



Editorial

Vivir con Voz Propia ha celebrado este mes, los días 10 al 12 de noviembre, sus II Jornadas Internacionales dedicadas a la reflexión en torno a los Hospices en la Comunidad.

Los asistentes tuvieron la oportunidad de conocer diferentes experiencias en torno a la formación y organización de profesionales y voluntarios; la musicoterapia y la arteterapia como otra forma de acompañamiento; los vecinos compasivos; la atención en casa; la demencia o la importancia de la arquitectura para crear hogar en el final de la vida. La idea central de todas las experiencias fue la de cuidar en la comunidad la vida mientras dure.

Tanto participantes como ponentes compartieron conocimientos, vivencias, opiniones, sentimientos y complicidades, resultando una experiencia tremendamente enriquecedora tanto en el aspecto personal como profesional.

Desde *Vivir con Voz Propia* valoramos muy positivamente el hecho de seguir creando redes. Un Hospice en la comunidad es algo más que una casa o un lugar para morir. Es un movimiento que involucra cada vez a más ciudadanos, políticos y profesionales en torno al cuidado, un derecho y un deber solidario y compartido.

Por eso este mes, *Vivir con Voz Propia* ha continuado generando movimiento y nudos de acción a través de encuentros alrededor de una taza de café (Death Cafe), charlas en los centros educativos, entre otras actividades. El objetivo de *Vivir con Voz Propia* sigue siendo respetar los proyectos de vida de todas las personas. Desde la *Fundación 38 Grados* nos mostrarán cómo lo hacen ellos. Nosotros lo queremos hacer generando una ciudad compasiva.

Vitoria-Gasteiz, por una ciudad compasiva

Espacio de reflexión y diálogo

Toda historia merece un buen final

La *Fundación 38 Grados* ayuda a enfermos que se encuentran en la última etapa de su vida a resolver sus temas pendientes, de una forma única y personal.

El fin esencial de este proyecto es favorecer ver cumplidos los sueños y anhelos en el instante final de las vidas. A menudo ayudando a resolver asuntos pendientes.

En el Espacio de Reflexión y Diálogo contaremos con la presencia de Araceli Herrero, María Martínez-Mena y Rocío Ramos quienes nos mostrarán cómo persiguen que toda historia tenga un buen final.



Añadir vida a los días

Después de escuchar las comunicaciones tan interesantes en las II Jornadas Internacionales "*Hospices en la Comunidad*", nos queda muy claro que el voluntariado es una pieza decisiva en los equipos porque los humaniza, promueve la solidaridad y constituye el principal componente afectivo-emocional en el acompañamiento de las personas.

Marisa Martín del único Hospice de España nos transmitió en su ponencia "*Cudeca, una forma especial de cuidar, en la comunidad, con la comunidad y gracias a la comunidad*" la importancia del voluntariado. El lema de Cudeca es "Una forma especial de cuidar". En este cuidado comprometen a profesionales, familiares, voluntarios y a toda la comunidad. Acaban de cumplir 25 años y cuentan con un equipo de 800 voluntarios que participan en distintas actividades como son ofrecer apoyo para los cuidados a domicilio, en la recaudación de fondos, como personal en las tiendas benéficas, organizando eventos y ayudando al funcionamiento de Cudeca. Mucho que aprender de ellos.



Nuestro grupo de voluntarios de adultos se compone de 12 personas, con muchas ganas e ilusión, pero con no demasiado tiempo. Como grupo hemos elaborado el documento en el que definimos las líneas de actuación y

afirmamos que nuestra actividad principal es el acompañamiento a las personas en situación de final de vida. Intentamos llegar a las personas más vulnerables, donde no llegan las instituciones, las familias u otras personas evitando lo denominado como "*ley inversa*", esto es, que se beneficien los que menos necesitan.

En la exposición de Joy Kahumbu y Carly Attridge "*Vecinos compasivos, empoderar a la comunidad para apoyar a las personas aisladas al final de la vida*" reflexionamos sobre cómo crear entornos de apoyo en nuestros barrios, intentando sensibilizar a las personas para que se impliquen en el cuidado de los miembros más necesitados de la comunidad. Por ello, estamos muy interesados en colaborar en aquellas acciones que tratan de impulsar el movimiento ciudadano para hacer de Vitoria-Gasteiz un modelo de ciudad compasiva.

