



Buenas Prácticas  
MODELO Y AMBIENTE

# Justo a mi gusto



**EULEN**  
**SOCIOSANITARIOS**  
Estamos por ti

Salomé Martín  
Eulen Servicios Sociosanitarios

## Resumen

**Propuesta de cocina en vivo basada en el modelo de la Atención Centrada en la Persona.** Se traslada todo el protagonismo a la totalidad de las personas usuarias, haciéndolas agentes activos, en una jornada gastronómica. Todas las personas usuarias, independientemente de su situación física o cognitiva, tienen la oportunidad de disfrutar de una cocina con calidad y significado, teniendo en cuenta sus gustos, preferencias, historia, etc.

**FECHA DE INCORPORACIÓN A LA RED:**

31/08/2018

**Fecha de Última Actualización:**

31/08/2018

**ÁMBITO DE ACTUACIÓN:**

*Servicios o programas de atención e intervención, Innovaciones organizativas y metodológicas*

**LUGAR:**

Barcelona

**GRUPO DE POBLACIÓN AL QUE SE DIRIGE:**

Personas que utilizan el centro de día como recurso de apoyo.

## Justificación

Realizar actividades con sentido, las que la persona ha realizado a lo largo de la vida y que permiten seguir disfrutando de las cosas que nos gustan, es una necesidad en los centros y recursos para personas mayores. Realizar dibujos, talleres de manualidades, cinefórum, quizá no sean las actividades que las personas elegirían por sí mismas.

Por otro lado en los centros de forma habitual se deciden los menús, las dietas y las texturas de lo que comen las personas mayores. Ante ello resulta esencial un cambio en esa forma de funcionar que permita que decidan algo tan importante y fundamental para ellos como es la comida.

## Objetivos

### Objetivo general

El objetivo general de esta buena práctica es fomentar la participación activa de las personas usuarias, facilitando nuevas oportunidades en sus vidas a través de actividades plenas de sentido.

### Objetivo específico

Consideramos como objetivos específicos los siguientes:

- Fomentar la adquisición de hábitos nutricionales saludables como forma de promoción de la salud.
- Introducir nuevos talleres integrados y plenos de sentido para favorecer la práctica de diferentes aspectos terapéuticos, tanto para el entrenamiento cognitivo como para el ejercicio de la psicomotricidad fina.
- Reforzar y potenciar el sentimiento de valor a través de la realización de tareas cotidianas y domésticas habituales.
- Trabajar el tejido comunitario manteniendo el vínculo con el entorno comercial más próximo.
- Fomentar la participación y la toma de decisiones (empoderamiento a las personas usuarias).
- Romper la rutina diaria del centro con una actividad original y novedosa para las personas usuarias.

## *Descripción, metodología y fases del proyecto*

Las fases que conforman la iniciativa y su contenido metodológico son las siguientes:

- Toma de decisiones. La enfermera, la educadora social y parte del equipo gerocultor, crean un espacio donde las personas usuarias expresan de manera abierta y voluntaria sus propuestas de menú para la próxima jornada gastronómica. Una vez recogidas todas las propuestas y elaborada la lista de opciones, se procede a la elección a través de votación a mano alzada del menú a elaborar, así como la fecha en el que se llevará a cabo.
- Coloquio saludable. En la segunda parte del proyecto, se realiza un “coloquio de hábitos alimentarios”, con los ingredientes anteriormente escogidos y se trabaja una pirámide nutricional, definiendo la ubicación de cada persona en la misma.
- Decoración y ambientación Con la ayuda de la Terapeuta Ocupacional y la Educadora Social, además del equipo gerocultor, las personas usuarias confeccionan la decoración del centro. La decoración pretende estar en consonancia con la comida o la época del año donde se realiza la actividad.
- De compras en el mercado Días anteriores a la celebración, un grupo ocho o nueve de personas usuarias acompañados por la enfermera y personal gerocultor, van al mercado municipal del barrio, donde realizan la compra de los alimentos necesarios para elaborar parte de la comida.

Día de pinche. El día de la realización, el cocinero designado por el catering acude al centro para cocinar junto con las personas del grupo.

## Temporalización

Calendario de Actividades del proyecto “Justo a mi Gusto” en 2017:

ACTIVIDADES	ACCIONES TEMÁTICAS		
	Gourmet Castizo	Feria de Abril... Olé!	Arroces de la Albufera
Toma de decisiones	25/01/2017	03/05/2017	08/11/2017
Coloquio saludable	08/02/2017	10/05/2017	15/11/2017

Decoración y ambientación	Del 06 al 16/02/2017	Del 08 al 25/02/2017	Del 13 al 30/11/2017
De compas al mercado	14/02/2017	23/05/2017	21/11/2017
Día de pinche	16/02/2017	25/05/2017	30/11/2017

## Recursos

El material necesario para llevar a cabo estas acciones se compone de todos los enseres para elaborar las decoraciones correspondientes de cada jornada, los alimentos para la elaboración de los platos y la indumentaria necesaria para la cocina (gorro higiénico de cocina, delantal, guantes, etc.) Así como recursos digitales, pizarra para realizar las diferentes sesiones coloquio.

