

Estrategia de envejecimiento activo y saludable de Navarra
Zahartze aktibo eta osasungarri bultzatzeko Nafarroako estrategia

DOCUMENTO MARCO PARA LA ELABORACIÓN DE UN PLAN DE ACCIÓN GLOBAL 2018-2019

Proceso de participación



El documento ha sido elaborado por la Coordinación de la Estrategia de envejecimiento activo y saludable de Navarra

Servicio de Promoción de la Salud Comunitaria. Instituto de Salud Pública y Laboral de Navarra

Edita y financia: Instituto de Salud Pública y Laboral de Navarra

ÍNDICE

Presentación	4
Envejecimiento activo y saludable	5
Plan de Acción Global: Objetivos	5
Plan de Acción Global: Acciones clave	6
Eje 1: Proyectos de vida activos y saludables	6
Estilos de vida y entornos saludables	6
Aprendizaje y ocio	6
Imagen social y sociedad positiva	6
Participación social	7
Eje 2: Entornos amigables con las personas mayores y oportunidades de desarrollo regional	8
Ciudades, pueblos y barrios amigables	8
Innovación y desarrollo regional	8
Investigación y formación	9
Eje 3: Servicios y prestaciones sociales y económicas	10
Servicios de salud, sociales y comunitarios	10
Cuidar y cuidarse	10
Seguridad económica y alojamientos adecuados	11

PRESENTACIÓN

En relación con el envejecimiento, en la actualidad se están produciendo algunos hitos o hechos relevantes:

- » La **Revolución de la longevidad**. Navarra, como las sociedades de nuestro entorno, envejece; hay menos nacimientos y más personas viven más tiempo. Pero aunque tenemos una esperanza de vida de las mayores del mundo, esta vida larga no siempre se acompaña de buena salud. Hay áreas de mejora.
- » La **feminización de la vejez**. Viven más las mujeres que los hombres y por tanto, en estas edades, hay más mujeres que hombres.
- » **Se amplía la diversidad**. Las personas mayores son diferentes entre sí y distintas de las personas mayores del pasado, están más formadas, son más activas, defienden más sus derechos, y, en líneas generales disfrutan de una posición económica mejor. En el recorrido de la vida, han adquirido experiencia y desarrollado una amplia gama de saberes y recursos para continuar con su proyecto de vida y realizar aportaciones positivas a la sociedad. Existen también edades muy diferentes dentro de este grupo (60 y más) así como diversas situaciones territoriales y socioeconómicas.
- » Están **cambiando los conceptos** de envejecer, familia, jubilación, ocio, equidad, cuidar, cuidarse, etc. y va avanzando la igualdad entre hombres y mujeres y el tipo de sociedad que se plantea. Es necesario reformular los conceptos del siglo XX sobre la gente mayor y los procesos de envejecimiento.

.....

Considerando esta situación y las necesidades detectadas, el Gobierno de Navarra ha formulado una **Estrategia integral e interdepartamental**, promovida desde el Consejo Interdepartamental de Salud, que pretende contribuir a mejorar la salud y la vida de las personas a medida que envejecen y hacer aportaciones a esta reformulación de conceptos que se está produciendo.

Y dado que también otras muchas entidades, asociaciones de mayores, clubs de jubilados, las propias personas de edad y el conjunto de la sociedad está inmerso en las cuestiones del envejecer, se ha abierto este **Proceso de Participación** que tiene como objetivos enriquecer la citada Estrategia del Gobierno, compartir ideas, generar alianzas y construir de forma conjunta un **Proyecto de Acción Global** y local, común y compartido. Envejecer es a la vez un logro muy importante y un gran reto personal y colectivo. Unámonos en este desafío.

.....

ENVEJECIMIENTO ACTIVO Y SALUDABLE

Frente al reto de envejecer, en Navarra se sigue la línea de distintos organismos internacionales y estatales, sociedades científicas y múltiples estudios que plantean respuestas de “Envejecimiento activo y saludable”.

Se entiende como tal un proceso, tanto individual como colectivo, de optimizar las oportunidades para mejorar la salud, la participación y la seguridad, con el fin de mejorar la calidad de vida de las personas que envejecen (OMS).

Tiene como Finalidad, por una parte, promover que el envejecimiento de la población se produzca con la máxima capacidad funcional y con la mejor salud y calidad de vida, de manera que las personas permanezcan activas, autónomas e independientes durante el mayor tiempo posible. Y por otra, avanzar en la construcción de una sociedad más cohesionada y más amigable con las personas mayores sin olvidar al resto de edades.

