

Baikorki zahartzen
Envejeciendo en positivo



Conclusiones WOKA Envejecimiento

25 noviembre 2010

POSICIONAMIENTO DE INNOBASQUE EN TORNO AL ENVEJECIMIENTO

En el marco de Innobasque, Agencia Vasca para la Innovación, y de sus dinámicas participativas, y más en concreto desde el área de Innovación Social se está abordando el ámbito del envejecimiento desde un enfoque de retos y oportunidades que se plantean en una sociedad con la evolución demográfica esperada.

Para ello, y desde el mes de febrero de 2009, profesionales de ámbitos diversos han mostrado su interés en trabajar en torno a esta temática y han creado un equipo de trabajo (i-Talde) con el fin de abordar el envejecimiento desde una perspectiva innovadora.

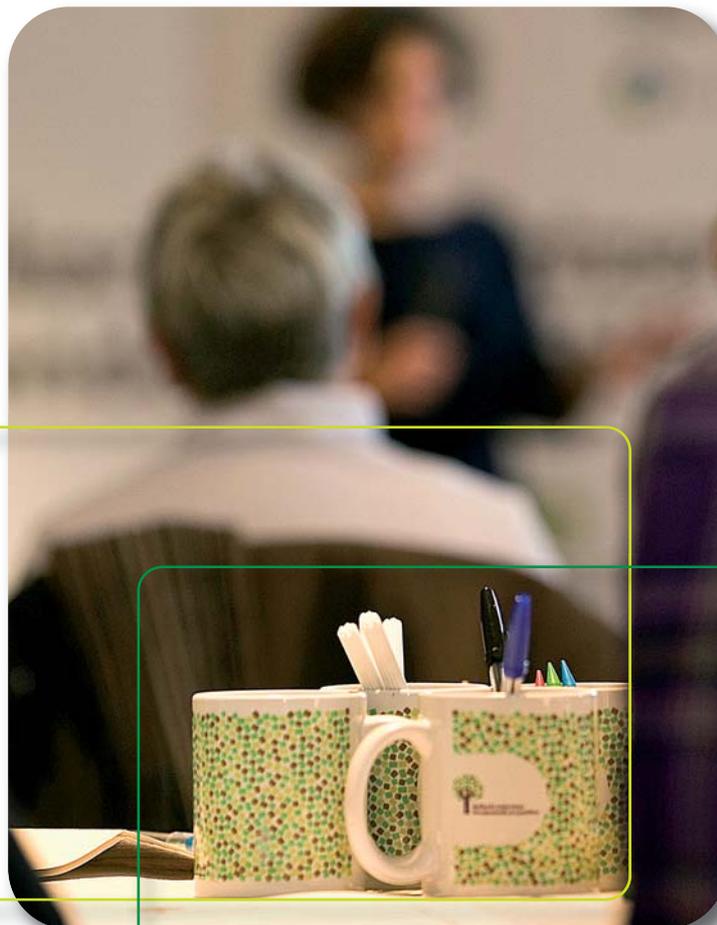
Desde su inicio y hasta el momento, el i-Talde ha centrado su actividad en torno a los siguientes ejes:

- UN PROCESO: no envejecemos de la noche a la mañana, por lo tanto el envejecer no es algo "solo de viejos".

- MULTIDIMENSIONAL: afecta a muchos ámbitos. Desde los "tradicionales" (socio-sanitarios, pensiones, etc.) a otros ámbitos más novedosos (empleo, formación, cultura, valores, formas de participación, etc.).
- El envejecimiento es un LOGRO PERSONAL Y SOCIAL, por lo que es más necesaria que nunca la reivindicación del derecho a una ciudadanía activa de las personas mayores
- El envejecimiento como una FUENTE DE OPORTUNIDADES ECONÓMICAS Y SOCIALES para Euskadi. Teniendo en cuenta las proyecciones demográficas de la CAPV, Euskadi es un perfecto *living lab* para testear nuevos productos y servicios de la industria vasca, exportables al resto de países avanzados que también tienen que hacer frente a este fenómeno.

El envejecimiento:

- Un proceso
- Multidimensional
- Un logro personal y social
- Una fuente de oportunidades económicas/sociales





¿POR QUÉ UN WOKA SOBRE ENVEJECIMIENTO?

La realización del WOKA sobre Envejecimiento es parte de un proyecto destinado a conocer aquellos elementos que influyen en la calidad de vida / felicidad de las personas mayores y cómo se podría, como sociedad y desde nuestras organizaciones, incidir en estos factores.

Para la realización de dicho proyecto, desde Innobasque se han puesto en marcha dos iniciativas:

Focus Group sobre Envejecimiento:

En una primera fase, el 27 de mayo se celebró en Innobasque una jornada de reflexión y generación de ideas creativas en torno al ámbito del envejecimiento que contó con la participación de 12 personas conocedoras del fenómeno del envejecimiento (por su trayectoria profesional y personal, el conocimiento y visión global del ámbito del envejecimiento, y/o por estar desarrollando una labor profesional en sectores impactados por el envejecimiento). En dicha jornada, se trató de dar respuesta a la siguiente pregunta: ¿Qué podemos hacer para cambiar y mejorar la calidad de vida de las personas mayores?

Cuáles son los elementos que influyen en la calidad de vida / felicidad de las personas mayores y cómo se podría, como sociedad y desde nuestras organizaciones, incidir en estos factores.



WOKA Envejecimiento en positivo:

Una vez analizados los resultados de dicha jornada, y con el objetivo de abrir a debate y contrastar las reflexiones con la sociedad, el 25 de noviembre se organizaron 3 World Cafés en las 3 capitales vascas bajo el título "Envejeciendo en positivo". Para ello, se contó con la colaboración de las obras sociales de las 3 cajas vascas (BBK, Vital y Kutxa) y Cafés Baqué, además de ser una jornada de trabajo enmarcada en la Semana de la Ciencia, Tecnología e Innovación como acción de I+D+i en el ámbito del envejecimiento.

¿Qué podemos hacer para cambiar y mejorar la calidad de vida de las personas mayores?



JORNADA WOKA ENVEJECIENDO EN POSITIVO

- Identificar líneas de trabajo y proyectos
- Cambiar la percepción social de la persona mayor

Qué es un World Café

- Es una metodología que posibilita la creación de redes informales de conversación y aprendizaje social en torno a cuestiones relevantes de una organización o comunidad entre un amplio número de personas.
- Se definen unas preguntas sobre las cuales se debate en mesas redondas de 5 personas. Para garantizar una mayor interacción entre los participantes se realizan rotaciones o cambios entre mesas.

Objetivos del WOKA Envejeciendo en positivo

- Identificar líneas de trabajo y proyectos en el ámbito del envejecimiento que tengan una dimensión transformadora, tanto en el plano económico como social.
- Cambiar la percepción social de la persona mayor "de un bien amortizado a una inversión" para evitar la descapitalización de la sociedad vasca y ofrecerle una propuesta de valor.

Contenido del WOKA: 3 preguntas a debate

- 1) ¿Cómo estás envejeciendo y cómo deseas realmente envejecer?
- 2) ¿Qué cambios (sociales, culturales, en productos y servicios, etc.) crees que deberían darse para envejecer como deseamos?
- 3) ¿Qué puedo hacer yo, a nivel individual, para promover este nuevo modelo de envejecimiento? ¿Y qué puede hacer mi organización / comunidad?



Niveles de participación y tipología de agentes:

Se realizaron 3 jornadas de trabajo simultáneas en las 3 capitales vascas en las que participaron más de 150 personas y organizaciones de tipologías muy diversas.

Se prestó especial atención a la tipología de agentes a participar en las 3 jornadas de trabajo, construyendo un *pool* de participantes que reflejase la diversa realidad del entorno socioeconómico de Euskadi. A continuación se presenta un breve análisis de la tipología de agentes en torno a 3 ejes considerados de interés: edad de las personas participantes, ámbito de la organización representada y sector de actividad.

Eje 1: Edad de los participantes

El envejecimiento es un desafío que afecta a toda la sociedad, no solo a las personas mayores, por lo que se garantizó la presencia de personas de diferentes segmentos de edad.

- El 20% de las personas asistentes fueron menores de 35 años.
- El 40% de las personas que asistieron tenían entre 35-50 años.
- El 40% restante tenía más de 50 años.

Eje 2: Equilibrio entre el sector privado y el público

El 40% de las personas que participaron en el WOKA provenían de organizaciones privadas y el 40% del ámbito público. Asimismo, en el WOKA estuvieron representados los 3 niveles competenciales de la CAPV. El restante 20% acudió a título particular.

Eje 3: Sectores y ámbitos representados: incorporación de sectores "tradicionalmente" no relacionados con el ámbito del envejecimiento

Las organizaciones -personas que participaron en el WOKA- se pueden clasificar en 2 grandes grupos:

- Organizaciones públicas y privadas que trabajan en el día a día en el ámbito del envejecimiento: gestores residenciales, técnicos de asuntos sociales, asociaciones de mayores, asociaciones de cuidadores, gestores hospitalarios, etc.
- Organizaciones y personas de sectores "aparentemente no impactados": empresas de selección de personal, centros educativos, organizaciones deportivas, asociaciones de inmigrantes, centros tecnológicos, empresas de bienes de consumo, empresas del ámbito de la construcción, etc.

