

EMBELLIM LA VELLESA

Sabem que les persones grans són un valor essencial en la nostra societat, però, actuem d'acord amb aquesta afirmació o fem sentir a aquestes persones que ja no ens són útils? Tenim em compte els seus drets?

El dia 15 de juny, commemorem el Dia Mundial de la Presa de Consciència sobre l'Abús i el Maltractament a les Persones Grans, designat per l'ONU, per a fomentar la reflexió sobre el maltractament vers aquest col·lectiu, que tot i que cada vegada és més visible, continua sent insuficientment reconegut.

La societat actual és, cada cop més, una societat envellida. Les persones grans viuen una gran diversitat de situacions i dificultats associades a l'envelliment, ja siguin de caire social, sanitari o comunitari i són considerades, moltes vegades, una càrrega.

Cada vegada les persones vivim més anys, i per tant, la població envellida va en augment. És responsabilitat de tots i totes que puguem envellir en les millors condicions. Poder arribar a la vellesa de la manera més satisfactòria possible és un bé molt preuat i hauria de ser un repte de tota la comunitat.

És per aquest fet, que les ciutats han de ser amigables amb les persones grans, és a dir, que els entorns, infraestructures i serveis siguin accessibles i inclusivament, que no s'exclouï les persones amb dificultats de mobilitat o de comprensió i que l'edat cronològica no representi una limitació a l'hora d'exercir els nostres drets, accedir als serveis o participar plenament en la societat.

En primer lloc, hauríem de posar sobre la taula i ser conscients de la realitat amb la que ens trobem, avui en dia, amb les persones grans: moltes d'elles viuen soles, se senten soles, tenen preocupacions, pateixen maltractament i els manquen recursos per a fer front a una societat cada cop més digitalitzada.

Per una banda, ens trobem amb moltes persones que pateixen el que anomenem *soledat no volguda*, un terme que cada vegada ens ressona més. Es defineix com una percepció que té la persona de no tenir els suports necessaris per quan ho necessita o algú amb qui comptar en el seu dia a dia.

En el cas de les persones grans, és un fenomen habitual, ja sigui perquè moltes d'elles es van quedant aïllades del seu entorn, a causa de pèrdues significatives de familiars i amistats, o bé per dificultats físiques que impacten negativament en les seves relacions socials.

Com a societat, ens hauríem de preguntar com podem resoldre aquesta problemàtica social. Cal tenir present que aquesta soledat no només es dona en persones que viuen soles i que és important conèixer quins són els factors de risc que hem de considerar per tal de poder evitar l'agreujament del fenomen. Recursos com el programa RADARS o el servei de Teleassistència poden ser un element de protecció davant la soledat no volguda.

En l'àmbit individual, podríem reflexionar sobre com tractem les persones grans i com ens agradaria ser tractats i tractades quan arribem a la vellesa. Dur a terme petites accions que poden ser molt significants, com per exemple preguntar a la persona com es troba, donar-li conversa o conèixer el seu entorn proper, pot facilitar la millora de la seva autoestima i l'enfortiment dels seus vincles amb l'entorn proper.

Una altra qüestió important a tenir en compte és el concepte *d'envelliment actiu*. En aquest sentit, és primordial posar en valor les capacitats de la persona per poder fer front a l'envelliment de la manera més positiva i saludable possible.

L'envelliment actiu va ser definit per l'OMS als anys 90, donant-li una significació més completa l'any 2002, com "la situació en la qual les persones continuen participant en el mercat laboral, així com en altres activitats productives no remunerades (com ara la prestació d'atenció a familiars i voluntariat) i viuen vides saludables, independents i segures a mida que envelleixen".

Amb aquest terme, es fa referència al fet que la persona, a més d'estar físicament activa, pugui mantenir un constant contacte social i participar en els aspectes econòmics, culturals, espirituals i cívics per tal d'assolir la màxima qualitat de vida.

