

## **MÚSICA**

**ROBIN:** Esto es Reimagine Aging, una serie de audios que analizan las innovaciones que ayudan a los adultos mayores a progresar en Massachusetts; un estado con el compromiso de ser respetuoso con las personas mayores y las personas con demencia. Soy Robin Lipson, subsecretaria de la Oficina Ejecutiva de Asuntos de los Adultos Mayores.

ROBIN: En una comunidad respetuosa con las personas mayores, todos se benefician del estímulo, el apoyo y la atención. Eso incluye el cuidado de los que vivimos con demencia. En el Estado, ser respetuoso con las personas mayores también significa respetuoso con las personas con demencia.

PATTY: En Massachusetts, somos los únicos en el mundo que lo estamos haciendo juntos.

ROBIN: Según la Asociación de Alzheimer, hay más de 130,000 personas en Massachusetts que tienen Alzheimer u otras demencias, y se prevé que ese número aumente.

PATTY: Massachusetts tiene muchas personas mayores. Así que sabemos como Estado, tanto en la política como en la práctica, que este es un tema al que teníamos que hacerle frente.

ROBIN: En este episodio, oiremos hablar sobre programas para crear comunidades que valoren y apoyen a las personas que viven con demencia y a sus cuidadores.

## **MÚSICA termina**

ROBIN: La demencia es la pérdida del funcionamiento cognitivo. Puede afectar al pensamiento, la memoria y el razonamiento hasta tal grado que interfiere en la vida diaria de una persona.

### **Música - Slowly Until We Get There**

ROBIN: La enfermedad de Alzheimer es el tipo más frecuente de demencia. Un programa, Dementia Friends, ayuda a las personas a aprender a interactuar con familiares, amigos y vecinos que viven con pérdida de memoria. Como una iniciativa mundial, el grupo instruye a las personas para que comprendan mejor los efectos de la enfermedad de Alzheimer y otras formas de demencia. Desde 2016, Dementia Friends Massachusetts ha hecho esto principalmente mediante talleres.

KARA-TALLER: ..... Muy bien, así que en primer lugar:

La demencia no es...

Respuesta del grupo: Una parte normal del envejecimiento

KARA: Entonces, recuerden que no todo el mundo que envejece desarrollará demencia, ¿verdad?

ROBIN: Kara Showers y Rachael Cordella vinieron al Senior Center en Melrose para dirigir el primer taller de la ciudad.

KARA-TALLER:

Muy bien, mensaje clave número dos: la demencia está causada por

Respuesta del grupo: enfermedades del cerebro.

KARA: Impresionante, la más frecuente es Alzheimer. ¿Verdad?

BETH: Resumimos información tremendamente compleja sobre la demencia en un taller interactivo de una hora que está diseñado para que sea muy accesible para cualquier miembro de una comunidad.

ROBIN: Es Beth Solzberg, directora del Programa de apoyo familiar para Alzheimer y demencias relacionadas (Alzheimer's and Related Dementias Family Support Program) de la organización sin fines de lucro Jewish Family and Children's Service en Waltham. Beth y su organización dirigen Dementia Friends Massachusetts.

BETH: Las sesiones de Dementia Friends atraen a un público muy amplio. Y eso es a propósito. Realmente están pensadas para llegar a todas las personas en una comunidad.

ROBIN: Este día, hay veinte personas en la sala: dos representantes de la policía de Melrose; una hija con su padre, que vive con demencia; y otra mujer que recientemente se dio cuenta de que un amigo cercano tiene problemas cognitivos y quiere comprender mejor los cambios que está viendo. Kara y Rachel dividen a los asistentes en grupos más pequeños para hacer un ejercicio.

RACHEL: Entonces, lo que quisiera que hicieran es que elijan una tarea que todos en su grupo hagan todos los días. Así que un ejemplo podría ser cepillarse los dientes, preparar su bolso para ir al trabajo, (se desvanece).

ROBIN: Para las personas con demencia puede ser difícil recordar todos los pasos de las tareas. Este grupo ha decidido pensar en los pasos de un hábito diario de cepillado de dientes.

GRUPO: Así que tiene el cepillo de dientes. Tengo la pasta de dientes. Pero, antes de eso, tengo que abrir mi botiquín para sacar la pasta de dientes. Sí. Bien, esa es buena... ¿deberíamos ponernos más detallistas y quitar la tapa a la pasta de dientes? Oh, sí.