Participantes:

- Edad de los participantes
- Sector público y privado
- Sector de actividad



“Debemos envejecer creciendo”



Proceso participativo. “Innovar en el cómo”

Personas mayores de relevancia para la apertura de los actos de forma que se visualice el valor activo del envejecimiento en primera persona.

- Jose Angel Iribar, ex jugador del Athletic de Bilbao y entrenador de fútbol base:

“Debemos envejecer creciendo”

- Arantxa Urretabizkaia, reconocida escritora vasca:

“La manera de envejecer tradicional ha desaparecido casi por completo y no hemos inventado una nueva”

- Esperanza Molina, antropóloga, profesora universitaria, ex Directora del Inem de Álava y medalla al mérito del trabajo:

“Soy una persona, una profesional ocupada. No una vieja a la que le sobra el tiempo”

El socio como protagonista, dándole visibilidad y poniendo en valor su trabajo en el i-Talde. Las 3 personas que han dinamizado el WOKA son socios de Innobasque y miembros activos del i-Talde de Envejecimiento de Innovación Social.

- Aitor Pérez, Socio – Director de Gerokon.
- Adriana Martínez, Directora de APTES.
- Patxi Leturia, Subdirector Técnico del Área de Personas con Discapacidad del Instituto Foral de Bienestar Social de la Diputación Foral de Álava.

Empoderamiento al socio en nuestros procesos

- Creación de 3 comités territoriales para la gestión de los 3 WOKA, en los que además de las personas del i-Talde, participaron las cajas, los ayuntamientos y las diputaciones.

“La manera de envejecer tradicional ha desaparecido casi por completo y no hemos inventado una nueva”



“Soy una persona, una profesional ocupada. No una vieja a la que le sobra el tiempo”





CONCLUSIONES WOKA ENVEJECIENDO EN POSITIVO

¿Qué resultados ha arrojado el WOKA?

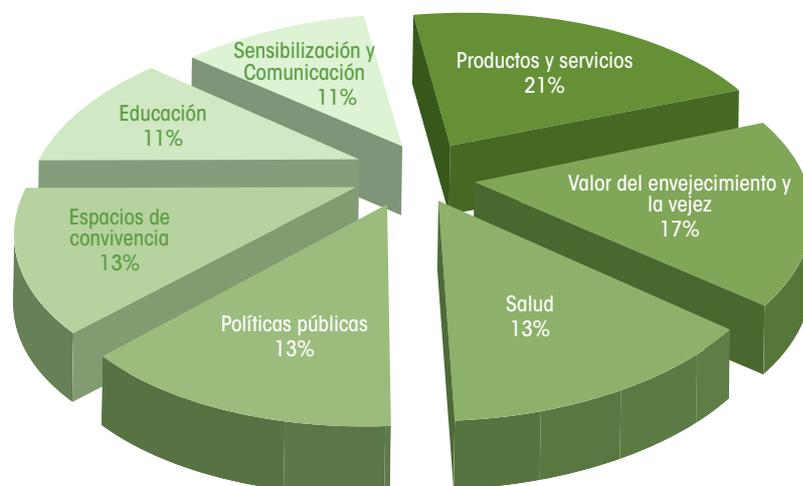
Una de las principales conclusiones del WOKA Envejeciendo en positivo es que la forma tradicional de abordar la vejez está desapareciendo y que todavía no hemos consensuado un nuevo modelo. La creencia tradicional de asociar la vejez y el envejecimiento con una etapa de declive vital (menor calidad de vida, peor salud, menor capacidad de aprender o desarrollarse, etc.) va resquebrajándose poco a poco a medida que el propio colectivo de personas mayores es más heterogéneo y la sociedad en general manifiesta su deseo de "envejecer creciendo".

Es necesario, por tanto, abordar los elementos que influyen en la felicidad de las personas mayores, analizar cómo varían estos factores a lo largo de la vida y qué podemos hacer para actuar sobre estos elementos desde lo personal y desde nuestras organizaciones. Y no solo eso. Debemos identificar también los elementos emergentes que apuntan a una nueva manera de envejecer para que nos ayuden a perfilar un modelo sostenible de envejecimiento.

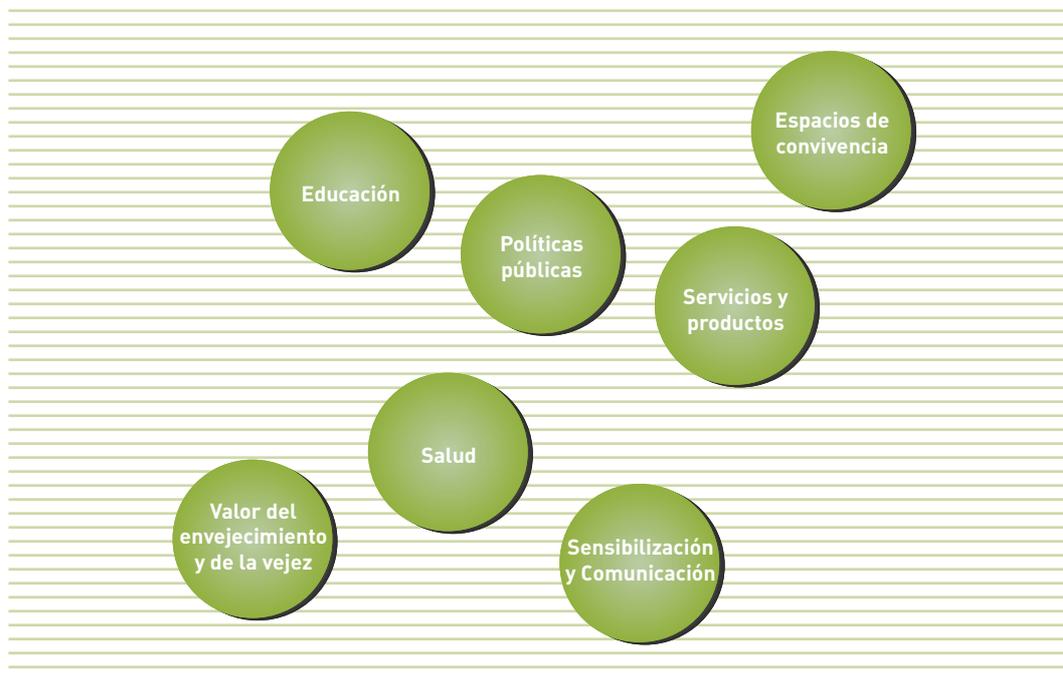
Para ello, es necesario comprender que vivimos en una sociedad envejecida, diferente a otras que hemos conocido anteriormente, y que envejecemos en primera persona. Asimismo, se constata que este fenómeno, si somos capaces como sociedad de integrarlo, puede aportar un valor diferencial, económico y social, a Euskadi.

¿Cuáles son los ámbitos/ejes priorizados en el WOKA de Envejecimiento y que se considera necesario abordar?

| ÁMBITO | APORTACIONES % |
|-------------------------------------|----------------|
| Productos y servicios | 21% |
| Valor del envejecimiento y la vejez | 17% |
| Salud | 13% |
| Políticas públicas | 13% |
| Espacios de convivencia | 13% |
| Educación | 11% |
| Sensibilización y Comunicación | 11% |



Para cada uno de estos ámbitos/ejes estratégicos se plantean los siguientes aspectos:



EJE 1: SERVICIOS Y PRODUCTOS

Es un hecho evidente que la esperanza y la calidad de vida están aumentando, y que cada vez más, las personas mayores disponen de más tiempo y, en general, de más recursos económicos. Asimismo, se percibe un cambio en los hábitos de compra de las personas mayores, y esta situación plantea nuevos retos económicos y sociales, y demanda soluciones que contribuyan a seguir mejorando la vida de las personas mayores.

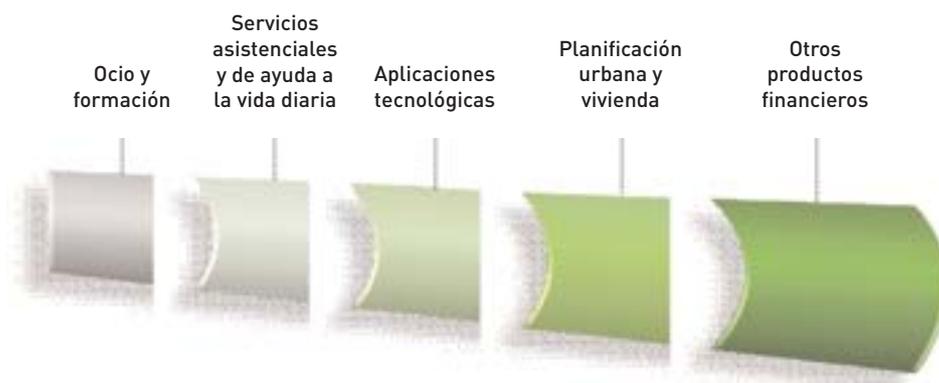
Se destaca la importancia de trabajar desde las necesidades y los derechos de las personas mayores a la hora de definir los productos y consumos. Para ello, hay que tener en cuenta que las personas mayores son un colectivo heterogéneo y cambiante (a medida que se incorporan nuevas generaciones, las pautas de consumo del colectivo varían).