¿Cómo diseñar un hogar para morir?

La arquitectura es un motor de cambio, puede ser el tercer cuidador. Un catalizador para mejorar la atención para pacientes y familias. Hay que procurar que se respete la intimidad, la seguridad, el acompañamiento. No despersonalizar.

A pesar de no tener experiencia en la construcción de Hospices, Ángela Müller en su presentación *“El impacto del entorno en los procesos de nacer y morir. Cómo diseñar un Hospice”* hizo un paralelismo entre el proceso de vivir y el proceso de morir, asimilándolo a su especialidad, el diseño de maternidades.

Ella sugiere cambiar la mirada para no convertir un proceso fisiológico como puede ser parir, nacer y morir, en un acto médico, no natural. Es preciso encontrar de nuevo el equilibrio, donde tanto en la maternidad como en los Hospices los verdaderos protagonistas sean las personas, sus familias y la facilitación de sus procesos de vinculación. **Un espacio acogedor para fomentar la comunicación, el reposo y el bienestar.**



Angela Müller recomienda que el lugar donde morir, como un hogar o como una maternidad, esté insertado en el espacio urbano y que forme parte de la ciudad. Esta ponente comentó estándares arquitectónicos de los Maggies Centers, dedicados a la atención del final de la vida de pacientes con cáncer. Son lugares que invitan a ser visitados, con un camino que consigue que la entrada al edificio se realice despacio. Tiene espacios polivalentes, expansibles como salas de estar ventiladas con acceso al jardín. El espacio central es siempre la cocina donde las personas pueden reunirse. Otro aspecto importante es elegir materiales que consigan mejorar el confort del paciente y su familia, que procuren un ambiente confortable.

El arquitecto tiene que tener en cuenta desde donde va a mirar el paciente y su familia, para que el espacio se adapte a ellos. Primero, son las necesidades de las personas y después el diseño que trata de dar respuesta a las mismas. De esta manera se consigue **visibilizar el cuidado y el proceso de morir como algo natural**. Lugares en los que incluso los niños puedan compartir espacios con las personas y sus familias en un lugar de tránsito como es un Hospice. Que sea un lugar de paso, para pensar, reflexionar, vivir y morir.

Iñaki Saralegui.

Colabora con tu dedicación y talento

Puedes hacerlo de varias maneras: colaborando voluntariamente, contribuyendo con una aportación económica, difundiendo el proyecto y sus actividades entre compañeros y compañeras, amistades y familiares, proponiendo temas de debate, lecturas, películas que aumenten las oportunidades de compartir y reflexionar

Servicios

Formación y asesoramiento a profesionales

Dirigido a centros asistenciales, residencias o equipos que tengan inquietud por conocer y trabajar temas como el duelo, el estrés laboral, etc.



Curso taller: Elaboración del duelo
Curso taller: Comunicarse mejor: escuchar, expresar y comprender emociones

Voluntades anticipadas

Vivir con Voz Propia ofrece información, asesoramiento y charlas sobre este proceso de comunicación entre familia, paciente y personal sanitario.

Death Cafe

Vivir con Voz Propia organiza espacios de reflexión e intercambio sobre la muerte con el objetivo de que se pueda hablar de manera natural sobre ella.



Atención psico-socio- sanitaria

Profesionales sanitarios, psicólogos, musicoterapeutas, cuidadores, auxiliares a domicilio, que trabajan estimulando íntegramente a la persona (en sus necesidades cognitivas, físicas, emocionales, sociales y espirituales).



Si estás interesado en alguno de nuestros servicios y proyectos, contacta con nosotros.



Diciembre 2017

6 al 10 de diciembre
Formación Intensiva
en Escucha Profunda

27 de diciembre
Espacio de Reflexión y
Diálogo

Diciembre
Talleres de
sensibilización en
centros educativos

VIVIR CON VOZ PROPIA CUENTA
CON LA COLABORACIÓN DE:



Puedes encontrarnos en:

Paseo Zumaquera 35, bajo
01006 Vitoria - Gasteiz

945 143311

www.vivirconvozpropia.com

Facebook:
vivirconvozpropia

Twitter: #vivirvozpropia