Programa Baixem al Carrer

Pla Comunitari Poble-sec

Pla Comunitari Ciutat Meridiana

Pla Comunitari del Casc Antic de Barcelona
Sant Pere, Santa Caterina i La Ribera

CSB Consorci Sanitari de Barcelona

ASPB Agència de Salut Pública

Antecedents i justificació

En els últims anys Barcelona ha experimentat un creixement de la població de gent gran, especialment del grup de 75 i més anys, de l'ordre del 8% entre els homes i dels 13,6% entre les dones.

Casc Antic, Zona Nord i Poble Sec, sota l'empara de la llei de barris, han millorat els equipaments endegant obres de rehabilitació d'edificis i millorant la seva accessibilitat mitjançant la instal·lació d'ascensors. Tot plegat s'ha incidit, en la qualitat de vida dels habitants del territori, però, segons la percepció dels equips d'atenció domiciliària, resten encara algunes persones aïllades als seus domicilis per barreres arquitectòniques

L'aïllament social d'una persona gran i la discapacitat funcional afecten la salut mental i influeixen en la percepció de l'estat de salut i en la qualitat de vida. Entre els factors relacionats amb la qualitat de vida de les persones grans destaquen les relacions familiars i els contactes socials, la salut general, l'estat funcional, l'habitatge i la capacitat econòmica[1,2]. La integració social relacionada amb la participació en activitats socials o de lleure i la interacció amb familiars i amics milloren directament la funció cognitiva i proporcionen suport emocional[3,4,5,6,7].

L'existència de persones al barri sense contacte amb l'entorn per viure en edificis sense ascensor, juntament amb la evidència del risc de deteriorament psíquic i físic d'aquestes persones aïllades i la evidència que la interacció social millora la salut, van motivar que el grup de treball i les comissions decidissin desenvolupar una intervenció pilot al respecte. El projecte respon a una necessitat identificada per professionals i veïns i veïnes, i contribueix a enfortir la xarxa comunitària del barri. Amb les sortides es pretén incidir sobre la qualitat de vida relacionada amb la salut i la salut mental d'aquestes persones, mitjançant el treball en xarxa.

L'objectiu d'aquest programa és reduir la soledat i l'aïllament de les persones grans. Per això, proporciona la possibilitat de sortir al carrer a persones que per l'existència de barreres arquitectòniques no surten al carrer des de fa temps, cosa que pot millorar la seva qualitat de vida, la salut mental i la percepció de salut.

Mètodes

Població Diana

Les persones usuàries del programa son majors de 65 anys que feia més de 6 mesos que no sortien de casa per barreres arquitectòniques residents als barris de Poble-Sec, Casc Antic o Zona Nord, en el context del programa Salut als Barris, i que van acceptar participar en el programa.

Detecció de casos

La detecció de casos es fa, segons el barris, per l'Equip d'Atenció Primària, l'equip de serveis socials, o d'altres agents comunitaris, juntament amb la persona coordinadora del programa de cada barri. S'han exclòs del programa les persones amb demència severa, amb dificultats per relacionar-se amb l'entorn, les que estan enllitades, i aquelles amb les quals no es pot utilitzar la cadira motoritzada degut a les característiques de les escales.

Intervenció

El projecte es porta a terme a través d'un coordinador/a que gestiona les sortides i una xarxa de voluntariat necessària per a realitzar els acompanyaments. S'utilitza una cadira motoritzada que pot pujar i baixar les escales. En les sortides individuals es necessiten cadires de rodes per passejar pel carrer. En algunes sortides col·lectives es compte també amb un servei de transport adaptat que recull els i les usuàries en el seu domicili i els transporta fins al punt on s'ha pactat la sortida. Els usuaris que no necessiten la cadira motoritzada, se'ls ajuda a baixar les escales subjectant-los del bracet.

A part d'aquesta acció, aquest programa també treballa amb accions paral·leles, mitjançant els plans comunitaris, per trobar una solució definitiva com el canvi de domicili a una planta baixa o la posada d'ascensor a la finca.

Al mateix temps, Tant a Casc Antic com a Poble Sec, aquest és un programa que s'integra a altres programes per a la gent gran dins del Pla Comunitari de cada barri. Aquests treballen en una xarxa de voluntaris i en un programa d'acció i detecció per a la gent gran que permet que les persones que entren dintre del Programa Baixem al

Carrer puguin ser usuàries d'altres activitats promogudes pels Plans Comunitaris per a la gent gran amb la finalitat de reduir l'aïllament i solitud.