La economía debe aprovechar las oportunidades que ofrecen los nuevos mercados vinculados con las necesidades de la población de mayor edad. Asimismo, se destaca que la gran mayoría de los nuevos productos y servicios que se desarrollan para la mejora de la calidad de vida de las personas mayores son útiles para la sociedad en general (enfoque inclusivo en el desarrollo de nuevos productos y servicios).

Productos y servicios relacionados con la salud, el ocio, las nuevas tecnologías, accesibilidad, vivienda, etc..... se consideran claves para el pleno desarrollo del envejecimiento y su abastecimiento puede suponer además una importante fuente de oportunidad para las empresas vascas.

Por ello, los ámbitos sobre los que se propone trabajar en este eje son:

"Casi siempre, crear un producto adecuado a las personas mayores es crear un producto idóneo para todos y todas"





“Es necesario promover una cultura del envejecimiento en Euskadi”

EJE 2: VALOR DEL ENVEJECIMIENTO Y DE LA VEJEZ

Es necesario promover una cultura del envejecimiento en Euskadi en la que se reconozca la aportación (pasada, presente y futura) de las personas mayores en la sociedad, destacando el logro personal y social que supone el envejecimiento para nuestra sociedad frente a la visión de problema.

La cultura del envejecimiento debe estar participada y diseñada con todos los agentes de la sociedad. Asimismo, es necesario tener presente que cada persona es responsable de su envejecimiento, ya que no es la edad que tengamos la que determina nuestra calidad de vida. Por ello, la información y el conocimiento en torno al envejecimiento y la vejez es un poderoso instrumento para desmitificar y modificar ideas preconcebidas. Las personas mayores, como todas, tienen derechos y obligaciones, y no deben ser discriminadas ni tratadas de forma paternal, asistencial u homogénea por pertenecer a un determinado segmento de la población.

Estas personas, respetando sus diferencias individuales, pueden aportar y enriquecer nuestra sociedad desde sus vivencias contextuales e históricas, su experiencia y conocimiento, promoviendo las relaciones intra e intergeneracionales.

¿Por qué no promover una sociedad para todas las edades?

Todas las personas, independientemente de nuestra edad, somos diferentes. Por ello, la plena integración e inclusión social no puede estar condicionada por un parámetro cronológico y debemos promover una cultura donde el envejecimiento y la vejez sean considerados, contribuyendo así a fortalecer la solidaridad y al apoyo mutuo entre generaciones.

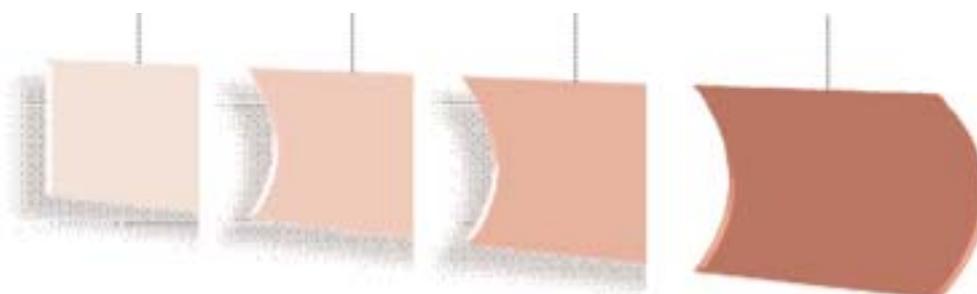
Las aportaciones de las personas asistentes relacionadas con intervenciones posibles en este eje estarían relacionadas con los siguientes aspectos:

Romper con la concepción actual de la vejez

El envejecimiento como un proceso

Valorar a la persona independientemente de su edad

Participación activa en la sociedad



“¿Por qué no promover que somos una sociedad para todas las edades?”



EJE 3: SALUD

“La salud es un estado de completo bienestar físico, mental y social”

Tal y como dice la Organización Mundial de la Salud (OMS), la salud es un estado de completo bienestar físico, mental y social, y no solamente la ausencia de afecciones o enfermedades. La salud es importante para vivir más, con mejor calidad de vida y mayor bienestar.

No existe una edad concreta para entrar en la vejez. Envejecer es un proceso que ocupa una parte importante de nuestras vidas, con cambios lentos, graduales, universales. Afecta a todos y a todas, pero de forma particular, diferente para cada cual. En el envejecimiento influyen factores de todo tipo: biológicos, sociales, económicos, de salud, de género, educacionales... y también el modo de vida que se lleva y las decisiones que se toman. Cada persona puede intervenir en su proceso de envejecimiento.

El envejecimiento no es una enfermedad, sino una etapa vital, para la cual debemos prepara-

rarnos “antes” (estrategias de prevención que mejoren la calidad de vida). Por ello, además de promover hábitos de vida saludables para la prevención de enfermedades físicas (alimentación, ejercicio, etc.), es necesario trabajar también aquellos aspectos relacionados con la preparación mental y emocional para el envejecimiento.

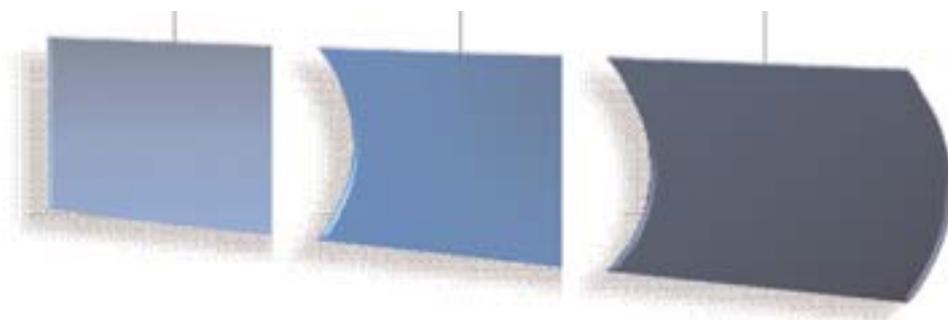
La sociedad actual se enfrenta a dos grandes retos en este ámbito. El primero, disminuir el impacto negativo de la dependencia derivado de enfermedades crónicas, planteando estrategias de prevención; y el segundo, abordar la soledad que padecemos como resultado de una sociedad insolidaria e individualista y que está afectando a la calidad de vida de las personas que envejecen solas.

Los aspectos a abordar en este eje/ámbito que se proponen son:

Prevención y hábitos

Vida saludable más allá de la salud pública

Medidas socio-sanitarias



“Desplegar estrategias de prevención que mejoren la calidad de vida”



EJE 4: POLÍTICAS PÚBLICAS

Se reivindica el papel de las administraciones públicas como garantes del sistema de bienestar y promotores de medidas de desarrollo económico y social. Se mencionan medidas de carácter económico - laboral (garantía de ingresos, voluntariedad de la jubilación, medidas fiscales, medidas para incrementar la liquidez, etc.) y políticas socio-sanitarias (cartera de servicios mínimos, condiciones y calidad de los servicios, etc.). Asimismo, dada la transversalidad del fenómeno del envejecimiento, el impacto de otras políticas sociales y laborales pueden afectar también a la calidad de vida de las personas mayores (por ejemplo la conciliación de la vida familiar y laboral) de forma indirecta.

Las políticas públicas no deben estar diseñadas únicamente para proporcionar a las personas mayores protección y cuidados, sino que también deben estar diseñadas para asegurar su plena intervención y participación en la sociedad.

Las políticas públicas que se implementen deben promover la integración de las personas mayores, su movilización - acción colectiva como poder de transformación y de cambio social (garantizando la capacidad de decisión en todas las etapas vitales).

