

El buen trato es universal, es el resultado del respeto de los derechos, de la dignidad de la persona, el buen trato no tiene edad e implica reconocer al otro de igual a igual.

Algunos de los principios fundamentales del buen trato:

- **Derecho a decidir.**

Evitar que otros decidan por él o por ella, aunque a veces, la decisión que tome sea contraria a lo que piensan las personas con las que convive y aman al mayor. Decidir es un principio y un derecho, no una elección que dependa de un tercero.

- **Derecho a opinar.**

La persona mayor se ha ganado en su vida algo tan elemental como el derecho a poder emitir una opinión y a que esta tenga el mismo peso que el de otros miembros de su ámbito social, familiar o comunitario.

- **Derecho a aprender.**

La edad no es una limitación para el aprendizaje, mantener el deseo de aprender es una fortaleza que muestra curiosidad por el mundo que le rodea, ilusión y motivación para seguir con ello hasta el final del camino emprendido con el nacimiento.

- **Derecho a aprender.**

La edad no es una limitación para el aprendizaje, mantener el deseo de aprender es una fortaleza que muestra curiosidad por el mundo que le rodea, ilusión y motivación para seguir con ello hasta el final del camino emprendido con el nacimiento.

- **Derecho a enamorarse.**

Las emociones en muchas ocasiones son incontrolables. La persona mayor tiene derecho a amar incluso cuando haya envejecido, sin

sentirse enjuiciado, sin sentirse culpable por el mero hecho de amar.

- **Derecho a expresar las emociones y los sentimientos.**

Favorecer la expresión emocional de los mayores valorando sus sentimientos y posibles sufrimientos.

- **Derecho a denunciar.**

Entender que es denunciable cualquier situación de maltrato, negligencia o sencillamente trato inadecuado en sus múltiples perspectivas o lugares, ámbito familiar o institucional.

- **Derecho a gestionar su patrimonio.**

El patrimonio acumulado es fruto del trabajo de toda una vida y solamente la persona mayor debe decidir sobre el mismo sin delegar en nadie, sin ser coartado, condicionado o manipulado por terceros, bien sean del ámbito familiar o del ámbito social.

- **Derecho a vivir más y mejor.**

La edad no está inexorablemente ligada al sufrimiento, la persona mayor tiene derecho a vivir en unas condiciones dignas, derecho a una asistencia psicológica, sanitaria y social adecuada a sus necesidades y procurando con ello mejorar la calidad de vida.

- **Derecho a acceder a las nuevas tecnologías.**

Los mayores pueden integrarse y formarse en las TIC. Es una obligación de la sociedad facilitar el acceso a las personas mayores, teniendo en cuenta las capacidades de acceso a las mismas.

- **Derecho a disfrutar de su sexualidad.**

La sexualidad es una expresión humana independientemente de la edad, de si se tiene pareja o no y de si se vive de forma independiente o en un entorno residencial. El acceso a una sexualidad libre, digna y positiva ha de ser universal en los mayores.

- **Derecho a decidir sobre su propia muerte.**

La voluntad sobre el derecho a una muerte digna de las personas ha de ser respetada mediante la elaboración de un testamento vital en caso de pérdida de las facultades intelectuales fruto de alguna demencia o de otros problemas neurodegenerativos o vasculares.

Dicha voluntad ha de poder articularse a través de una legislación que vele, además de por el derecho a morir dignamente, por el derecho a garantizar a las personas una sanidad de acceso libre, gratuita, y de una calidad que asegure la salud de los individuos independientemente de su edad.

- **Derecho a preservar la identidad personal y la dignidad.**

Derecho a la libertad, a la autonomía, a tener un trato acorde a su historia de vida, a ser respetado en las decisiones, a que se le de la información sobre el estado de salud y decidir que hace con ella.

- **Derecho a no ser tratado de manera infantil.**

Respecto a situaciones como:

- hablar demasiado lento, como si no fuera capaz de comprender lo que se le está diciendo.
- Hablar con el volumen muy alto, por que se da por sentado que está sordo.
- Utilizar frases y vocabulario infantil: “mi amor”, “cielo”, “cariño”, apodos (“buen/a chico/a”), término anciano/a, abuelo/a, abuelillo/a, “mis niños”.
- Uso de tuteo sin permiso de la persona.

- **Derecho a la intimidad (higiene, soledad, sexo, etc.).**

No acceder a los espacios privados sin llamar, ni utilizar las llaves del domicilio familiar aunque se sea familiar directo, no abrir sus cartas recibidas por correo postal ni acceder a sus enseres personales. Este derecho está especialmente vulnerado en las residencias de personas mayores donde hay que tener en cuenta

que las puertas están para ser cerradas sobre todo cuando la persona tiene algún problema cognitivo.

- **Derecho a elegir libremente.**

Desde cuestiones sencillas hasta cuestiones complejas, en función a la capacidad cognitiva, elegir lo que comer, beber o hacer y no ser forzado a actuar de una manera que impida la capacidad de elección.

- **Derecho a promover el empoderamiento.**

Todas las personas necesitan sentirse útiles y esa utilidad está relacionada con la dignidad, la autoestima y el sentido de la vida. Si “ya no” son capaces de hacer las cosas como las hacían antes ya no valen para nada. Frases como “yo ya no puedo hacerlo”, “yo ya no soy capaz” provocan sentimientos negativos y de inutilidad.

- **Derecho a tener el control.**

Las personas mayores deben tener control sobre sus pertenencias, cartilla bancaria, correspondencia, teléfono, pensión. Ellos son autosuficientes para decir cómo quieren gestionarlas y qué quieren hacer con ellas. Pueden decidir en qué gastar su dinero y esta decisión debe ser respetada en todo momento aunque no se esté de acuerdo con ella.

- **Derecho a no ser inmovilizado.**

Las sujeciones de las personas mediante elementos de fijación física en caso de tener algún tipo de demencia, este tipo de elementos generan fuerte sensación de malestar y multitud de efectos negativos sobre la salud física y psicológica.

Los tratamientos farmacológicos que anulan la capacidad de movilidad de las personas pueden ser sustituidos por técnicas psicológicas que previenen de las contraindicaciones de los medicamentos y que preservan la dignidad de las mismas.

- **Derecho a no ser polimedcado innecesariamente.**

A una evaluación competente por parte del profesional sanitario adecuado, a recibir el tratamiento menos invasivo, a que no se acumulen fármacos innecesarios, a no tener efectos secundarios que alteren las capacidades funcionales de la vida diaria como consecuencia del abuso de los fármacos.

Tal vez como anciano camine lento, repita varias veces lo mismo o se siente en su sillón esperando el final de su viaje, pero eso no le quita la sabiduría alcanzada a través de los años, por lo tanto, sería muy importante que pudiera compartir sus vivencias.

Reconocer la sabiduría del anciano implica: UNA BIBLIOTECA QUE NO TENDRÍA QUE QUEMARSE NUNCA.

Grupo de Trabajo de Psicología del Envejecimiento del Consejo General de la Psicología