

## Un estudi de la Fundació Pere Tarrés aposta per l'envelliment actiu

Dij, 29/09/2016 per Catalunya Religió



([Fundació Pere Tarrés](#)) Aquest dissabte, 1 d'octubre, és el Dia Mundial de la Gent Gran. A Catalunya un 18,3% de la població són persones majors de 65 anys, 1.385.476 persones, de les quals més d'un 25% es concentren a la ciutat de Barcelona, segons dades de l'Idescat i l'Ajuntament de Barcelona. L'envelliment progressiu de la població és un fenomen que ens acompanya des de fa anys i que marcarà gran part de la societat en què viurem en el futur.

Malgrat que la millora de la qualitat de vida i els avenços mèdics de les últimes dècades són els responsables d'aquest augment, no totes les persones grans estan en igualtat de condicions. Al municipi de Barcelona el context econòmic per a moltes d'aquestes persones no és favorable, un 55% dels majors de 60 anys viuen amb menys de 1.065 euros al mes, i més d'un 25% ho fa amb menys de 532,51 euros al mes. A més, un 20% de la gent gran presenta algun tipus de discapacitat i el 25-30% viu sola.

### **Els vincles personals i afectius mantenen i incrementen la qualitat de vida**

Davant d'aquesta realitat, diverses entitats i institucions públiques duen a terme programes per pal·liar la soledat de les persones grans. I és que els vincles personals i afectius creats a partir dels programes intergeneracionals tenen un impacte positiu en les persones usuàries, que experimenten millores en la seva salut emocional, veuen incrementada la seva sensació de seguretat i disminuïda la sensació d'aïllament i augmenten les seves relacions socials i les seves oportunitats de participació. Aquesta és una de les principals conclusions extretes de l'estudi [Envelliment actiu i persones en situació d'aïllament](#), realitzat per la Fundació Pere Tarrés, i presentat aquest dijous per la Fundació Cuberes Donlo, sobre l'envelliment actiu, centrat en la relació que s'estableix entre persones grans de diverses generacions en el marc de programes que busquen reduir l'aïllament de les persones grans.

### **Les persones usuàries: dona de més de 85 anys**

El perfil de les persones grans usuàries dels programes intergeneracionals analitzats a l'estudi tenen la solitud no volguda i el risc d'exclusió social com a denominador comú. Aproximadament la meitat de les persones tenen més de 85 anys i en un 81% dels casos són dones. Es tracta de persones amb un nivell d'ingressos baix, amb absència o debilitat de xarxa familiar i/o social i per tant en situació de fort risc d'aïllament. A això cal afegir que algunes d'aquestes persones tenen limitacions funcionals.

### **Els impactes positius a les persones usuàries**

La millora emocional per l'alegria i la il·lusió que els proporciona la relació i contacte és un dels impactes relacionats amb la salut. Els usuaris també experimenten canvis en la visió del seu món ja que incorporen una perspectiva més positiva de la vida considerant un futur que s'espera amb ganes, l'arribada del voluntari. La conversa és una de les activitats que té presència més freqüent i més important ja que permet un intercanvi d'aprenentatges.

Es genera un vincle afectiu amb el voluntari que és molt important per al sentiment de seguretat, protecció i tranquil·litat de la persona gran: el fet de saber que es disposa d'un suport en qualsevol moment de necessitat i que algú està pendent d'ells de manera constant per met acabar amb la sensació de desprotecció i desemparament.

### **Les persones voluntàries: dona d'entre 55 i 69 anys**

La vinculació de les persones voluntàries amb els programes d'acompanyament a les persones grans es produeix en diversos contextos. Algunes combinen l'activitat voluntària amb la laboral, tot i que la majoria, és amb l'arribada de la jubilació que arriba el moment clau per iniciar-s'hi. Pel que fa al seu perfil, la majoria són dones, un 65% i tenen entre 55 i 69 anys.

Els impactes positius en les persones voluntàries que s'han identificats van vinculats a la salut emocional i a la presa de consciència de les problemàtiques del col·lectiu amb el qual desenvolupen la seva activitat. "A banda de ser un espai de contribució social, el voluntariat representa la possibilitat de mantenir-se actiu, desenvolupar les pròpies capacitats i prendre el relleu de les generacions més grans", afirma **Núria Comas**, autora de l'estudi i tècnica de projectes de la Fundació Pere Tarrés.

### **La promoció de l'envelliment actiu**

I és que l'augment de l'envelliment demogràfic ens presenta el repte d'arribar al final de vida en condicions òptimes per gaudir-ne a través de l'envelliment actiu. El concepte entén l'envelliment com un procés que s'estén al llarg de la vida i que optimitza les oportunitats de salut, de participació i de seguretat per tal d'aconseguir una millora de la qualitat de vida a mesura que les persones envelleixen.

L'estudi Envelliment actiu i persones en situació d'aïllament conclou amb un seguit de recomanacions dirigides a alinear els programes que cerquen combatre l'aïllament de les persones grans. Fomentar l'autonomia personal, potenciar l'establiment de relacions personals i socials, incrementar les activitats grupals, promoure una major implicació del voluntariat són algunes de les més importants.

L'estudi ha comptat amb la col·laboració dels programes Acompanyament a domicili de l'entitat Amics de la Gent Gran; Acompanyament assistencial i puntual de la Fundació Privada Avismón-Catalunya i Projecte Radars de l'Institut Municipal de Serveis Socials de L'Ajuntament de Barcelona.