Avaluació

A tots els usuaris/ries del programa se'ls hi realitza una entrevista personal i se'ls passa un qüestionari abans i després de la intervenció amb l'objectiu d'avaluar el programa. La recollida de dades la fa el/la coordinador/a del barri corresponent. Les variables recollides son: sexe, edat, nivell d'estudis, ocupació, lloc de naixement, temps sense sortir de casa, dificultats per a sortir, relació amb la Llei de Dependència, cuidador/a principal, estat de salut percebut, qualitat de vida, i risc de mala salut mental. L'anàlisi i la redacció de l'informe la lidera professional de l'Agència de Salut Pública de Barcelona (ASPB) que coordina el programa a Barcelona.

Resultats

El projecte es va iniciar al 2009 a Poble Sec mitjançant una prova pilot amb 15 usuàries i usuaris. Els resultats van ser molt positius i el programa es va estendre a Casc Antic i Zona Nord durant en 2010 i 2011.

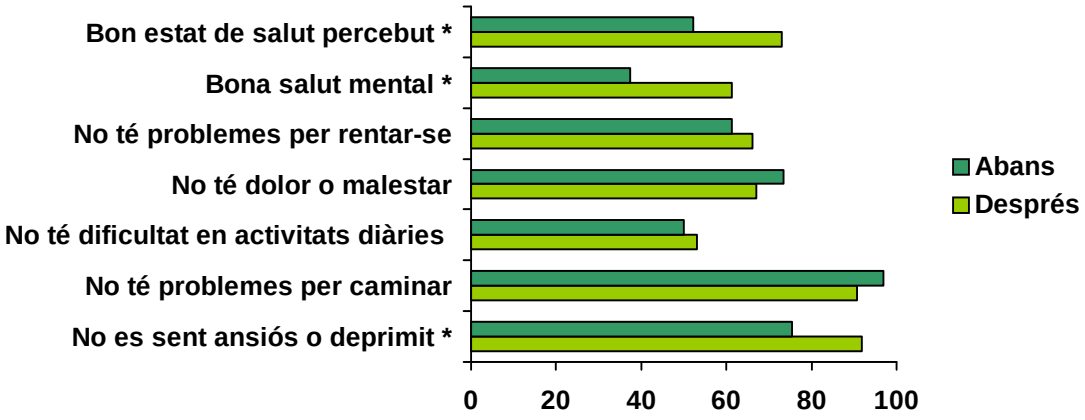
Actualment es beneficien del programa 63 persones residents als tres barris, majoritàriament dones i amb una mitjana d'edat superior a 80 anys. Aquestes persones majoritàriament fan sortides setmanals, en alguns casos cada 15 dies, en funció del número de voluntaris.

Resultat en salut o determinants

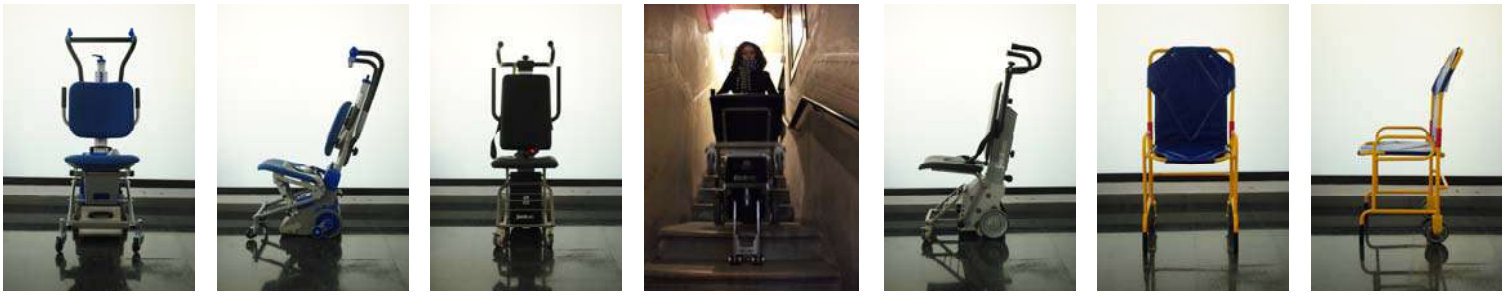
S'ha recollit informació dels usuaris que han sortit més de quatre vegades amb el programes *Baixem al Carrer* de Zona Nord, Casc Antic o Poble Sec. D'aquesta manera es disposa d'un nombre suficient d'usuaris/es que permet avaluar els resultats en salut i/o els seus determinants abans i després de participar en el programa. Han fet l'avaluació 75 usuaris/es. Es disposa de mesures abans i després de les sortides respecte a: estat de salut percebut, salut mental, sentiments d'ansietat i/o depressió, dolor o malestar, grau de dificultat per a caminar, grau de dificultat per realitzar activitats diàries, grau de dificultat per rentar-se o vestir-se.