ROBIN: Desglosar una tarea, y tratar de ponerla en la secuencia correcta, ayuda al grupo a comprender cómo una persona que vive con demencia podría tener dificultades con la misma tarea.

RACHAEL: Todos, vuelvan a la mesa y podemos hablar sobre el ejercicio.

GRUPO: Hicimos un sándwich de mantequilla de maní y jalea, y usamos 15 pasos. Nos cepillamos los dientes, y tuvimos ocho pasos. Pero había algunos pasos múltiples en cada uno de esos pasos.

RACHAEL: Sí, hay muchos pasos para recordar en un proceso muy básico de despertarse, cepillarse los dientes y preparar el desayuno, ¿verdad? Pero si se ha levantado y cepillado los dientes todos los días durante toda su vida, y de repente no recuerda cómo hacerlo, es una sensación realmente difícil.

De nuevo, Beth Solzberg:

BETH: Las personas vienen a la sesión por diversos motivos. Quizás su empleador esté patrocinando una sesión a la hora del almuerzo, y así van y se sientan allí, hay una chispa para ellos y se dan cuenta, "oh, esto me ayuda a entender a mi vecino al final de la calle". Me he dado cuenta de que ya no cortan el césped. Cuando hablo con ellos, parecen diferentes. Como sabe, la gente se da cuenta de que hay personas en su círculo que viven con demencia, y es posible que no hayan pensado en ello antes. Pero está tan extendida que la mayoría de las personas tiene alguna conexión, y si no la tienen ahora, la tendrán.

ROBIN: Kara y Rachel comparten teléfonos y recursos de sitios web para los que quieran o necesiten más información. La lista incluye la línea directa de la Asociación de Alzheimer, que está disponible 24 horas al día, siete días a la semana.

KARA: Así que, gracias a todos. Gracias, amigos. Ahora todos son Dementia Friends... Así que esto es emocionante.

### **MÚSICA - Take me down to the fashion show**

ROBIN: Sesiones como esta están ocurriendo en todo el estado. Más de 14,500 personas están participando en Dementia Friends. 800 han recibido más capacitación para que puedan dirigir talleres de la comunidad. Philip González es el director de Inversiones de la comunidad

(Community Investments) de Point32Health Foundation, una organización que ayuda a financiar Dementia Friends y otros trabajos respetuosos con las personas mayores y las personas con demencia. Dice que lo inspira la manera en que Dementia Friends se ha arraigado en el Estado.

PHILLIP: Y estamos especialmente impresionados por el hecho de que se haya logrado un gran trabajo para implicar a diferentes comunidades culturales en este esfuerzo.

ROBIN: Los talleres se ofrecen en nueve idiomas y suelen estar dirigidos por miembros de confianza de la comunidad que conocen las tradiciones culturales. Phillip señala que las diferentes comunidades pueden pensar sobre la demencia mediante el prisma de su cultura específica. Greater Boston Chinese Golden Age Center es una organización que ha adaptado el plan de estudios Dementia Friends a su comunidad.

PHILLIP: Y eso les permite incluir realmente a las personas de una manera que sea culturalmente relevante, que reconozca los retos que pueden estar presentes en esa comunidad y llevarlos al punto de participar activamente para participar en Dementia Friend.

ROBIN: Es posible que algunas personas asistan a un taller por motivos personales. Para otros, es el primer paso para hacer cambios más amplios en sus ciudades y pueblos. Ahí es donde entran Patty Sullivan y el grupo en todo el estado... *Dementia Friendly Massachusetts*.

PATTY: Ayudo a las comunidades a ponerse en marcha o trabajar en la implementación, o a resolver problemas difíciles o resolver problemas políticos en algunos casos.

ROBIN: Patty trabaja para el Massachusetts Council on Aging, la asociación comercial de los 350 Consejos para la tercera edad (Councils on Aging) en el estado. Patty ayuda a ciudades y pueblos a crear una cultura respetuosa con las personas con demencia.

PATTY: Una cultura de la demencia significa que si alguien en la calle, o alguien en el supermercado, o alguien en la biblioteca nota que una persona está confusa y se frustra porque no puede encontrar lo que busca, es decirle, apropiadamente, "Oye, parece que quizás te vendría bien una mano. Veamos lo que estás buscando en tu lista". O un cajero de banco que se da cuenta de que una persona está tratando de sacar todo su dinero o, o un empleado municipal que observa que una persona ha pagado sus impuestos tres o cuatro veces o no los ha pagado en absoluto después de pagarlos puntualmente durante 50 años.

