

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

EKINTZA OROKORREKO PLANA PRESTATZEKO ESPARRU DOKUMENTUA 2018-2019

Parte-hartze prozesua



Zahartze Aktibo eta Osasungarriako Nafarroako Estrategiako Koordinazioak landutako dokumentua

Gizarte Osasuna Sustatzeko Zerbitzua. Nafarroako Osasun Publikoaren eta Lan Osasunaren Institutua

Editatzen eta finantzatzen du: Nafarroako Osasun Publikoaren eta Lan Osasunaren Institutuak

Aurkezpena	4
Zahartze aktibo eta osasungarria	5
Ekintza Orokorreko Plana: Helburuak	5
Ekintza Orokorreko Plana: Ekintza nagusiak	6
1. Ardatza: Bizitza aktibo eta osasungarriko proiektuak	6
Bizimodu eta ingurune osasungarriak	6
Ikaskuntza eta aisialdia	6
Irudi soziala eta gizarte positiboa	6
Gizartearen parte-hartzea	7
2. Ardatza: Ingurune lagunkoiak eta erregio-garapenerako aukerak	8
Hiri, herri eta auzo lagunkoiak	8
Berrikuntza eta erregio-garapena	8
Ikerketa eta Prestakuntza	9
3. Ardatza: Zerbitzu eta prestazio sozial eta ekonomikoak	10
Osasun, gizarte eta erkidego zerbitzuak	10
Besteak eta norbera zaintzea	10
Segurtasun ekonomikoa eta alojamendu seguruak	11

AURKEZPENA

Zahartzaroarekin loturik, gaur egunean, zenbait mugarri edo gertakizun esanguratsu gertatzen ari dira:

- » **Bizitzaro luzearen iraultza.** Nafarroa, gure inguruko gizarteak bezala, zahartzen ari da; jaio-tza gutxiago dago eta geroz eta pertsona gehiago bizi dira luzeago. Baina munduko bizi itxa-ropenik luzeenetakoa badugu ere, bizitza luze hori beti ez da osasun onekoa izaten. Badira hobetzeko moduko alorrak.
- » **Zahartzaroaren feminizazioa.** Emakumeak gizonak baino gehiago bizi dira eta, beraz, adin-tarte honetan, gizon baino emakume gehiago dago.
- » **Aniztasuna zabaltzen ari da.** Adinekoak desberdinak dira beren artean eta iraganeko adi-nekoekiko, prestakuntza handiagoa dute, aktiboagoak dira, beren eskubideak gehiago defen-datzen dituzte eta, oro har, posizio ekonomiko hobea dute. Bizitzaren ibilbidean esperientzia eskuratu dute eta jakintza eta baliabide multzo zabala garatu dute, beren bizitza proiektuare-kin jarraitzeko eta gizarteari ekarpen positiboak egiteko.
- » Zahartze, familia, jubilazio, aisialdi, ekitate, inoren eta norbere buruaren zaintza, etab. beza-lako **kontzeptuak aldatzen** ari dira eta emakumeen eta gizonen arteko berdintasuna eta plan-teatzen den gizarte mota aurreratuz doaz. Nahiatezkoa da adinekoen eta zahartze prozesuen gaineko XX. mendeko kontzeptuak birformulatzea.

.....

Egoera hau eta atzemandako beharrak aintzat hartuz, Nafarroako Gobernuak **estrategia inte-gral eta departamentuarterko** bat prestatu du, Osasunaren Departamentuarterko Kontseilutik sustatua, zahartu ahala pertsonen osasuna eta bizitza hobetzen laguntzeko eta ematen ari den kontzeptuen birformulazio honetak ekarpenak egiteko asmoz.

Eta beste hainbat entitate, adinekoen eta erretiratuen elkarte, adineko pertsonak berak eta gi-zartea bere osotasunean zahartze kontuetan murgilduta dagoenez, **Parte-hartze Prozesu** hau ireki da. Helburua da aipaturiko Gobernuaren estrategia aberastea, ideiak trukatzeta, aliantzak sortzea eta baterako ekintza orokor eta lokaleko proiektu komun eta partekatu bat eraikitzea. Zahartzea, aldi berean da lorpen oso garrantzitsu bat eta erronka pertsonal eta kolektibo bat. Elkar gaitezen erronka horretan.