La figura 2 mostra que les persones que han participat al programa han millorat el seu estat de salut percebut, la salut mental i han reduït l'ansietat. Els altres indicadors no s'han mostrat diferencies significatives entre abans i després de les sortides.

Figura 2. Salut percebuda, salut mental, grau d'ansietat i altres aspectes de salut. Percentatge abans i després de participar en *Baixem al Carrer* (n=75)



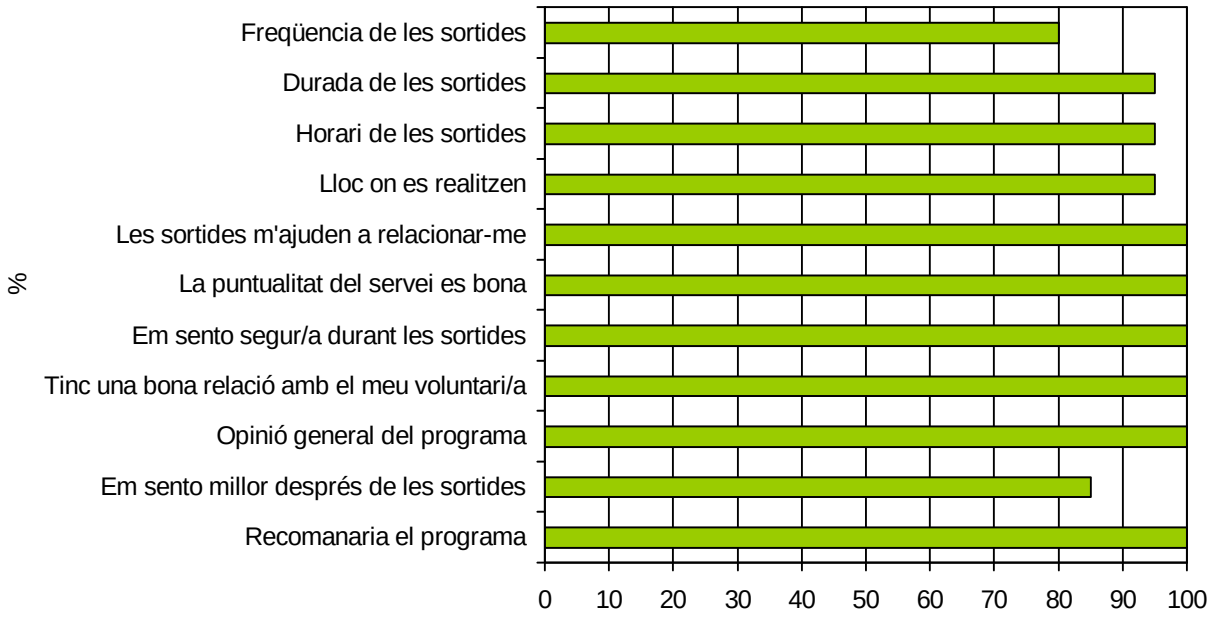
* Diferència estadísticament significativa (P<0,05)



Satisfacció de les persones que participen

Tots els usuaris/es van respondre una enquesta de satisfacció després de la intervenció. El qüestionari recollia informació sobre els 11 ítems que es mostren a la figura 1.

Figura 1. Percentatge d'usuaris/es que valoren positivament diferents aspectes de Baixem al Carrer a la Zona Nord.(n=25)



Les respostes van ser extraordinàriament favorables. Respecte la freqüència de les sortides, un 20% va considerar que eren insuficients.

Cost del programa

Els costos de cada barri van en funció del número d'hores en les quals estan contractades les persones coordinadores del programa i de la utilització del transport adaptat. Durant l'any 2011 el programa ha estat finançat per diferents fonts: Agència de Salut Pública de Barcelona (Salut als Barris), subvencions privades, Pla d'Ocupació i Pla de Desenvolupament Comunitari.

Conclusions

Baixem al carrer és un programa pioner a Barcelona. No s'han trobat experiències semblants revisant la bibliografia científica. És per aquest motiu que principal que la seva avaluació és d'extrema importància. Fins ara se'n han realitzat dos amb resultats molt positius, però amb un nombre d'usuaris molt petit (15 i 29 respectivament). 'actual avaluació recollirà 63 persones usuàries on sumant-hi els resultats de les altres dues avaluacions creiem que podrem evidenciar que és un programa molt beneficiós per a la gent gran que viu aïllada a casa seva, millorant la seva salut mental i la seva xarxa social.

