

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

CONSEJOS para la elección de Residencia - Orientación Socio Sanitaria

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.

Fuente consultada: www.edad-vida.org