.....

ZAHARTZE AKTIBO ETA OSASUNGARRIA

Zahartzearen erronkaren aurrean, Nafarroan, “Zahartze aktibo eta osasungarriari” erantzunak ematen dizkieten ikerketa ugarien, elkarre zientifikoen eta nazioarteko eta estatu mailako erakundeen ildoari jarraitzen zaio.

Osasuna, parte-hartzea eta segurtasuna hobetzeko aukeren optimizatzeko prozesu bat da, zahartzen diren pertsonen bizitza kalitatea hobetzeko asmoa duena (OME).

Xedea, bestalde, honakoa da: biztanleen zahartzea ahalik eta gaitasun funtzional handienarekin eta osasun eta bizitza kalitate onenarekin gerta dadila, halako moldez, non pertsonak ahalik eta luzaroen iraunen duten aktibo, autonomo eta independente. Eta bestetik, adinekoekiko gizarte kohesionatuago eta lagunkoiago bat eraikitzen aurrera egitea, bere gainerako adin-tarteak ahaztu gabe.

EKINTZA OROKORREKO PLANA: HELBURUAK

Estrategiaren baitan, ekintza orokorrerako plana prestatzeko, plana bera osatzen duten 10 arloak, 27 helburu berariazkoak eta 58 ekintza ildoak 3 ekintza ildotan multzokatuak aurkezten dira, ondoko helburuekin:

1. Ardatza: Bizitza aktibo eta osasungarriko proiektuak

Zahartzaroarekiko irudi sozial positibo bat duen gizarte parte-hartzaile batean bizitza osasungarria garatzen laguntzea (elikadura, ariketa fisikoa, tabakoa eta alkohola, sexualitatea, emozioak, tratu egokia...)

2. Ardatza: Ingurune lagunkoiak adinekoekiko eta erregio-garapenerako aukerak

Adinekoen beharretara egokitutako etxebizitzak eta espazioak garatzea, horrek sortuko dituen enplegu, berrikuntza, prestakuntza eta ikerketa aukera eta premiak baliatuz.

3. Ardatza: Zerbitzu eta prestazio sozial eta ekonomikoak

Osasun eta gizarte sistemak egokitzea gaur eguneko adinekoen premia eta eskubideetara, lanak eta zaintza banatuko dituen, alojamendu egokiak eta seguruak, pentsio eta soldata duinak izanen dituen gizarte batean.

Ardatz eta ekintza guztiek hartzen dituzte kontuan genero ikuspegia, lurralde ekitatea eta ekitate sozioekonomikoa.

Ekintza OROKORREKO PLANA: Ekintza Nagusiak

1. ARDATZA: Bizitza Aktibo eta Osasungarriko Proiektuak

Bizimodu eta ingurune osasungarriak

Barne hartzen ditu bizitza osasungarriko aukerak lagunduko dituzten ekintzak, hauei loturikoak: elikadura, ariketa fisikoa, pisua, tabakoa eta alkohola, emozioak eta harremanak zaintzea, gaitasun kognitibo eta mentalak, sexualitatea, prebentzio programetan eta eritasunen zainketan parte hartzea etab. eta, halaber, hautatzeko errazagoak direnak.

Ekintza gakoak:

- Erkidegoan Nafarroako guztiko adinekoek eskura izanen dituzten ariketa fisikoko jardueren eskaintza hobetzea.
- Adinekoen eskola, zahartze aktibo eta osasungarriko bizitza estiloei ekiteko, Nafarroa guztian barnako lantegiekin.
- Bizimolde osasungarrien sustapena integratzea inplikaturiko zerbitzu publiko guztietan.
- Sare eta aliantzak entitate sozial eta enpresa pribatuekin inguru osasungarrietarako.
- Lan Osasunaren Ekintza Planean adin bakoitzerako lan egokien programa.

Ikaskuntza eta aisialdia

Barne hartzen ditu etengabeko ikaskuntzara bideratutako ekintzak eta jarduera atsegingarriak sartzeari bizitza proiektuetan, autoestimua eta garapen pertsonal eta soziala bultzatuz, baita zahartzaroan ere.