PLAN DE ACCIÓN GLOBAL: OBJETIVOS

En el marco de la Estrategia, para la elaboración del Plan de Acción Global, las 10 Áreas, 27 Objetivos Específicos y 58 Líneas de Acción que la integran, se presentan aquí agrupados en 3 ejes de acción con los siguientes objetivos:

Eje 1. Proyectos de vida activos y saludables

Apoyar el desarrollo de una vida sana y con posibilidades de aprendizaje continuo y ocio gratificante, en una sociedad participativa y con una imagen social positiva de la vejez.

Eje 2. Entornos amigables con las personas mayores y oportunidades de desarrollo regional

Desarrollar espacios útiles a las necesidades de las personas mayores, en nuestras ciudades, barrios y pueblos, aprovechando las consiguientes oportunidades y necesidades de empleo, innovación, formación e investigación que todo ello genere.

Eje 3. Servicios y prestaciones sociales y económicas

Adecuar los Sistemas sanitario y social a las necesidades y derechos de las actuales personas mayores, en una sociedad con reparto de tareas y cuidados, alojamientos adecuados y seguros y pensiones y salarios dignos.

Todos los ejes y acciones incluyen una perspectiva de género y de equidad territorial y socioeconómica.

PLAN DE ACCIÓN GLOBAL: ACCIONES CLAVE

EJE 1. PROYECTOS DE VIDA ACTIVOS Y SALUDABLES

Estilos de vida y entornos saludables

Incluye acciones que favorezcan las opciones de vida saludable en relación con: alimentación, ejercicio físico, peso, tabaco y alcohol, cuidado de emociones y relaciones, capacidades cognitivas y mentales, sexualidad, participación en programas preventivos y manejo de enfermedades, etc. y a que sean más fáciles de elegir.

Acciones clave:

- Mejora de la oferta en la comunidad de actividades de ejercicio físico accesibles a toda la gente mayor en todo Navarra.
- Escuela de mayores para abordar los estilos de vida para el envejecimiento activo y saludable, con Talleres por toda Navarra.
- Integración de la promoción de estilos de vida saludables en todos los servicios públicos implicados.
- Redes y Alianzas con Entidades sociales y Empresas privadas para entornos saludables.
- Programa de trabajos adecuados para cada edad del Plan de Acción de Salud Laboral.

Aprendizaje y ocio

Incluye acciones tendentes al aprendizaje continuo y la inclusión de actividades gratificantes en sus proyectos de vida, favoreciendo la autoestima y el desarrollo personal y social también en la vejez.

Acciones clave:

- Oferta cultural, educativa y de ocio para atender las nuevas necesidades y demandas de las personas mayores en centros cívicos, casas de cultura, entidades sociales, universidades...
- Formación en nuevas tecnologías dirigida a disminuir la brecha digital y aumentar las oportunidades de relación, comunicación y ocio que ofrece.
- Inclusión de la gente mayor como formadora en actividades escolares, culturales, ambientales...

Imagen social y sociedad positiva

Incluye acciones dirigidas a generar corrientes de opinión positivas acordes con la realidad actual, desechando el imaginario social negativo de la vejez (deterioro físico, mala memoria, discapacidad, decadencia, improductividad, enfermedades, fragilidad, dependencia, aislamiento social, etc.) y promoviendo respeto, buen trato y seguridad en el entorno social.

Acciones clave:

- Campañas y actividades de información y sensibilización para una imagen social positiva de la vejez. Mayores en positivo.
- Foros de debate presenciales y en medios de comunicación con presencia y valoración de hombres y mujeres mayores.



- Programas de fomento del buen trato y de prevención, detección y actuación sobre maltrato a personas y mujeres mayores.
- Medidas especiales para información a gente mayor en las Estructuras de las Administraciones públicas.

Participación social

Incluye acciones tendentes a crear oportunidades y motivación para que las personas mayores puedan participar, de forma compartida (entre hombres y mujeres, edades y culturas diversas), en actividades sociales, deportivas, culturales, religiosas...y en las propias Administraciones públicas desde una perspectiva de derechos.

Acciones clave:

- Fomento y apoyo de todo tipo de actividades comunitarias, del movimiento asociativo de las personas mayores y del envejecimiento activo y saludable, así como de voluntariado.
- Creación de espacios de comunicación para el desarrollo de actividades intergeneracionales.
- Promoción del debate social en torno a los derechos de la gente mayor, su peso y participación en las estructuras sociales...

PLAN DE ACCIÓN GLOBAL: ACCIONES CLAVE

EJE 2. ENTORNOS AMIGABLES CON LAS PERSONAS MAYORES Y OPORTUNIDADES DE DESARROLLO REGIONAL

Ciudades, pueblos y barrios amigables

Incluye acciones tendentes a garantizar que la ciudad, el barrio o pueblo en que se vive favorezca el envejecimiento activo y saludable, ofrezca oportunidades para la vida cotidiana, ejercicio físico, actividades de ocio y socialización, en un medio ambiente seguro y de calidad, que prevenga accidentes y caídas.