L'envelliment actiu consta de tres pilars fonamentals:

- **La salut:** l'atenció sanitària ha de prevenir els problemes de salut i promoure la qualitat de vida de les persones grans.
- **Participació en la societat:** les persones grans poden contribuir de manera activa en la societat i fer sentir la seva veu.
- **Seguretat:** s'ha de garantir la protecció, dignitat i assistència a totes les persones durant tot el cicle vital.

Des de l'Administració pública, es realitzen accions per a promoure l'envelliment actiu de la població i garantir-lo en totes les etapes de la vida. En aquesta línia, alguns dels programes destinats a les persones de 60 anys o més són:

- **Programes interuniversitaris:** programes que pretenen que la ciutadania que hi participi es mantingui activa intel·lectualment i millori les relacions interpersonals i intergeneracionals. Solen ser seminaris o cursos curts de temàtica variada.
- **Universitat per a persones grans:** són programes dirigits especialment a les persones grans per tal que puguin assolir uns estudis universitaris.
- **Tallers i activitats:** pretenen promoure noves relacions socials, activar la ment de les persones que hi participen i promoure un estil de vida saludable oferint activitats esportives i de tota mena.
- **Creació de centres de gent gran:** pretenen promoure la convivència, la inclusió social i la participació de la ciutadania. S'organitzen activitats físiques, culturals, artístiques, d'oci i temps lliure.

- **Programes per promoure l'envelliment actiu de persones grans que viuen en residències:** l'objectiu d'aquests programes és mantenir la ment i el cos actiu de les persones grans amb dependència que viuen en institucions.
- **El Servei d'Atenció a l'entorn Domiciliari (SAeD)** és una prestació que ofereix un conjunt integrat, organitzat i coordinat d'accions i serveis, que poden ser prestats de forma conjunta o separada segons siguin les necessitats de les persones usuàries i es realitzen principalment al seu domicili. El servei està adreçat a persones de totes les franges d'edat que, per motius físics, psíquics o socials, es troben en situació de necessitat social derivada d'una manca d'autonomia personal, necessitats socials en l'àmbit de les relacions familiars i socials i/o necessitats socials de caràcter instrumental.

Els objectius generals són, entre d'altres, poder contribuir a que les persones adquireixin, mantinguin o recuperin les habilitats i hàbits que els permetin mantenir una vida el més autònoma possible a casa seva, així com prevenir i/o tractar l'estrès derivat de situacions familiars que provoquen sobrecàrrega en l'atenció als diferents membres de la unitat de convivència. També facilitar que les persones que pateixen mancances de tipus físic, psíquic o social puguin continuar vivint en les millors condicions possibles, sense risc, al seu domicili, retardant o evitant d'aquesta manera l'internament o la sortida d'aquest.

- **Turisme:** sortides, excursions i viatges programats dirigits al col·lectiu de persones grans.
- **Voluntariat:** programes orientats a la participació social, la col·laboració i la inclusió social per a la millora de la societat, també amb l'objectiu de sentir-se persones actives i valuoses.

Aquests programes faciliten que la persona se senti activa tot i no estar en el mercat laboral, fent-se valer com a persona i portant a terme els seus desitjos i necessitats.

Un altre tema rellevant és el *maltractament* que reben algunes persones grans, per part de familiars, la comunitat o les institucions, entès com un acte o omissió d'una acció o d'un ajut que li és necessari a la persona i que té com a resultat el dany psicològic i/o físic.

El maltractament pot ser de tipus físic, sexual, psicològic, emocional, econòmic i material i inclou diverses formes, com l'abandonament o la negligència. Pot tenir lloc tant dins com fora d'un context de cura i assistència.

Té unes conseqüències negatives en la persona, tant de tipus físic com emocional. Constitueix una vulneració dels seus drets fonamentals i una pèrdua greu de dignitat i respecte.

L'abús i el maltractament cap aquest col·lectiu ha de ser una lluita de tota la ciutadania i de les institucions, i per això cal que la prevenció i l'abordatge d'aquest fenomen formi part de l'agenda social i política.

Cal tenir present que aquest mal tracte es pot prevenir i que sovint és fruit del desgast, l'esgotament i la sobrecàrrega que pateixen moltes persones cuidadores, de la manca d'habilitats, de com aquesta atenció continuada a una altra persona pot afectar la seva vida personal i propiciar el seu aïllament, de la manca de reconeixement de la seva tasca, etc.