Los aspectos a abordar en este eje/ámbito que se proponen son:

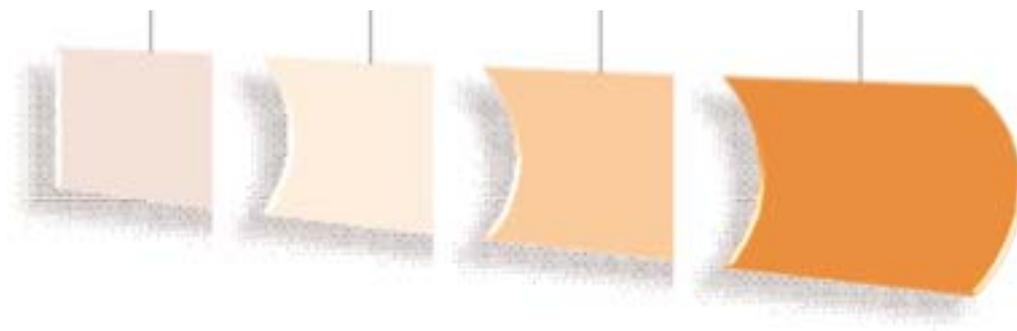
Las administraciones públicas como garantes del sistema de bienestar y promotores de medidas de desarrollo económico y social

Medidas económicas y fiscales

Medidas laborales

Medidas sociales y sanitarias

Otras medidas: educación/formación, sistemas de información, participación



Ofrecer condiciones apropiadas a una vejez digna y segura



EJE 5: ESPACIOS DE CONVIVENCIA

Para abordar la plena integración de las personas mayores, es necesario promover espacios de uso intergeneracional. Se destaca la existencia de espacios excluyentes creados, consciente o inconscientemente, por y para las personas mayores. Al reducir su presencia pública, sus actividades pierden protagonismo personal y social, "convirtiéndose en recursos para servir a sus descendientes hasta que ya no es posible" (cuando sobreviene la dependencia).

Por ello se plantea la necesidad de potenciar los espacios comunes en los que, de forma natural, se encuentren personas de distintas edades. Se hablaba, por ejemplo, en las mesas de debate de los campos de fútbol donde personas jóvenes, adultas y mayores comparten y disfrutan de una actividad incluyente e integradora.

Se percibe la necesidad de fomentar las relaciones intergeneracionales que fomenten las relaciones y la comunicación entre diferentes generaciones, y también las relaciones entre las propias personas mayores. El desarrollo de nuevas fórmulas de participación con el entorno y el fomento de nuevos espacios de encuentro e intercambio son elementos clave para vivir un envejecimiento pleno en una sociedad cohesionada. Es evidente que para que haya una convivencia solidaria es totalmente necesario

establecer contactos de comunicación saludable, siendo éste el motivo por el cual la comunicación intergeneracional es de vital importancia para el desarrollo armónico de nuestra sociedad.

Por otro lado, se considera que también deben promoverse entornos propicios y favorables para las personas mayores, más allá de la accesibilidad. La adaptación del entorno físico a las necesidades de las personas mayores en situación de dependencia permite mantener su autonomía, y para ello, es necesario garantizar la disponibilidad de sistemas de apoyo y la eliminación de comportamientos discriminatorios, destacando la imagen positiva de la vejez y promoviendo entornos físicos, sociales y culturales que potencien su desarrollo y favorezcan el ejercicio de derechos y deberes en la vejez.

En este proceso de cambio, es necesario promover el valor de la curiosidad y la actividad de las personas. Se consideró esencial promover valores que ligan con la implicación, la proactividad para generar acciones y enfoques -"personas y sociedad responsable"-, la solidaridad y el compartir experiencias y realidades.

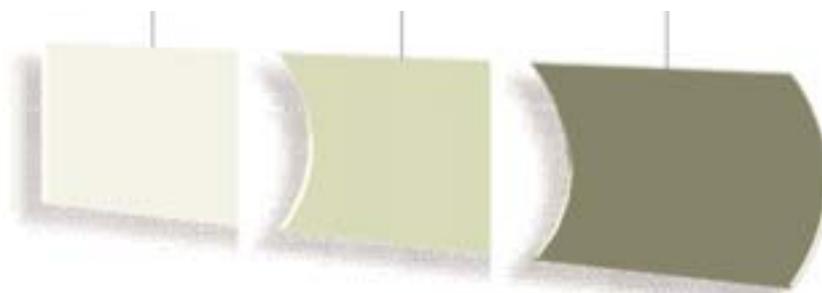
En este eje, se proponen abordar los siguientes apartados:

Fomentar las relaciones intergeneracionales que fomenten las relaciones y la comunicación entre diferentes generaciones y entre las propias personas mayores.

Promover espacios de encuentro

El valor de una sociedad intergeneracional

Adaptación del entorno





EJE 6: EDUCACIÓN/FORMACIÓN

La educación/formación, en su doble vertiente, hacia las personas mayores y sobre el envejecimiento, es un elemento clave para el desarrollo de una sociedad envejecida como la nuestra. En líneas generales, se mencionan aspectos como las nuevas tecnologías, la educación emocional, la formación reglada a personas cuidadoras y la educación/formación para el conocimiento del proceso de envejecimiento.

Las personas mayores encuentran a través de la educación/formación, nuevas formas de invertir su tiempo en coherencia con una nueva actitud de vida que busca el enriquecimiento per-

sonal mediante el intercambio de conocimientos y experiencias y la formación.

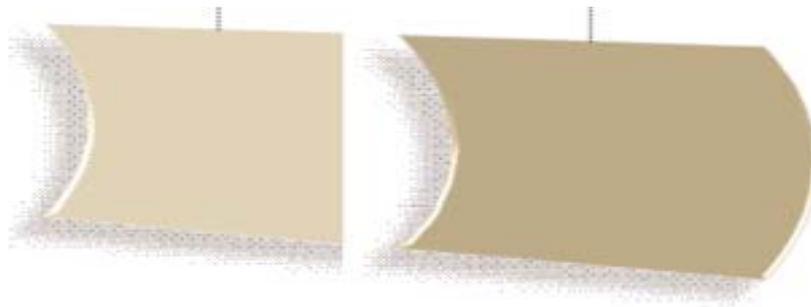
Asimismo, el conocer en mayor profundidad el proceso del envejecimiento permite a las personas mayores ser más conscientes de los cambios que se van produciendo a lo largo del ciclo vital, y el abanico de oportunidades que se les presenta. Este tipo de educación es una preparación para la vida.

Destacan entre las aportaciones del WOKA las dos siguientes áreas de interés que deben ser abordadas:

La educación/formación, en su doble vertiente, hacia las personas mayores y sobre el envejecimiento.

Educación/formación dirigida a las personas mayores

Educación/formación sobre la vejez/envejecimiento





EJE 7: SENSIBILIZACIÓN Y COMUNICACIÓN

Para promover un cambio social, es importante ser conscientes de que el envejecimiento es un proceso, no un estado, y que es responsabilidad de todos y todas (individual y colectivamente) gestionar el fenómeno del envejecimiento con visión presente y futura.

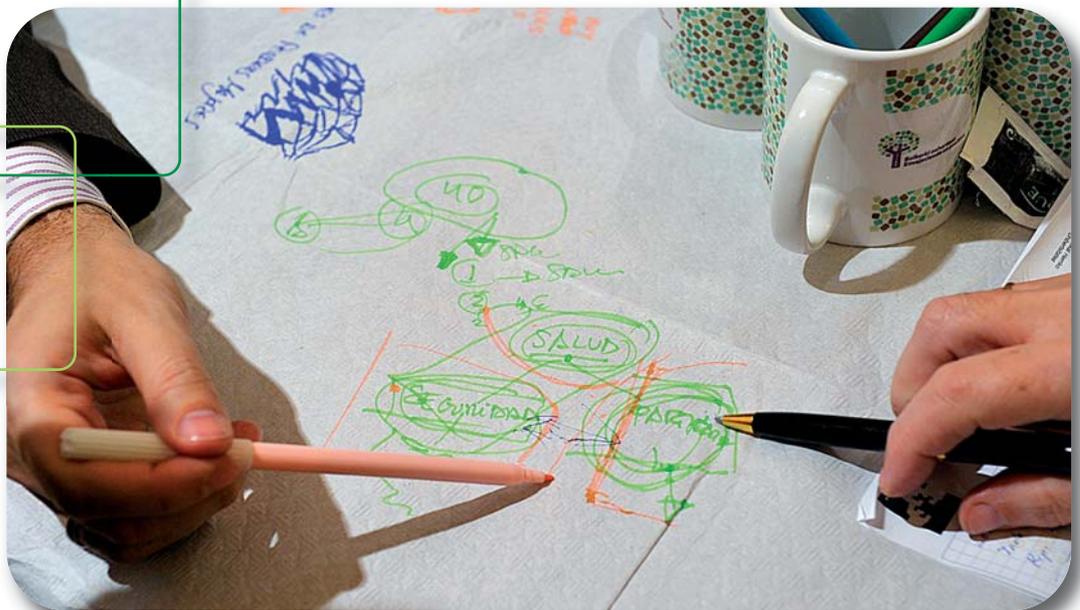
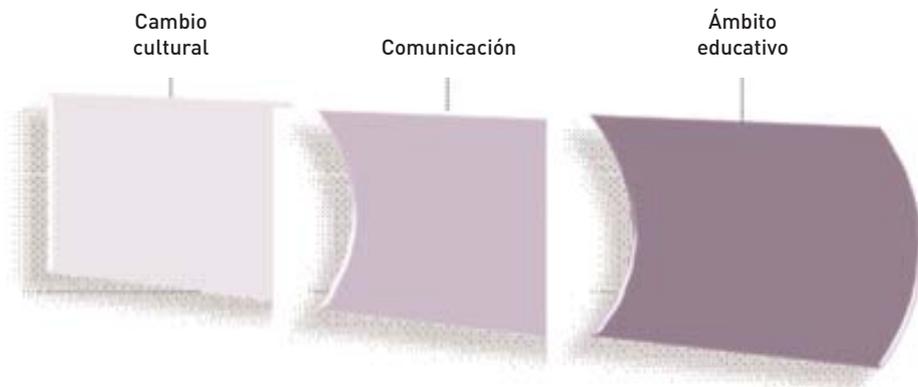
La sensibilización social en torno a este hecho es una pieza fundamental para alcanzar un cambio cultural que promueva la aceptación del envejecimiento y de la vejez, de su valor social. Las herramientas de sensibilización y comunicación son imprescindibles para eliminar

los prejuicios y tabúes asociados a la vejez y el envejecimiento. Los medios de comunicación son claves, por tanto, para iniciar esta comunicación en positivo.