Acciones clave:

- Incorporación de la perspectiva de envejecimiento en los Modelos e Instrumentos de Planificación territoriales y urbanísticos: entornos integrados, con viviendas accesibles bien relacionadas con los espacios libres y próximas a los servicios, comercios, centros de ocio y sociales, así como libres de barreras, con transporte seguro y asequible.
- Impulso y colaboración con los Ayuntamientos y la Federación Navarra de Municipios y Concejos para generar una Red navarra de pueblos y ciudades amigables con los mayores, relacionados con redes ya existentes de Medio Ambiente y Sostenibilidad.
- Diseño de nuevas viviendas adaptadas a la situación y necesidades de la gente mayor, apoyando el acceso a vivienda protegida.

Innovación y desarrollo regional

Incluye acciones de desarrollo de los nuevos campos para la innovación, el desarrollo económico y la generación de empleo de proximidad que el envejecimiento ofrece a nuestra comunidad.

Acciones clave:

- Alineamiento de esta Estrategia con la de Especialización inteligente de Navarra S3: Innovación en Proyectos de biomedicina, tecnologías sanitarias, domótica y apoyos a deterioro y discapacidad.
- Desarrollo económico y generación de empleo de proximidad: oferta de ocio y educativa, nuevos servicios de cuidado y rehabilitación...



Investigación y formación

Incluye acciones de investigación y formación de profesionales sobre envejecimiento activo y saludable, con una perspectiva de género y equidad social.

Acciones clave:

- Impulso de la investigación sobre envejecimiento activo y saludable y necesidades de la gente mayor, con enfoque de género y equidad.
- Formación de profesionales de pregrado, postgrado y continuada en todos los sectores implicados en el envejecimiento activo.

PLAN DE ACCIÓN GLOBAL: ACCIONES CLAVE

EJE 3. SERVICIOS Y PRESTACIONES SOCIALES Y ECONÓMICOS

Servicios de salud, sociales y comunitarios

Incluye acciones tendentes a asegurar servicios y prestaciones de salud, sociales y comunitarios integrados, continuados y de calidad, que incluyan actuaciones preventivas y de detección precoz de situaciones de fragilidad.

Acciones clave:

- Servicios sociosanitarios adecuados a las personas: cuidados intermedios integrados, fisioterapia, hospitalarios, y otros.
- Estrategia de atención integrada a pacientes crónicos pluripatológicos, Plan de mejora de la capacidad funcional, Programa de prevención de caídas y Proyectos comunitarios de promoción de salud.
- Reforma de los servicios sociales de base, reforzando el Programa de promoción de la autonomía personal y la atención a las personas en situación de dependencia, con especial atención a personas con escasa red de apoyo social.
- Adecuación de los Servicios de atención al final de la vida e Instrumentos de decisión y planificación anticipada de cuidados.

Cuidar y cuidarse

Incluye acciones que favorecen que quienes lo deseen se mantengan en su hogar, valorizando el cuidado y las condiciones laborales de quienes cuidan y cuidándose. El cuidado de nietos, nietas y familiares muy mayores puede ser motivo de satisfacción y/o carga importante.

Acciones clave:

- Mejora de la oferta de servicios de apoyo y respiro para quienes cuidan en todo el territorio, velando por la equidad social y territorial.
- Promoción de voluntariado de apoyo.
- Escuela de salud: Escuela de cuidado, por toda la geografía navarra.



Seguridad económica y alojamientos adecuados

Incluye acciones tendentes a que las personas mayores dispongan de prestaciones económicas dignas, viviendas adaptadas, accesibles y seguras, nuevos modelos de centros residenciales y nuevas fórmulas de alojamiento para atender nuevas necesidades.

Acciones clave:

- Implementación de ayudas de emergencia social, de renta garantizada para la inclusión social y de complemento de determinadas pensiones para las personas mayores.
- Apoyo económico para rehabilitación de viviendas existentes: sin barreras arquitectónicas, con mayor seguridad y domótica facilitadora.
- Apoyo a iniciativas innovadoras de alojamiento: viviendas colaborativas, *cohousing* y residencias-vivienda con servicios.
- Revisión y adecuación de las residencias para una atención más centrada en la persona, y para que sean más activas y saludables.

MÁS 60 TIK
DE O GORA
ACTÍVATE, VIVE MEJOR
BIZKORTU ZAITEZ, HOBETO BIZI