Cal poder formar, ajudar i acompanyar les persones cuidadores i donar-los suport perquè tant elles com les persones a qui cuiden puguin viure amb dignitat i reduir així el risc de maltractament i abús.

Com a societat, cal conèixer els eixos de la prevenció, la detecció i l'actuació davant d'aquest fenomen. Detectar els maltractaments depèn de la conscienciació, del coneixement i també de la comprensió, tant col·lectiva com individual, que es té del fenomen. Sovint ens manquen coneixements i eines per a dur-ho a terme.

Coneixem diverses maneres de poder afrontar aquesta qüestió: per una banda, és important tenir present la prevenció primària, és a dir, reconèixer els principals factors de risc per evitar-ne una possible aparició, tant de la persona maltractada com de l'agressora. Sensibilitzar i reconèixer aquestes causes, podria ajudar-nos a pal·liar la problemàtica.

Si amb la prevenció no és possible evitar-la, cal detectar amb rapidesa els indicadors del maltractament per a poder actuar. Això és el que s'anomena prevenció secundària. Quan el maltractament ja s'ha produït, la prioritat ha de ser aturar la situació al més aviat possible. Quan se sospita d'una situació de maltractament, o es confirma, actuar amb celeritat pot ajudar a revertir-la i a minimitzar-ne les conseqüències, o a evitar que s'intensifiqui.

L'objectiu de la prevenció terciària és detectar les situacions en les quals la persona gran ja és víctima d'una o més formes de maltractament i aturar-les per a evitar-ne l'agreujament. Si bé en el cas de la prevenció primària i secundària conèixer els factors de risc és fonamental, en la prevenció terciària és important conèixer quins aspectes poden suggerir que una persona està sent víctima de, o està perpetrant, alguna forma de maltractament (els indicadors).

El més revelador seria el testimoni de la mateixa persona gran, recollint la informació mitjançant entrevista o a través d'escales de mesura apropiades per a valorar aquest problema. Una d'elles podria ser l'EASI (Elder Abuse Suspicion Index), que és un instrument validat que permet obtenir un índex de sospita de maltractaments envers les persones grans.

Sovint, aquest segment poblacional és víctima dels prejudicis basats únicament en l'edat, el que anomenem *edatisme*, un concepte que engloba tots els tòpics, comportaments discriminatoris i actituds negatives cap a individus o grups de persones a causa de la seva edat avançada (comentaris ofensius, burles, actituds que infantilitzen i humilien, associació de l'envelliment a la improductivitat i la dependència, etc.).

Tot i que aquesta discriminació està molt arrelada a la nostra societat, podem combatre-la, fent una anàlisi acurada de les nostres paraules, pensaments i fets, reflexionant al voltant dels estereotips, lluitant contra els estigmes, etc. En aquest sentit, encara tenim un llarg camí per endavant.

Com a conclusió general envers el maltractament, l'abús i la discriminació cap a les persones grans, hem de tenir molt present com a societat, que hauríem de sumar esforços per a garantir l'autonomia, la salut i la productivitat de tots les persones durant tot el cicle vital.

Així doncs, entre els reptes fonamentals que tenim com a societat tenim el d'oferir eines a la ciutadania per a intentar frenar la fragilitat de les persones i intentar endarrerir-la, per exemple, amb programes d'envelliment actiu, alimentació saludable, exercici físic, etc. i promoure la seva participació en activitats socials i d'estimulació cognitiva.

També és primordial reconèixer i pal·liar la soledat i la gerontofòbia tot disminuint les pràctiques d'abús i maltractament.

Finalment, cal incrementar i millorar els recursos i programes orientats a que les persones puguin seguir vivint a casa seva durant el major temps possible. I, per a que això sigui una realitat, haurem d'abordar les situacions de discapacitat i dependència, oferir unes cures dignes tant a les persones grans com a les persones cuidadores, abordar l'edatisme i les desigualtats i promoure les oportunitats d'aprenentatge i formació al llarg de la vida.