Crear un modelo de sociedad que incentive y motive las aportaciones de las personas mayores. Este modelo tiene que tener como eje prioritario la formación en valores hacia las personas mayores.

Las áreas prioritarias a abordar en este apartado son:

“Hemos aprendido a huir de la realidad de que, necesariamente, todos/as envejecemos”





LAS CONCLUSIONES DEL WOKA ALINEADAS CON LOS PILARES DEL ENVEJECIMIENTO ACTIVO

Tal y como determinó la Organización Mundial de la Salud (OMS) en su documento marco del envejecimiento activo (*Active Ageing: a policy framework; 2002*), en este ámbito es necesario evolucionar desde un enfoque basado en las necesidades a un enfoque basado en derechos, en el que se reconozca el derecho de las personas mayores a disfrutar de una plena igualdad de oportunidades y de trato en todos los ámbitos.

En el citado marco se mencionan aspectos clave del envejecimiento, como es la necesidad de mantener la autonomía y la independencia, promoviendo también valores sociales como la solidaridad intergeneracional y la interdependencia.

Destaca a su vez que el envejecimiento de la población es un fenómeno global que deman-

da acciones a todos los niveles (internacional, nacional, regional y local) y que el no dar una respuesta apropiada al reto demográfico tendrá consecuencias políticas y socioeconómicas de impacto global (dado el alto grado de conectividad entre economías y sociedades).

Para construir una aproximación colectiva al envejecimiento activo de las generaciones presentes y futuras, el documento plantea cuáles deben ser los pilares básicos para la promoción del envejecimiento activo (desde los cuales definir e implementar las políticas públicas).

A continuación se detallan los 3 pilares básicos recogidos inicialmente en el marco de referencia de la OMS (salud, participación y seguridad) completándolo con un 4º ámbito/pilar (aprendizaje a lo largo de la vida) que ha sido añadido recientemente:



1. PARTICIPACIÓN

Para envejecer mejor es importante que todas las personas participemos de forma activa en nuestro propio proceso de envejecimiento, implicándonos en las decisiones que afectan a nuestro modo de envejecer. Asimismo, debemos tener en cuenta que algunas de las decisiones que afectan a nuestro envejecimiento son de carácter individual, mientras que otras dependen de otras personas / agentes, de nuestra comunidad / entorno o de la sociedad en la que vivimos y participamos.

Tal y como señala el Libro Blanco del Envejecimiento de la Junta de Andalucía, la participación activa es necesaria para convertirnos en agentes de cambio en primera persona, aportando ideas, tiempo, experiencia, capacidades, críticas, etc. en nuestro día a día.

La participación debe ser continua (a todas las edades) y diversa (porque no todas las personas saben, pueden o quieren participar del mismo modo), y debe ser una herramienta poderosa para innovar el modo de envejecer y el envejecimiento (un reto y una oportunidad para el desarrollo económico y social).

La participación y contribución de las personas mayores debe traducirse en una plena participación en el mercado laboral, la educación, la salud y las políticas y programas sociales, y debe estar acorde con sus derechos, capacidades, necesidades y preferencias.

Para tener un envejecimiento saludable es necesario promover no solo una buena calidad de vida en todas las etapas, sino que debemos garantizar una plena participación en sociedad, independientemente de la edad, el estado de salud o el nivel de autonomía de la persona.

2. SALUD

Como señala la OMS, para fomentar el envejecimiento activo es necesario que los sistemas sanitarios tengan una perspectiva del ciclo vital completo y se orienten a la promoción de la salud, la prevención de las enfermedades y el acceso equitativo tanto a una atención primaria como a una asistencia de larga duración de calidad.

Pero disfrutar de un buen estado de salud no depende en exclusiva de las acciones que se adopten desde la administración pública, sino que en gran medida es responsabilidad de cada persona cuidar su propia salud: hábitos de vida saludables, actividad física y mental, mantenimiento de las relaciones afectivas, apoyos, asociación con el entorno, etc.

Por último, y en lo que a los cuidados se refiere, es necesario reseñar que, hoy por hoy, las labores de cuidados de personas enfermas o dependientes recaen de forma mayoritaria sobre las mujeres dentro del ámbito familiar, y también fuera de él, por lo que la perspectiva de género es también una de las "desigualdades de partida" a abordar desde la responsabilidad de desarrollar un envejecimiento activo.





3. SEGURIDAD

Cuando hablamos de seguridad como pilar básico del envejecimiento activo nos referimos a garantizar la protección necesaria ante una situación de riesgo o necesidad. La seguridad viene dada por un sentimiento que una persona tiene en relación con su situación (presente o futura), y es un logro social e individual.

Dichas situaciones de riesgo o necesidad pueden derivarse de aspectos como la seguridad económica (prestaciones económicas que garanticen la suficiencia económica de las personas, destino de su patrimonio, etc.), la seguridad en cuanto a las prestaciones sanitarias, el acceso a servicios de todo tipo, la seguridad como persona consumidora o la seguridad en cuanto a la participación (en la vida pública y en otros ámbitos, como el mercado laboral).

Asimismo, es de vital importancia que las personas mayores tengan garantizada su protección, dignidad y cuidado desde el momento en el que no pueden protegerse y ayudarse por sí mismas. Para ello, es esencial tejer redes de apoyo, en las que también las familias y las comunidades deben estar incluidas.

