horarios de visitas, horarios de actividades, servicios, etc. También es importante conocer la **disponibilidad** de los profesionales del centro y sus horarios de atención.



Valora las condiciones económicas

El precio de la estancia en un centro varía **en función de los servicios que ofrece, el nivel de cuidados que se necesiten**, el equipo de profesionales, el confort de las instalaciones y la localización. También conviene informarse sobre si existen reducciones en la tarifa por vacaciones u hospitalización.



Ten en cuenta que existen ayudas de la Ley de Dependencia y que muchos centros disponen de plazas concertadas. El propio centro te podrá informar, orientar, asesorar e incluso realizar los trámites necesarios para solicitarlas.

www.edad-vida.org