



## Editorial

Bienvenidos a un nuevo período de *Vivir con Voz Propia*.

Este es ya nuestro 4º año en el proceso de crear, **ampliar, desarrollar y fortalecer una red ciudadana cuidadora y compasiva con las personas en situación de final de vida.**

Cada año *Vivir con Voz Propia* se ha propuesto un nuevo nudo de relación en esta amplia y compleja red del cuidado. Para ello hemos trabajado sistemáticamente en abrir **espacios de diálogo y reflexión**, impartir **talleres en los Centros escolares** con el objetivo de sensibilizar a los jóvenes y reforzar actitudes ciudadanas de cuidado, **visibilizar la muerte y el duelo en tertulias** y conversaciones cotidianas –alrededor de un café, por ejemplo-, en convocatorias de **jornadas de formación**, investigación e intercambio de experiencias, de **atención directa profesional** y, sobre todo, a través del **voluntariado** (joven y adulto). Aún seguimos en nuestro empeño de crear una ciudad que cuida y una casa (**Hospice**) de cuidado en el final de vida.

A partir de 2018, Vivir con Voz Propia se ha involucrado en el proyecto auspiciado por la Obra Social *la Caixa* **Final de vida y soledad**, liderando las acciones del mismo dentro de la ciudad de Vitoria-Gasteiz.

La soledad y el aislamiento social son frecuentes en personas mayores, con enfermedades avanzadas y crónicas. Está siendo un tema de reflexión y debate en grupos informales y en grupos de decisión, gestión y/o atención socio-sanitaria. También es objeto de investigación.

Diferenciamos conceptos como vivir solo, aislamiento social y soledad. El aislamiento social es la situación objetiva de tener mínimos contactos con otras personas, bien sean familiares o amigos. La soledad, en cambio, es la sensación subjetiva de tener menor afecto y cercanía de lo deseado en el ámbito íntimo y emocional, de experimentar poca proximidad a familiares y amigos o de sentirse socialmente poco valorado en la sociedad.

### **¿Puede un barrio, un vecindario o una comunidad minimizar esta soledad?**

En *Vivir con Voz Propia* creemos que sí. Creemos que esta sociedad compleja y diversa puede fomentar las relaciones humanas, igualitarias, solidarias y cuidadoras. Gracias al soporte vecinal las personas pueden ser vistas, oídas, caminar y/o participar en grupos sociales, favoreciendo, a su vez, que éstas también devuelvan apoyo y participen en las actividades de ayuda mutua.

## **VECINOS, PRÓXIMOS EN SOPORTE Y APOYO ANTE LA SOLEDAD**

# FINAL DE VIDA Y SOLEDAD

Vivir con Voz Propia desarrolla a partir de septiembre de 2018, en Vitoria-Gasteiz, el proyecto pionero de la Obra Social “La Caixa” *Final de Vida y Soledad*. Un programa que desde 2009 se está llevando a cabo en otras siete ciudades.

Este programa plantea promover el acompañamiento a través de voluntariado a personas con enfermedades avanzadas que experimentan soledad. A menudo las personas en situación de enfermedad avanzada sufre una experiencia de soledad no deseada - emocional, social, existencial y/o espiritual- que multiplica el sufrimiento. Acompañar, confortar, escuchar, apoyar...son acciones que pueden realizarse con un voluntariado formado y contribuir con ello a un mejor afrontamiento del final de vida.

Para lograr este objetivo, resulta imprescindible la colaboración entre los diferentes agentes sociales de la ciudad para crear una red de atención comunitaria que ponga en contacto a las personas en situación de final de vida y soledad con los voluntarios formados para acompañar a esta población.

Para la creación de esta red de atención y apoyo hemos planificado varios puntos de enlace:

-A través de la colaboración de los equipos profesionales de atención psicosocial. Si las instituciones cuidadoras de nuestra ciudad (hospitales, residencias, centros de salud...) trabaja juntas será más fácil detectar posibles beneficiarios a los que podremos acompañar mediante este programa.

-Con una amplia red de voluntariado coordinada y competente que realice este acompañamiento. Este voluntariado surgirá del permanente contacto con las asociaciones y servicios de la ciudad, bajo la coordinación de Vivir con Voz Propia.

- Con una formación específica en acompañamiento. Acompañar de manera formal, organizada y competente requiere aprendizajes de habilidades y recursos en la atención emocional, afectiva y social de esta personan situación de fragilidad en la última etapa de la vida.



*El sufrimiento del alma puede ser expresado en una mirada o en un gesto; pero, para ser percibido, hay que prestar atención y tener sutileza. La escucha del otro, expresada en la narrativa del sufrimiento, registra la memoria del miedo y de la angustia.*

*Escuchar a estas personas que desean ser escuchadas, con sensibilidad para afinar sentimientos, permite verificar que esta presencia tiene efectos terapéuticos.*

(De Melo, M. E., & Ferreira, A. (2015).

# ¿QUIERES FORMAR PARTE DE LA RED COMUNITARIA?

## ... como Voluntario

El voluntariado es uno de los principales agentes de este programa. Después de haber recibido formación específica y formar parte de un equipo coordinado de esta red de voluntariado, algunas de las funciones de la persona voluntaria son:

- Estar con la persona y posibilitar el encuentro inter-personal.
- Facilitar la aproximación familiar (siempre que sea posible)
- Acompañar en rutinas diarias y compartir actividades placenteras para el usuario.

## ... como Entidad Colaboradora

Las diferentes entidades socio-sanitarias que trabajan con personas en situación de soledad, en situación de enfermedad avanzada o que cuentan con un equipo de voluntariado en Vitoria-Gasteiz son agentes indispensables y necesarias para:

- Detectar a los beneficiarios susceptibles de ser beneficiarios de este programa
- Derivar a la coordinadora del voluntariado del Programa Final de vida y soledad los posibles beneficiarios.
- Apoyar y orientar a las personas relacionadas con su entidad para su incorporación en el programa de voluntariado dependiente de Vivir con Voz Propia en el programa Final de vida y soledad.

## ... como Ciudadano/a

La colaboración ciudadana y vecinal es un referente en el programa para:

- Detectar y derivar a potenciales beneficiarios del programa, en situación de final de vida y soledad.
- Colaborar en la difusión del programa entre otros agentes sociales de la ciudad, (asociaciones de vecinos, centros formativos, instituciones religiosas,...)



## 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,



## Eventos

### Octubre 2018

10 de Octubre

*Tradiciones de la muerte en México*

Balam Rodrigo Pérez

24 de Octubre

*Espacio de Reflexión y Diálogo*

30 de Octubre

*Death cafe*

### Diciembre 2018

6 al 9 de Diciembre

*Formación Intensiva en Escucha Profunda*

### Nuestros colaboradores



### Vivir con Voz Propia

Paseo Zumaquera 35, bajo

01006 Vitoria - Gasteiz

945 143311

[www.vivirconvozpropia.com](http://www.vivirconvozpropia.com)

Facebook: [vivirconvozpropia](https://www.facebook.com/vivirconvozpropia)

Twitter: [#vivirvozpropia](https://twitter.com/vivirvozpropia)