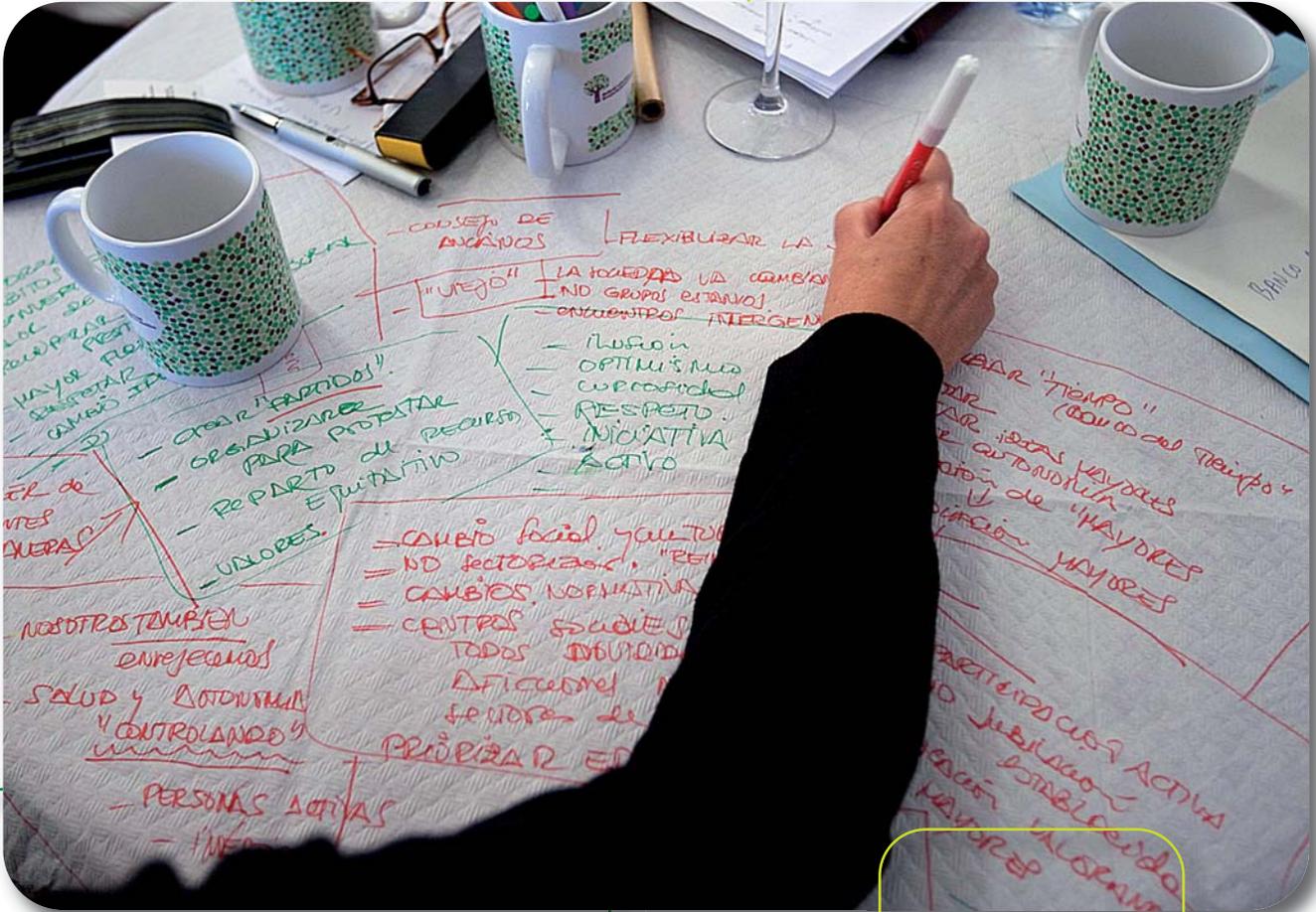


4. APRENDIZAJE A LO LARGO DE LA VIDA

El cuarto pilar del envejecimiento activo, el aprendizaje a lo largo de la vida, parte de la base de la capacidad de aprendizaje que tienen todas las personas, independientemente de su edad. El aprendizaje a lo largo de la vida ha sido definido como una necesidad y un derecho de todas las personas (Consejo Europeo, Lisboa, marzo de 2000), y como una de las claves para el desarrollo de cualquier sociedad.

Es, por tanto, necesario diseñar e implementar estrategias y mecanismos que fomenten el aprendizaje a lo largo de la vida (ya sea de carácter formal, no formal o informal) para toda la ciudadanía, como palanca para garantizar la igualdad de oportunidades y la adaptabilidad a un entorno en constante cambio (por ejemplo, en lo relativo al uso de las tecnologías de la información y de la comunicación).



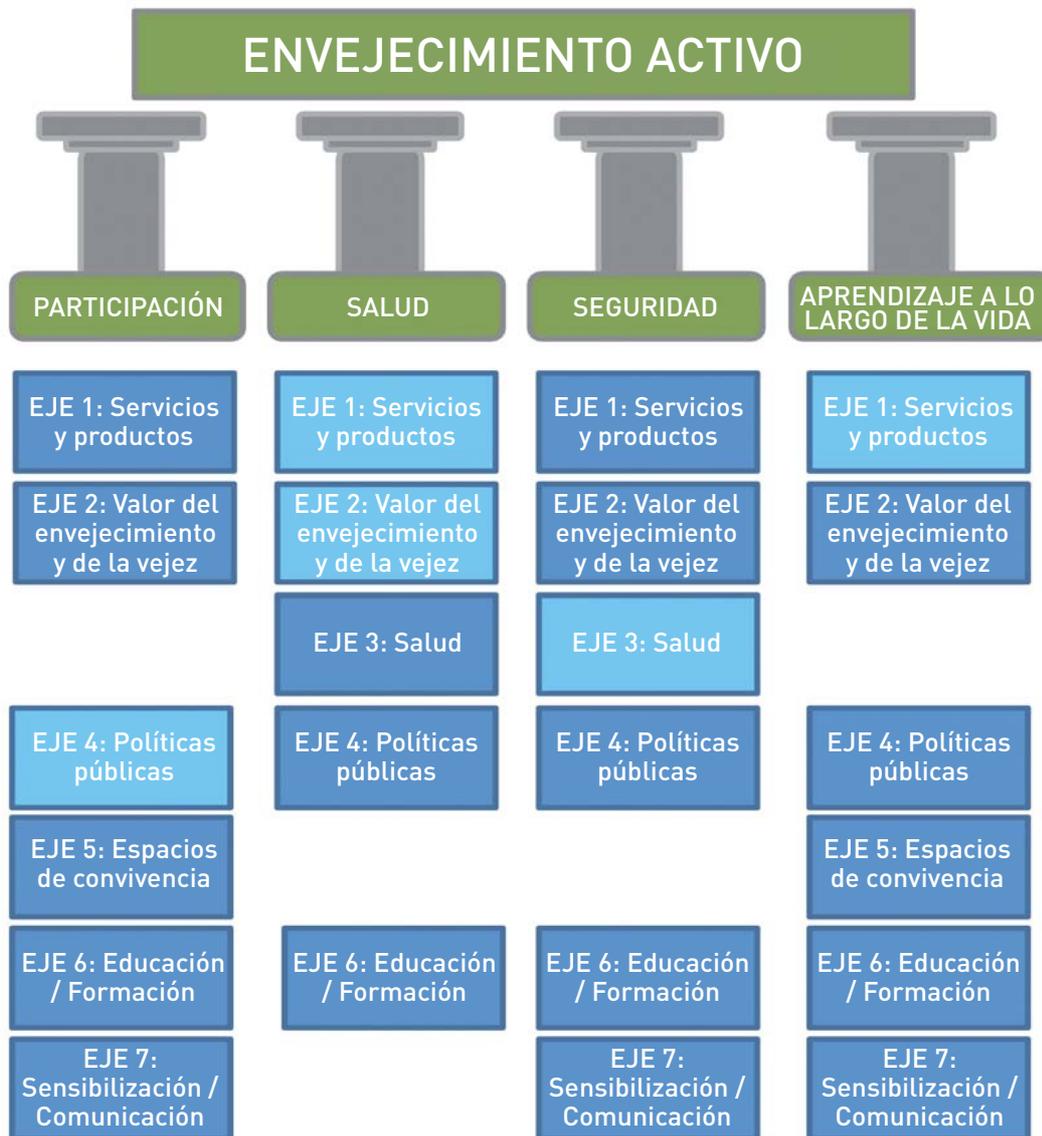


A continuación se detalla la relación existente entre los principales ejes de actuación identificados en el WOKA y los pilares básicos del envejecimiento activo definidos en el ámbito internacional.

Para ello, teniendo en cuenta las definiciones y aspectos incluidos en cada uno de los pilares y las aportaciones recogidas en los ejes del WOKA, se presenta de forma gráfica la relación de cada uno de los ejes con los distintos pilares.

Tal y como se puede apreciar, todos los ejes identificados en el WOKA tienen una concordancia clara con uno o más pilares del envejecimiento activo.

Dado el distinto grado de correlación entre alguno de los ejes y pilares, se muestran en un color más oscuro aquellas relaciones más directas (o fuertes), para ser representadas las relaciones más tangenciales o débiles en un color más claro.



En todo caso e independientemente de la estructura en la que se plantean las acciones o propuestas, en todo ámbito de transformación e innovación, como es el caso del ENVEJECIMIENTO, lo más importante es la cuestión que se plantea para abordarlo, ya que dicha cuestión nos llevará a diseñar y aportar nuevas propuestas.

En relación al reto que supone para nuestra sociedad el envejecimiento de la población, la pregunta que debemos hacernos es cómo podemos envejecer bien. No es una cuestión de servicios, productos o de mejoras en uno u otro ámbito, sino de cómo las personas queremos vivir y envejecer.

El desafío no es en definitiva, innovar más, sino involucrar y comprometer a las personas en el cambio.

Resumen de aportaciones del WOKA ENVEJECIENDO EN POSITIVO

EJE 1: PRODUCTOS Y SERVICIOS

Ocio y formación

- Fomento de actividades físicas para personas mayores.
- Productos y servicios de ocio que nos aporten valor y potencien que sigamos creciendo, en vez de cosas que traten de entretenernos.
- Oferta de servicios de ocio integrales y para todos los públicos en la que podamos elegir independientemente de la edad.
- Talleres de formación permanente de personas adultas.

Servicios asistenciales y de apoyo a la vida diaria

- Readaptar recursos existentes, cambiando estructuras y dotándolas de nuevas tecnologías (por ejemplo, residencias).

- Servicios de atención a domicilio que se adecúen a las necesidades, características e intereses individuales. Envejecer en su entorno y con personas cualificadas que nos ofrezcan el apoyo técnico y emocional necesario.
- Desarrollar modelos de atención orientados a las personas mayores y que potencien su autonomía en el hogar (personalización, hogar, centro de atención).
- Mejora de servicios de asistencia a personas dependientes: más humanos, que no desubiquen a la persona, individualizados y en el propio entorno.
- Servicios que nos permitan envejecer en casa y en caso de necesidad, contar con residencias adecuadas a las necesidades individuales.
- Ampliar el abanico de servicios de ayuda a domicilio para garantizar una autonomía plena (por ejemplo, hacer la compra).

Aplicaciones tecnológicas

- Acercar los avances tecnológicos a las necesidades y situaciones de las personas mayores. La tecnología adaptada a la persona y no al revés.
- Aplicación de las TICs en el diseño de viviendas, el urbanismo o el transporte.
- Nuevas tecnologías aplicadas a la salud.
- Servicios para la integración del cuidado de la salud con las nuevas tecnologías: receta electrónica, consulta on-line, etc.





