

## **PERSONAS MAYORES**

### **Descripción y características**

Este colectivo de atención hace referencia a las personas mayores que viven solas y con graves carencias afectivas. Además esta situación se puede ver agravada por problemas de salud o económicos.

También podemos incluir a las personas mayores que reclaman ofertas y alternativas para utilizar sus recursos y capacidades, para dedicar su tiempo y su ilusión y, de esta forma sentirse útiles y mejorar su autoestima.

El desarrollo de políticas sociales de apoyo a la jubilación, la mejora en las condiciones de trabajo y la mejora en la sanidad entre otros, han repercutido en un aumento global del número de personas mayores que disfrutan de mejores condiciones que en generaciones pasadas, haciendo posible el aumento de la esperanza y calidad de vida de los mayores.

Pero esto, a su vez, trae consigo el incremento de las poblaciones de edades muy avanzadas y el de personas en situación de dependencia. Además de encontrarnos con personas que ya se encontraban en situación de exclusión social y que al hacerse mayores aumenta la vulnerabilidad de las mismas.

### **Acciones que se desarrollan**

El objetivo del voluntariado es, principalmente, proporcionar el calor humano, la compañía, escucha, apoyo y en definitiva la amistad que las personas mayores necesitan.

El apoyo a las personas mayores se puede realizar tanto en sus domicilios como fuera de los mismos:

- ❖ **En Residencias y Centros de Día**, los/las voluntarios/as realizan labores de acompañamiento, colaboran en el comedor, en la organización de actividades de ocio, etc.
- ❖ **En centros hospitalarios**, las personas voluntarias realizan labores de acompañamiento a mayores que están ingresados y que se sienten solos y necesitan a alguien que les comprenda y escuche. También existen programas de respiro familiar para apoyar a éstos, sustituyendo su compañía en determinadas ocasiones, tanto en centros como en el domicilio.

Hay muchos mayores que no quieren abandonar su hogar y, en este caso, se llevan a cabo en el propio domicilio o con iniciativas alternativas:

- ❖ **En el domicilio**, la labor del/la voluntario/a se centra en visitar a la persona mayor periódicamente, acompañarla a dar un paseo,

escucharla para saber cómo se le puede ayudar y, también, podrá hacerle pequeños servicios (hacer la compra, prepararle un café...) y gestiones fuera del domicilio que, por motivos de salud o cualquier otro, ya no pueden realizar fácilmente.

- ❖ **Teleasistencia.** Es un servicio que prestan organizaciones como la Cruz Roja. Este servicio va dirigido a aquellos mayores que se encuentren tanto solos como en pareja y que presenten alguna enfermedad o incapacidad de movilidad, como también para aquellos que deseen tener siempre a quien acudir en forma inmediata en caso de urgencia.

Es un recurso que permite la permanencia en su medio habitual de vida, así como el contacto con su entorno socio-familiar, evitando el desarraigo y asegurando la intervención inmediata en crisis personales, sociales o médicas para proporcionar seguridad y mejor calidad de vida.

Este servicio funciona las 24 horas del día y consiste en un aparato instalado en la línea telefónica. En caso de necesidad sólo hay que realizar una llamada de ayuda o alarma que se puede realizar de dos maneras, o presionando un botón del teléfono instalado, o presionando el botón del colgante que lleva la persona mayor.

- ❖ **Viviendas compartidas.** Consiste en compartir su vivienda con jóvenes universitarios, recibiendo el apoyo que evite su soledad e incluso el internamiento, además del enriquecimiento que se produce por el intercambio de experiencias.
- ❖ **Viviendas tuteladas.** Son una especie de mini-residencias que potencian la autonomía del mayor con la ayuda de profesionales y voluntarios/as.

Además de estos programas dirigidos a apoyar a aquellas personas mayores que por diversas razones han visto mermadas las posibilidades de relacionarse con los demás, o que tienen un alto nivel de dependencia que les impide salir de casa y que sienten la soledad, existen otra serie de programas dirigidos a fomentar el **envejecimiento activo**.

*Tradicionalmente la vejez se asociaba con enfermedades, dependencia y falta de productividad. Sin embargo, en la actualidad, la realidad no coincide con esta opinión. Con la edad, la mayoría de las personas se adaptan al cambio y se convierten en recursos potenciales para la comunidad, Contribuyen tanto a través de actividades remuneradas como voluntarias.*

*Para la OMS, el envejecimiento activo es el proceso de aprovechar al máximo las oportunidades para tener un bienestar físico, psíquico y social durante toda la vida. Además de continuar siendo activo físicamente, es importante permanecer activo social y mentalmente. (Fuente: Portal Mayores [www.imsersomayores.csic.es](http://www.imsersomayores.csic.es))*

Existen diversos programas en los que pueden participar las personas mayores:

- Ocio y entretenimiento (viajes, termalismo social, gimnasia...).
- Voluntariado (acompañando a otros mayores, enseñando informática u otros conocimientos de que dispongan a diversos colectivos, aportando sus habilidades y conocimientos en asociaciones...). Con su participación en tareas voluntarias se rompe con las ideas de inactividad y de inutilidad que a menudo surgen en estas personas, logrando que se sientan útiles e integrados en el medio, previniendo riesgos de marginación social y de deterioro fisiológico, además las ventajas que suponen para las organizaciones en las que se integren y para los voluntarios/as más jóvenes: contar con voluntarios/as con una gran experiencia y dedicación, el intercambio generacional, etc.
- Actividades culturales y sociales.
- Actividades educativas.

### **Perfil del voluntariado**

Personas con paciencia, comprensión y tolerancia.

### **¿Qué formación se necesita?**

Formación básica para llevar a cabo acciones voluntarias basadas en la prestación de servicios de compañía y acompañamiento de personas mayores con problemas de movilidad, soledad, aislamiento social, dependencias, etc.

Algunas organizaciones proporcionan cursos más específicos en los que se pueden aprender conocimientos prácticos sobre gerontología y geriatría.

### **Organizaciones que trabajan en este ámbito:**

**ASOCIACIÓN PROVINCIAL DE PENSIONISTAS Y JUBILADOS DE BADAJOZ (UDP)**

**AVIMEX**

**CÁRITAS DIOCESANA MÉRIDA-BADAJOZ**

**CRUZ ROJA**

**AVEM**

**ASOCIACIÓN DE JUBILADOS Y PENSIONISTAS DE DON BENITO**