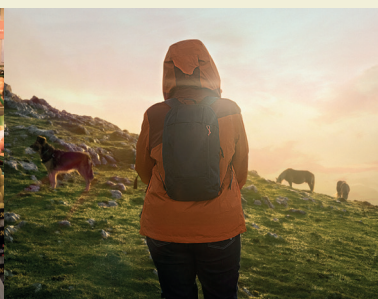


DECÁLOGO PARA EL BUEN TRATO DE LAS PERSONAS MAYORES

- 1** Quiero seguir disfrutando de la vida, desde mi experiencia y mi sabiduría, con proyectos y sueños que cumplir.
- 2** Necesito que respetes mi identidad, mis creencias y valores, mi dignidad, mi intimidad y mis derechos.
- 3** Quiero hacer las cosas mientras sea capaz, aunque me cuesten más o me despiste alguna vez.
- 4** Deseo elegir dónde quiero vivir, qué quiero hacer, cuándo y con quién quiero estar y que se respeten mis decisiones.
- 5** Quiero controlar mis pertenencias, dinero, teléfono, elegir la ropa y mi cuidado personal mientras pueda.
- 6** Necesito querer y que me quieras, como en cualquier edad, aceptarte y que me aceptes, que me escuches y confíes en mí.
- 7** Quiero disponer de mi tiempo libre. A veces, me satisface cuidar a familiares, nietos o nietas y, a veces, también que me cuiden.
- 8** Necesito que, cuando me llames o me acompañes, nos hablemos con buen tono, sin gritar ni utilizar expresiones infantiles.
- 9** Me gustaría que mi entorno sea respetuoso, acogedor, seguro y participativo, donde pueda realizar las actividades que me gustan.
- 10** Quiero que me acompañes y ayudes conforme a mi voluntad y deseos, cuando me llegue el final.

MAYORES EN POSITIVO

ESTRATEGIA DE ENVEJECIMIENTO ACTIVO Y SALUDABLE DE NAVARRA



ADINEKOEN TRATU ONERAKO DEKALOGOA

- 1** Bizitzan gozaten segitu nahi dut, nire esperientzia eta jakintza baliatuz, bete nahi ditudan proiektuekin eta ametsekin.
- 2** Behar dut zuk nire nortasuna, sinesmenak eta balioak, duintasuna, intimitatea eta eskubideak errespetatzea.
- 3** Gai naizen bitartean, nire kasa egin nahi ditut gauzak, gehiago kostatzen bazait ere edo noizean behin nahasten banaiz ere.
- 4** Aukeratu nahi dut nora joan, zer eta noiz egin eta, orobat, norekin egon. Azken finean, nire erabakiak errespetatzea nahi dut.
- 5** Nire gauzak, dirua, telefonoa kontrolatu nahi ditut; arropa aukeratu nahi dut, gai naizen bitartean, eta erabaki nahi dut nire burua noiz apaindu eta garbitu nahi dudana.
- 6** Edozein adinetan bezala, maitatu behar dut eta maitatua izatea nahi dut; onartu behar zaitut eta zuk onartzea nahi dut; eta nik esandakoa entzutea nahi dut, baita nigan konfiantza izatea ere.
- 7** Niretako denbora librekoa nahi dut. Batzuetan gogoz zaintzen ditut familiakoak, bilobak eta, batzuetan, familiakoek ni zaintzea ere nahi dut.
- 8** Bisitan etortzen zarenean eta deitzen edo laguntzen naizunean, nahi dut doinu onez nirekin mintzatzea, oihurik egin gabe eta haurrendako doinurik erabili gabe.
- 9** Maite dut nire ingurua adeitsua, abegikorra, lasaia, segurua eta parte-hartzailea izatea, gustuko ditudan jarduerak egiteko.
- 10** Hemendik partitzeko tenorea ailegatzen zaidanean, nahi dut zu nire ondoan egotea eta zuk ni laguntzea nire borondatearen eta nahien arabera.

ADINEKOAK POSITIBOAN

ZAHARTZE AKTIBO ETA OSASUNGARRI BULTZATZEKO
NAFARROAKO ESTRATEGIA