Planificación urbana y vivienda

- Vivienda compartida como modo de superar la situación de soledad.
- Viviendas adaptadas: mobiliario, nuevas tecnologías, servicios en el hogar, asistencia personal, etc.
- Mejora del acceso (no sólo físico) a los transportes, los servicios educativos, culturales, etc. Fijar unos servicios básicos a los que toda persona mayor tiene derecho a acceder para poder garantizar su acceso.

Otros

- Identificar productos y servicios dirigidos a poder envejecer "a la carta".
- Servicios de apoyo que garantizan un entorno familiar y social agradable y la calidad de vida en el concepto más amplio.
- Fomento de productos financieros con condiciones especiales para mayores (hipotecas inversas, etc.).

EJE 2: VALOR DEL ENVEJECIMIENTO Y DE LA VEJEZ

Romper con la concepción actual de la vejez

- La vejez no es sinónimo de dependencia.
- Evitar el proteccionismo con las personas mayores, teniendo en cuenta sus capacidades y respetando sus decisiones.
- Debe trabajarse por cambiar la imagen social de este colectivo, rompiendo la asociación entre capacidad (productiva, física...) y valor personal.
- La vejez no es una condena. Es una oportunidad (enlazada con educación y la visión que se da desde la infancia, reconocimiento...).
- Enfrentarnos al término de vejez, asumiendo todo su significado sin prejuicio de la palabra.
- Romper con los estereotipos sociales en relación con las personas mayores (reconocimiento, valoración como personas, valoración de la experiencia, etc.)
- No renunciar a lo que hemos hecho en etapas anteriores, no dejar de cultivarse o de estar activo por la edad.
- No aprovecharnos ni deducir que los abuelos y abuelas tienen la obligación de cuidar a sus nietos y nietas, porque no tienen nada mejor que hacer.
- No encasillarse: seguir siendo, saber darse.



El envejecimiento como un proceso

- Aceptación en primera persona del envejecimiento (y la muerte) en el ciclo vital.
- El envejecimiento es un proceso gradual, por lo que no es correcto identificar la jubilación como el inicio del mismo. Es importante que desde jóvenes tengamos conciencia de que estamos envejeciendo.
- Envejecer es crecer, aprender, realizarse.



- Hacer que el envejecimiento, su concepción, no sea un declive de la vida, sino una continuidad en el crecimiento personal.
- Reivindicar que lo mejor que nos puede pasar es envejecer.
- Huir de los estereotipos y de los eufemismos. Se envejece desde que se nace y van variando las necesidades, problemas, actividades, etc.
- Envejecer con ilusión: optimismo, motivación (búsqueda propia), curiosidad, pasión, respeto (reconocimiento de una experiencia vital), iniciativa.

Valorar a la persona independientemente de su edad

- La revolución viene al hablar de personas, rompiendo la fragmentación de la sociedad entre jóvenes y mayores. Poner en valor a la persona, independientemente de la edad.
- Lograr una plena conciencia de los derechos y obligaciones de cualquier ciudadano y ciudadana, independientemente de su edad.
- Tener en cuenta el saber hacer de las personas mayores y potenciar y valorar sus actuaciones. Recuperar el valor y el prestigio de la figura de la persona mayor, tanto en la familia como en la sociedad.

Participación activa en la sociedad

- Reconocer también el trabajo y la aportación de las personas que han trabajado aunque sea sin cotizar.
- Promover el protagonismo de las personas mayores: de consumidores de actividades y recursos a ser protagonistas de su vida (que puedan decidir qué pueden hacer, sobre los recursos y las cosas que acontecen en su vida).
- Fomentar la participación, porque la no participación es la exclusión social.
- Facilitar espacios de decisión para la gente mayor.
- Dar para recibir. Movimientos sociales asociativos para participar en actividades (muchas personas mayores no se sienten capaces de hacer cosas por los demás cuando no es cierto que sea así). Las personas mayores pueden y deben aportar a nuestra sociedad.
- Participar en actividades políticas, tener peso social político. Que la persona sea protagonista, con presencia activa en aquellos lugares donde se toman las decisiones (para poder incidir en esas decisiones).



EJE 3: SALUD

Prevención - Hábitos

- Promover hábitos de vida saludable entre la población vasca.
- ITV para personas mayores – Pasaporte a la jubilación: chequeos de salud obligatorios- aconsejables con una "cartilla" a rellenar por el personal médico de atención primaria.
- Cambios de alimentación y productos que sean beneficiosos para el cuerpo.
- Autoprepararse, autoformarse para una nueva forma de vivir.
- Adelantar el aprendizaje emocional para la ancianidad.
- Ser conscientes de que la responsabilidad de llegar a un buen envejecimiento es una responsabilidad individual, personal.

Vida saludable, más allá de la salud física

- Crear programas de salud, alimentación, intelectuales y de integración con el entorno.
- No renunciar a lo que estamos haciendo o hemos hecho en etapas anteriores: conducir, ir al cine, leer... Mantener la misma presencia – visibilidad social.
- Envejecer aprendiendo permanentemente.
- Recuperar el sentido de dignidad.
- Promover el valor de la curiosidad y la actividad de las personas.
- Promover valores que ligan con la implicación, la pro actividad para generar acciones y enfoques.
- Profundizar en la cultura de bienestar psíquico.
- Envejecer bien (realización personal, crecimiento y evolución).
- Promover la actividad permanente desde la perspectiva del aprendizaje continuo y de la valorización de la experiencia (asesoramiento a terceros).

Medidas socio - sanitarias

- Ayuda integral (personalizada y humana) a la persona para poder seguir viviendo en su entorno.
- Mejorar el sistema asistencial, ayuda a domicilio...
- Fomento de la figura de enfermería de enlace para enfermos crónicos.
- Reforzar los programas socio-sanitarios para conseguir una salud mental, física y afectiva óptima.





EJE 4: POLÍTICAS PÚBLICAS

Medidas económicas y fiscales

- Pensiones más dignas (suficiencia de recursos) que permitan envejecer con autonomía y dignidad.
- Garantizar la sostenibilidad del sistema de pensiones.
- Cambios fiscales: promover la actividad de las personas mayores e incentivarla (IRPF), exención de impuestos a las personas mayores, creación / aumento de impuestos dedicados a destinar recursos a las personas mayores, etc.
- Aumentar las ayudas económicas al apoyo de la dependencia.
- Medidas de apoyo al desarrollo del comercio local para generar entornos accesibles.

Medidas laborales

- Flexibilizar la edad de jubilación o promover medidas de flexibilidad laboral que permitan el aprovechamiento de la experiencia de la persona mayor en la empresa y la sociedad.
- Nueva valoración de la edad de jubilación dependiendo del sector.
- Políticas de conciliación laboral y familiar para no cargar con el cuidado de los nietos y nietas.

Medidas sociales y sanitarias

- Cambios de concepción y racionalización de los servicios sociales, enfocados a la persona mayor y al entorno.

- Optimizar y rentabilizar la inversión en gasto social y sanitario (residencias, pisos tutelados, ayuda a domicilio, medicaciones...).
- Implementar un plan público de desarrollo de políticas sociales y socio-sanitarias orientadas a las personas mayores.
- Potenciar el uso del médico de familia y la medicina preventiva.
- Fomento e información sobre los medicamentos genéricos.
- Gestión electrónica de recetas.

Otras medidas

- Concienciar e informar sobre la oferta de servicios públicos para garantizar que los recursos económicos van donde debieran ir y son utilizados de forma eficiente.
- Sistemas de información sobre derechos adquiridos (pensiones, derechos sociales, etc.) para favorecer una situación de seguridad entre las personas mayores.
- Promover la realización de análisis desde distintos ámbitos, para establecer planes de acción conjuntos de carácter transversal.
- Incrementar el gasto en programas de educación a lo largo de la vida.
- Fomentar la participación de las personas mayores en el diseño de políticas que les afecten: "nada para los mayores sin los mayores".