Tot i que sigui un programa que pugui semblar que se'n beneficiïn pocs usuaris, la cerca de persones que viuen aïllades ha estat universal pels tres barris, és a dir, no s'ha quedat cap persona sense ser estudiada pels Serveis d'Atenció Primària, Serveis Socials , o d'altres agents comunitaris, per poder-se beneficiar del programa. Les persones que no han complert el perfil eren perquè ja tenien altres recursos, o bé per malaltia o impossibilitat de la cadira eruga a les escales.

A part d'aquesta acció, aquest programa també treballa amb accions paral·leles, mitjançant els plans comunitaris, per trobar una solució definitiva com el canvi de domicili a una planta baixa o la posada d'ascensor a la finca.

Al mateix temps, tant a Casc Antic com a Poble Sec, aquest és un programa que s'integra a altres programes per a la gent gran dins del Pla Comunitari de cada barri. Aquests treballen en una xarxa de voluntaris i en un programa d'acció i detecció per a la gent gran que permet que les persones que entren dintre del Programa Baixem al Carrer puguin ser usuàries d'altres activitats promogudes pels Plans Comunitaris per a la gent gran, millorant així molt el seu aïllament i solitud.

Finançament per a l'any 2012

Actualment al Baixem al Carrer hi ha 63 usuaris/es, 18 a Zona Nord, 20 a Poble Sec i 25 a Casc Antic. Per a garantir que aquestes persones surtin setmanalment i així aconseguir millorar la seva xarxa social i conseqüentment la seva salut mental, és necessari que els tècnics treballin 30 hores setmanals, ja que no només coordinen i fan sortides, sinó que també organitzen jornades grupals i busquen fonts d'ingressos, per a la qual cosa han de presentar els respectius projectes. Amb aquestes característiques el cost el projecte és de 25.000€ per barri. Actualment UNNIM ha invertit 15.000€ pel programa, per tant el pressupost pel 2012 es distribuiria de la següent manera:

ASPB: 25.000€
Fundació Fèlix Llobet: 25.000€
UNNIM: 15.000€
Plans Comunitaris: 10.000€

A més a més, l'ASPB dedica un professional de salut pública a temps parcial a aquest programa que, a més, de supervisar-ho, s'encarrega de la seva avaluació.

D'aquesta manera és podria garantir la seva sostenibilitat durant el 2012 amb bona qualitat. Actualment els tècnics que hi ha als tres barris tenen dos anys d'experiència i coneixen molt bé el projecte, continuen motivats per a seguir durant el 2012 tot i les dificultats del projecte.

Creiem que un molt bona fita que s'ha aconseguit amb el projecte és que els tres tècnics (Casc Antic, Poble Sec i Zona Nord) treballen molt cohesionats fent activitats conjuntes molt atractives per als usuaris/es millorant així exponencialment la seva sociabilització i motivació per a les sortides. S'han fet sortides a Santa Llúcia, Sagrada Família, exposició de la Rosaleda al Parc Cervantes, per la Mercè al Parc de la Ciutadella, a la platja de la Barceloneta, entre d'altres. L'experiència adquirida fa preveure noves activitats i aliances per al 2012.

Bibliografia

[1] Rubio Herrera R, Aleixandre Rico M, Villaverde C, Cabezas Casado JL, Castellón A. Calidad de vida y senectud, estudio comparativo en función del sexo. Geriatrika 1997; 13: 383-8

[2] Glei DA, Landau DA, Goldman N, Chuang YL, Rodriguez G, Weinstein M. Participating in social activities helps preserve cognitive function: an analysis of a longitudinal, population-based study of the elderly. Int J Epidemiol. 2005;34(4):864-71

[3] Beland F, Zunzunegui MV, Alvarado B, Otero A, Del Ser T. Trajectories of cognitive decline and social relations. J Gerontol B Psychol Sci Soc Sci. 2005;60(6):P320-30

[4] Barnes LL, Mendes de Leon CF, Wilson RS, Bienias JL, Evans DA. Social resources and cognitive decline in a population of older African Americans and whites. Neurology. 2004;63(12):2322-6

[5] Holtzman RE, Rebok GW, Saczynski JS, Kouzis AC, Wilcox Doyle K, Eaton WW. Social network characteristics and cognition in middle-aged and older adults. J Gerontol B Psychol Sci Soc Sci. 2004;59(6):P278-84

[6] Verghese J, Lipton RB, Katz MJ, Hall CB, Derby CA, Kuslansky G, Ambrose AF, Sliwinski M, Buschke H. Leisure activities and the risk of dementia in the elderly. N Engl J Med. 2003;348(25):2508-16

[7] West RL, Yassuda MS. Aging and memory control beliefs: performance in relation to goal setting and memory self-evaluation. J Gerontol B Psychol Sci Soc Sci. 2004;59(2):P56-65.