ROBIN: Patty dice que una comunidad puede volverse respetuosa con las personas con demencia en grandes y pequeños aspectos. La primera tarea generalmente reúne a personas de toda la comunidad para que colaboren.

#### **MÚSICA: ICELANDIC ARPEGGIOS**

PATTY: Generalmente, ese grupo incluye al administrador de la ciudad, una persona seleccionada, el director del Consejo para la tercera edad o, la policía y los bomberos, la comunidad de negocios. Y luego, cualquier persona que esté interesada, y tenemos una verdadera mezcla de personas que se disponen a negociar.

ROBIN: El siguiente paso es hacer preguntas a la comunidad.

PATTY: Pueden hacer una encuesta de la ciudad, pueden hacer grupos focales, pueden hacer una variedad de cosas, dependiendo del tamaño de la comunidad. Hay una ciudad pequeñita en Massachusetts. E hicieron su evaluación básicamente hablando con la mitad de la gente de la ciudad porque los conocían a todos.

ROBIN: Y luego, se decide un plan de acción.

PATTY: Usted toma la evaluación y decide lo que quiere hacer. Se asegura de que, en ese proceso, ha hablado con alguien que vive con demencia o con un cuidador, y luego consigue que la ciudad y ese comité firmen un documento comprometiéndose a hacer el trabajo que usted ha establecido en su plan de acción.

ROBIN: Una de las posibles medidas que puede tomar una ciudad es capacitar a los socorristas.

### **MÚSICA - COUNTDOWN**

Cuando una familia llama al 9-1-1 por una situación en la que está implicado un ser querido con demencia, los socorristas deben comprender las circunstancias y estar preparados para adaptar su estrategia. Patty remite los departamentos de policía y bomberos a la Asociación de Alzheimer, que tiene un programa gratuito en línea que cubre temas como el vagabundeo y el hurto en tiendas. La ciudad de Norwell da a sus socorristas una herramienta más.

PATTY: Así que todos los que pagan impuestos en Norwell recibirán una nota que dirá: “Estamos creando este nuevo programa”. Si alguien en su grupo familiar tiene demencia, autismo o cualquier otra condición especial que debamos tener en cuenta, complete este formulario, envíelo de vuelta con su factura de impuestos o déjelo en la policía o los bomberos. Eso nos permite crear una base de datos, y una base de datos entonces permite a un representante que va a una dirección para ver y observar en lo que esta persona se está metiendo.

ROBIN: Por último, dice Patty, las comunidades se benefician de verlo todo mediante un prisma respetuoso con las personas mayores y de las personas con demencia. Hacerlo nos ayuda a todos a ver el mundo de otra manera, lo que podría dar lugar a cambios físicos, como diseñar

bancos y paradas de autobús que funcionen para todos, e incluso a cambios más amplios que podrían cambiar la mentalidad de las personas. Por ejemplo, grupos de lectura en secundaria que se centren en historias sobre personas que viven con demencia. Esto ayudaría a las generaciones más jóvenes a ser más conscientes de lo que significa ser parte de una comunidad respetuosa con las personas con demencia.

PATTY: En primer lugar, la comunidad será más cálida y amable, simplemente porque están empezando a pensar en los adultos mayores de una manera diferente. Y además, la gente... tiene miedo. Pero si usted les da las herramientas para hablar con la gente, y para entender lo que se necesita, entonces cambia toda la dinámica.

### **Música - Paper Planes**

**ROBIN: Para escuchar más historias de programas respetuosos con las personas mayores y con las personas con demencia en esta serie, visite [reimagineaging.net](https://reimagineaging.net). Y para saber cómo su comunidad puede volverse más respetuosa con las personas mayores y con las personas con demencia, visite [mass.gov/reimagineaging](https://mass.gov/reimagineaging). Esta historia se produjo en colaboración con la Oficina Ejecutiva de Asuntos de los Adultos Mayores de Massachusetts y Massachusetts Healthy Aging Collaborative. Point32Health Foundation aportó el financiamiento. Soy Robin Lipson. Gracias por escuchar.**