Ekintza ildo gakoak:

- Eskaintza kulturala, hezkuntzakoa eta aisialdikoa, adinekoek gizarte etxeetan, kultura etxeetan, entitate sozialetan, unibertsitateetan... dituzten premia eta eskari berriei erantzuteko.
- Teknologia berrietan prestatzea, eten digitala murrizteko eta harremanetarako, komunikaziorako eta aisialdirako eskaintzen dituen aukerak handitzeko.
- Adinekoak prestatzaile gisa sartzeari, eskola, kultura, ingurumen... jardueretan.

Irudi soziala eta gizarte positiboa

Barne hartzen ditu gaurko errealitatearekin loturiko iritzi korrante positiboak sortzera bideraturiko ekintzak, alde batera utziz zahartzaroak duen iruditeria sozial negatiboa (narratze fisikoa, oroimen txarra, desgaitasuna, gainbehera, elkortasuna, eritasunak, hauskortasuna, mendekotasuna, isolamendu soziala, etab) eta gizarte ingurunean errespetua, tratuegokia eta segurtasuna sustatuz.

Ekintza gakoak:

- Informazio eta sentsibilizazio kanpaina eta jarduerak, zahartzaroaren irudi sozial positibo baterako. Adinekoak positiboan.
- Eztabaidagune presentzialak eta komunikabideetakoak, adineko andre eta gizonak bertan direla eta balioztatzen direla.



- Adinekoekiko tratu txarraren aurrean, tratu egokia, prebentzioa, detekzioa eta jarduketa sustatzeko programak.
- Adinekoen Administrazio Publikoetako egituren berri emateko neurri bereziak.

Gizartearen parte hartzea

Barne hartzen ditu hainbat ekintza, adinekoek gizarte, kirol, kultura, erlijio jardueretan zein administrazio publikoetako jardueretan eskubideen ikuspegitik modu konpartitu batean (andreak eta gizonak, hainbat adin eta kulturatakoak) parte hartu dezaten motibazio eta aukerak sortzera bideratutakoak.

Ekintza gakoak:

- Adinekoen elkarteetako zeinahi jarduera komunitario laguntzea eta bultzatzea, zahartze aktibo eta osasungarriarekin eta boluntario-tzarekin loturikoak.
- Belaunaldiarteko jarduerak garatzeko komunikazio guneak sortzea.
- Gizarte eztabaida sortzea adinekoen eskubideen, pisuaren eta egitura sozialetan duten parte-hartzearen gainean...

2. ARDATZA: INGURUNE LAGUNKOIAK ADINEKOEKIKO ETA ERREGIO-GARAPENERAKO AUKERAK

Hiri, herri eta auzo lagunkoiak

Barne hartzen ditu ekintzak, hiri, auzo edo herrietan zahartze aktibo eta osasungarria bultzatzea bermatzera bideratutakoak, eguneroko bizitzarako, ariketa fisikorako, aisialdiko jardueretarako eta sozializaziorako aukerak eskaintzen dituztenak, istripuak eta erorketak prebenituko dituen kalitatezko ingurune seguru batean.

Ekintza gakoak:

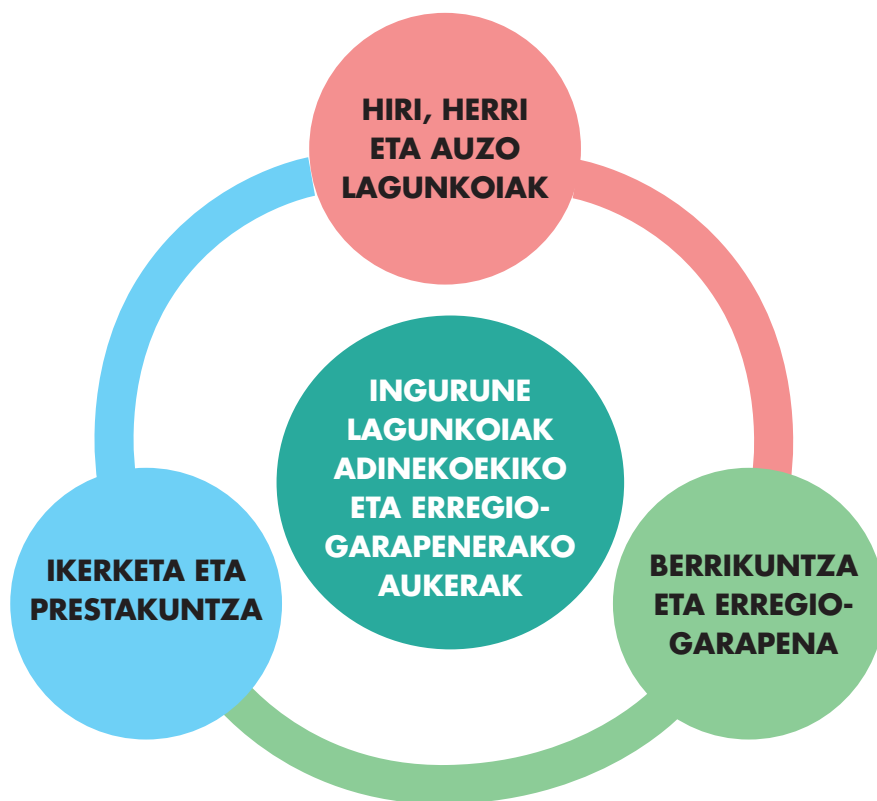
- Lurralde eta hiri plangintzako eredu eta tresnetan zahartze perspektiba txertatzea: ingurune integratuak, etxebizitza irisgarriak eta espazio libreekin ongi erlazionatuak dituztenak, zerbitzuetatik, saltokietatik, aisi eta gizarte guneetatik hurbil, oztoporik gabe, garraio seguru eta eskuragarriarekin.
- Udalekin eta Nafarroako Udal eta Kontzejuen Federazioarekin lankidetzak eta bultzada, adinekoekin lagunkoiak diren Nafarroako herri eta hirien sare bat sortzeko, ingurumenarekin eta iraunkortasunarekin lotuta jada badirenekin saretuta.
- Etxebizitza berriak diseinatzea, adinekoen egoera eta premietara egokituta, etxebizitza babestuetarako irismena bultzatuz.

Berrikuntza eta erregio-garapena

Barne hartzen ditu berrikuntzarako, garapen ekonomikorako eta hurbileko enplegua sortzeko, zahartzeak gure erkidegoari eskaintzen dizkion esparru berriak garatzeko ekintzak.

Ekintza gakoak:

- Estrategia hau Nafarroako Espezializazio Adimentsuaren S3 estrategiarekin batera jartzea: Biomedikuntza, osasun teknologiak, domotika, narriadura eta desgaitasun proiektuetan berrikuntza.
- Garapen ekonomikoa eta hurbileko enplegua sortzea: aisialdi eta hezkuntza eskaintza, zaintza eta birgaitzeko zerbitzu berriak...



Ikerketa eta prestakuntza

Barne hartzen ditu profesionalen ikerketa eta prestakuntza ekintzak, zahartze aktibo eta osasungarriaren gainekoak, generoko eta gizarte ekitateko ikuspegi batekin.

Ekintza gakoak:

- Zahartze aktibo eta osasungarriaren eta adinekoen premien gaineko ikerketari bultzada, genero eta ekitate ikuspegi batekin.
- Profesionalen prestakuntza jarraitua, graduatu aurrekoa eta graduatu ondokoa, zahartze aktiboan inplikaturiko sektore guztietan.

3. ARDATZA: ZERBITZU ETA PRESTAZIO SOZIAL ETA EKONOMIKOAK

Osasun, gizarte eta erkidego zerbitzuak

Barne hartzen ditu osasun, gizarte eta erkidego zerbitzu integratu, jarraitu eta kalitatezkoak bermatzera bideratutako ekintzak, hauskortasun egoerak goiztiarki antzemateko jarduketak eta prebentziokoak barne hartuz.

Ekintza gakoak:

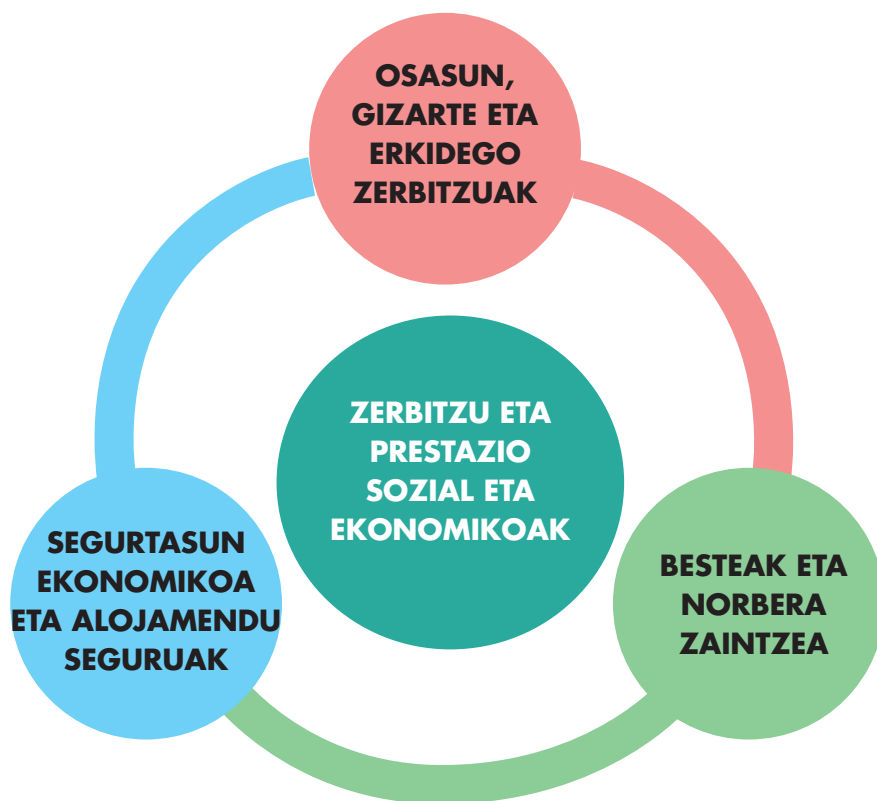
- Pertsonen egokituriko osasun eta gizarte zerbitzuak: bitarteko zainketa integratuak, fisioterapia, ospitaleko zainketak eta beste batzuk.
- Paziente kroniko pluripatologikoendako erantzun integratuko estrategia. Gaitasun funtzionala hobetzeko plana, erorketak prebenitzeko programa eta osasuna sustatzeko proiektu komunitarioak.
- Oinarrizko gizarte zerbitzuen erreforma, autonomia pertsonala sustatzeko programa indartuz eta mendekotasun egoeran dauden pertsonen erantzuna emanez, arreta berezia jarritz gizarte laguntzarako sare eskasa duten pertsonengan.
- Egokitzea arreta zerbitzuak bizitzaren azken etapara eta zainketak erabakitzeko eta aurretiaz planifikatzeko tresnak.

Geure burua eta besteak zaintzea

Barne hartzen ditu hala nahi dutenak beren etxeetan egon daitezen laguntzeko ekintzak, zaintzaileen laneko baldintzak eta zainketa balioztatuz eta norberaren burua zaintzeari utzi gabe besteak zainduz. Ilobak eta oso adinako ahaideak zaintzea asegarria eta/edo kargu handikoa izan daiteke.

Ekintza gakoak:

- Lurralde guztian, zainketa egiten dutenei laguntza eta arnasa emateko zerbitzuen eskaintza hobetzea, gizarte eta lurralde ekitate zainduz.
- Laguntzako boluntarioria sustatzea.
- Osasunerako eskola: Zainketa eskola, Nafarroako geografia guztian barrena.



Segurtasun ekonomikoa eta ostatu seguruak

Barne hartzen ditu adinekoek prestazio ekonomiko duinak, etxebizitza egokitu, irisgarri eta seguruak, egoitza eredu berriak eta alojamendu formula berriak izatera bideratutako ekintzak.

Ekintza gakoak:

- Adinekoendako gizarte larrialdiko laguntzak, gizarteratze-errenta bermatua eta zenbait pentsioren osagarriak inplementatzea.

- Laguntza ekonomikoa etxebizitzak birgaitzeko: traba arkitektonikorik gabe, segurtasun handiagoarekin eta lanak errazteko domotikarekin.
- Ostatu ekimen berritzaileak laguntzea: etxebizitza kolaboratiboak, cohousinga eta zerbitzudun egoitza-etxebizitzak.
- Egoitzak berrikustea eta egokitzea, pertsonengan zentratuago dagoen erantzun bat emateko eta erakargarriagoak eta osasungarriagoak izan daitezen.

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