EJE 5: ESPACIOS DE CONVIVENCIA

Promover espacios de encuentro

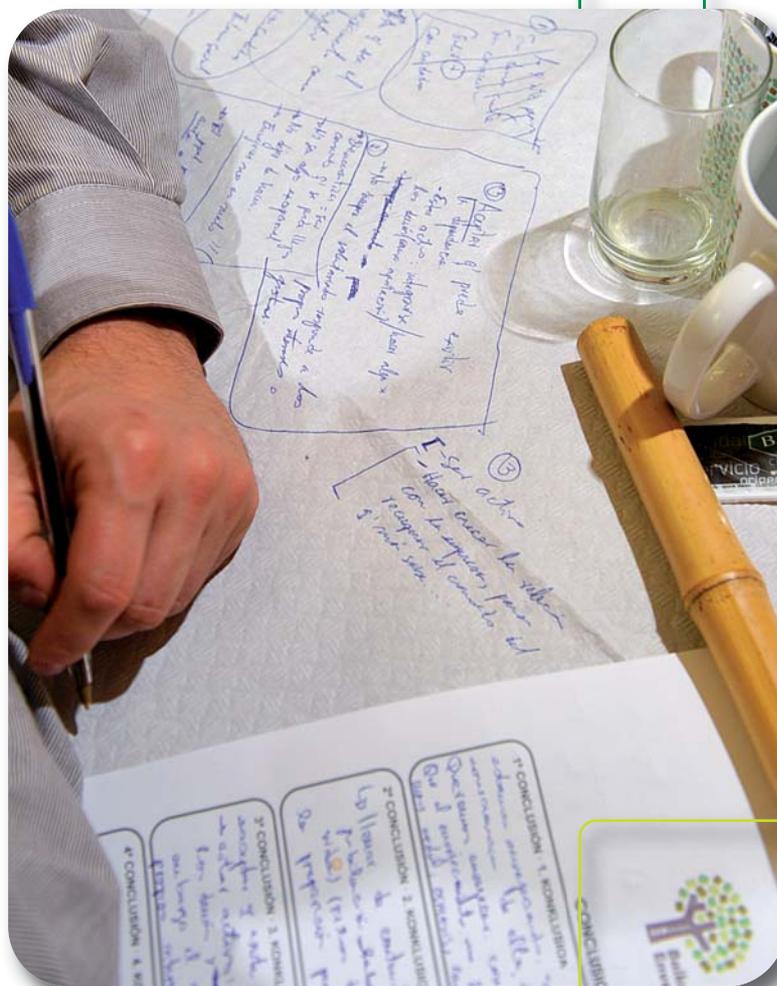
- Generar espacios intergeneracionales: centros socioculturales para todas las edades frente al modelo hogar del jubilado y "gazte-txe".
- Crear espacios en los que se posibilite el deseo de envejecer en relación con otras generaciones.
- Normalizar espacios intergeneracionales: contratos de relevo, personas mayores y aprendizaje a lo largo de la vida, clases de literatura con personas mayores, etc.
- Potenciar espacios intergeneracionales que ya son comunes (por ejemplo, San Mames, un mismo objetivo independientemente de la edad).
- Convertir las nuevas herramientas 2.0 en espacios de encuentro, abordando la brecha tecnológica y promoviendo procesos de aprendizaje en grupo.
- La normalización y el fomento de espacios intergeneracionales, potenciando espacios comunes en los que, de forma natural, distintas generaciones mantengan una relación normalizada sin tener en cuenta el factor edad.

El valor de una sociedad intergeneracional

- Normalizar la convivencia intergeneracional en la educación, la familia, la escuela, etc. sin segmentar la vida por periodos de edad.
- Abrir posibilidades de desarrollar el trabajo colaborativo entre las personas mayores y jóvenes, tanto a nivel profesional, como en el día a día, con flexibilidad.
- Crear lazos entre generaciones como fórmula para abordar el envejecimiento y sus consecuencias.
- Romper las estructuras por edades y abrir espacios de participación.

Adaptación del entorno

- Adaptación del entorno a una sociedad que envejece (lo que vale hoy no vale para dentro



de unos días, meses o años). Debemos estar en continuo cambio y reflexión e ir adaptándonos constantemente.

- Ciudades más amables que faciliten el envejecimiento.
- Garantizar la accesibilidad en todos los espacios: barreras físicas, adaptar carteles, señales, viviendas, edificios, domótica, parkings accesibles, nuevos barrios, etc.
- Mezclar en un mismo espacio guarderías y residencias para mayores, integrar a las personas mayores en las escuelas.

EJE 6: EDUCACIÓN

Destinada a las personas mayores

- Educar desde la empatía y el respeto en todas las edades.
- Fomentar las relaciones intergeneracionales.
- Formación para las personas mayores.
- Formación y fomento de las nuevas tecnologías.
- Formación para el auto-cuidado.
- Fomento de la autoestima y el bienestar emocional.
- Talleres de meditación y relajación.
- Formación (preparación) para la enfermedad y la muerte.

- Formación para la jubilación (tiempo libre, situación económica, etc.).
- Talleres de identidad sexual y sexualidad.
- Programa "Erasmus Mayores".

Sobre la vejez/envejecimiento

- Educación en valores desde la escuela.
- Educación desde la infancia para saber envejecer y ser conscientes del proceso.
- Fomento de la profesionalización del cuidado de las personas mayores.
- Programa de formación donde jóvenes formen a mayores y viceversa. Dar a los demás experiencia y testimonio.





EJE 7: SENSIBILIZACIÓN – COMUNICACIÓN

Cambio cultural

- Promover un cambio cultural en torno al envejecimiento: envejecer es un proceso, no un estado, y por tanto es responsabilidad de todos y todas, individual y colectivamente, fomentar la consciencia de esta realidad y gestionar el fenómeno con anticipación.
- Recuperar el valor del respeto a las personas mayores.
- Cambio de mentalidad para cambiar estereotipos de la sociedad de cara al envejecimiento: una oportunidad.
- El cambio cultural junto a los recursos.
- Crear un modelo de sociedad que incentive y motive las aportaciones de las personas mayores. Este modelo tiene que tener como eje prioritario la formación en valores hacia el colectivo de mayores.
- Cambio de mentalidad sobre la percepción de la vejez.
- Romper estereotipos: transmitir cómo envejecemos (a nivel individual) en escuelas, sociedad, etc.
- Que desaparezca el término "hogar de jubilado" y sea sustituido por centro cívico.

Comunicación

- Cambiar la forma de comunicarnos con las personas mayores, evitando el paternalismo existente en la actualidad.
- Aparecer socialmente la vejez: en los medios de comunicación y a otros niveles.
- Guía de estilo para los medios de comunicación: uso del lenguaje, imágenes que se proyectan, anuncios (donde aparece únicamente un modelo de juventud), etc.
- Necesidad de un cambio de valores en los medios de comunicación, en concreto, y en la sociedad en general (sólo se valora la imagen joven, la belleza).

Ámbito educativo

- Fomentar la relación entre personas mayores y niños – jóvenes, en la escuela y en la familia. Talleres de intercambio de experiencias que promuevan la sensibilización.
- Dedicar un tiempo personal a una escuela activa.
- Educar en valores con el ejemplo.
- Organizarse para transmitir valores positivos a la sociedad y priorizar la educación para todos los colectivos.



Baikorki zahartzen
Envejeciendo en positivo

AGRADECIMIENTOS

Este documento es el resultado de un trabajo colaborativo en red con la sociedad vasca, interdisciplinario e interinstitucional, que ha sido posible gracias a la voluntad decidida de muchas personas y organizaciones que han compartido y se han comprometido en la búsqueda de conocimiento sobre el ámbito del Envejecimiento, con el fin de favorecer un crecimiento inteligente e integrador para Euskadi.

A todos ellos, instituciones y personas, desde el Área de Innovación Social de Innobasque que-

remos dar un agradecimiento especial porque con sus aportes están haciendo posible que el envejecimiento sea un asunto de interés de toda la sociedad. Sin estas personas, este trabajo no hubiera sido posible.

Asimismo, queremos dar un reconocimiento especial a los miembros que conforman el i-Talde de Envejecimiento en Innobasque por su labor a lo largo de estos dos años:

| | |
|------------------------|--|
| Adriana Martínez | APTES - Asociación para la Promoción de la Tecnología Social |
| Aitor Pérez | GEROKON - Gerontology Consulting |
| Aitor Urrutia | DFB - Diputación Foral de Bizkaia |
| Aitziber Indart | FUNDACIÓN MATÍA |
| Arantza Hernández | ARIZMENDI IKASTOLA |
| Dorleta Goiburu | EUDEL - Asociación de Municipios Vascos |
| Eduarne Erauskin | ARIZMENDI IKASTOLA |
| Elena Urdaneta | INGEMA - Instituto Gerontológico Matía |
| Garbiñe Etxezarreta | OBRA SOCIAL KUTXA |
| Iñaki Azkoaga | VERBAX |
| Javier González | TECNALIA |
| Javier Guezuraga | LARES EUSKADI |
| Javier Yanguas | INGEMA - Instituto Gerontológico Matía |
| José Andres Gorricho | IMQ - Igualatorio Médico Quirúrgico |
| José Antonio Aguirre | FUNDACIÓN MATÍA |
| José Luis de la Cuesta | UPV/EHU - Universidad del País Vasco |
| José Luis González | AGNEVER XXI |
| José Ramón Urrutia | UPV/EHU - Universidad del País Vasco |
| Joseba Zalakain | SIIS - Centro de Documentación y Estudios |
| Maria Luis Mendizabal | SSI - Servicios Sociales Integrados |
| Nerea Zubiete | VERBAX |
| Patxi Leturia | DFA - Diputación Foral de Álava |
| Txema Arizaga | ETXEKIDE |