Un recurso imprescindible para trasladarnos a los comercios correspondientes, transporte adaptado (gracias a un convenio q tiene firmado convenio del Ayuntamiento de Barcelona con Creu Roja).

Los recursos humanos son los propios del centro y el cocinero que aporta la empresa de catering.

## Evaluación y Resultados

La evaluación del proyecto y sus impactos se realiza implementando las siguientes herramientas:

- Reuniones de equipo trimestrales que nos permite plantear acciones de mejora para las siguientes actividades.
- Valoración cualitativa de la actividad en las reuniones trimestrales del Consell de las Personas Usuarias.

- Encuesta de satisfacción para valorar el proyecto.
- Administración de la escala FUMAT que nos permita valorar las dimensiones de calidad de vida que tiene impacto nuestro proyecto.
- Comparación de resultados pre y post del Índice de Lawton y Brody.
- 

Nuestro sistema de evaluación nos permite introducir ajustes para ir logrando la efectividad de las acciones planificadas y llevadas a cabo.

#### **Resultados de la evaluación implementada:**

A nivel cualitativo la evaluación arroja los siguientes resultados:

- Se observa un mayor interés para realizar la salida al mercado, sobre todo en personas que habitualmente no quieren realizar esta actividad.
- Durante la realización de las diferentes actividades se observa una mayor socialización entre usuarios y una relación de ayuda entre los mismos favoreciendo el nivel de valúa de los participantes.

Con respecto a la dimensión cuantitativa, se han obtenido los siguientes resultados:

- El 86% de las personas usuarias han participado del coloquio de hábitos alimentarios”.
- 3 cartas de felicitación por parte de las personas usuarias en referencia al proyecto.
- 50% de las personas usuarias que han participado de las 3 acciones temáticas han mejorado sus puntuaciones en el Índice de Lawton y Brody (Actividades Instrumentales de la Vida Diaria) y el 33,5% las ha mantenido.
- Tras la administración de la escala FUMAT observamos que la mayor parte de las personas participantes obtienen resultados muy por encima del percentil 50 en las dimensiones de calidad de vida directamente relacionada con el proyecto:
  - . El 79,16% de las personas participantes en cuanto a bienestar emocional.
  - . El 91,6% de las personas participantes en cuanto a relaciones interpersonales.
  - . El 87,5% de las personas participantes en cuanto a desarrollo personal.
  - . El 75% de las personas participantes en cuanto a autodeterminación.
  - . El 81,6% de las personas participantes en cuanto a inclusión social.
- El 100% de los participantes del proyecto han manifestados estar muy satisfechos (88,5%) o satisfechos (12,5%) con la realización de éste.

## Financiación

La actividad no requiere de ninguna clase de costes dedicados o extraordinarios.

## Criterios destacados

### CRITERIOS DE PERTINENCIA

#### **Principio de Autonomía**

La posibilidad de que, de forma sistemática y no puntual, las personas en el centro puedan escoger el menú, los alimentos, la forma de cocinarlos e ir a adquirir los ingredientes e incluso cocinarlos ellas mismas supone un impulso al ejercicio y refuerzo de su autonomía. Del mismo modo, posibilitar la realización de esta actividad, que supone una actividad de continuidad, sentido y deseo al tiempo que se establecen los medios para que cada persona se involucre en los grados y forma que desean atiende de forma especial al control de la propia vida y de la cotidianidad.

#### **Principio de Integralidad**

Esta iniciativa incide simultáneamente de manera positiva en distintas esferas de cada persona participante: en su dimensión social porque se realizan reuniones en grupo, donde se expresan opiniones individuales y, al mismo tiempo, se relacionan con el entorno en mercado, transporte, etc.; en su dimensión psicológica, por favorecer la satisfacción de decidir, de ser útil de muchas formas, de participar y en conseguir un resultado final beneficioso para todos; y en su dimensión biológica por reforzar elementos funcionales y la salud alimentaria.

## Principio de Participación

En el proyecto se involucra a todas las personas del centro. Si precisan apoyos de cualquier naturaleza, estos se disponen de forma que la presencia activa para el diálogo, la expresión y el logro del consenso y la presencia en la realización de todos los pasos hasta la celebración de la comida se garantiza a todas las personas para que, sobre ello, determine cada una las formas e intensidades de su papel en la actividad.

## CRITERIO DE TRANSFERIBILIDAD

Esta iniciativa puede realizarse de forma fácil en los centros con cocina propia o en centros con sistema de catering, si existe colaboración e interés.

## CRITERIOS DE RESULTADOS DE EVALUACIÓN

El 100% de los participantes del proyecto han manifestados estar muy satisfechos (88,5%) o satisfechos (12,5%) con la realización de éste. Asimismo, el centro ha recibido tres cartas de felicitación por esta actividad.

## *Enlaces y Anexos*

Enlace:

- [Web de Eulen](#)
- [Facebook de Eulen](#)

Anexos:

- Descripción de la Buena Práctica presentada a premios Nutrisenior
- Fotografías de la experiencia

Puedes descargar los anexos pinchando [aquí](#).