

NAFARROAKO GOBERNUA

GARAPEN EKONOMIKOA

ESKUBIDE SOZIALAK

OGASUNA ETA FINANTZA POLITIKA

LEHENDAKARITZA, FUNTZIO
PUBLIKOA, BARNEA ETA JUSTIZIA

HERRITARREKIKO ETA
ERAKUNDEEKIKO HARREMANAK

HEZKUNTZA

OSASUNA

KULTURA, KIROLA ETA GAZTERIA

LANDA GARAPENA, INGURUMENA
ETA TOKI ADMINISTRAZIOA

SEGURTASUNA ETA LARRIALDIAK

Osasun Departamentuak kanpaina bat prestatu du zahartzearen irudi positiboa eta errealista sustatzeko

Gaur egun nagusi egitea da zaintzea, aktibatzea, berriro maitemintzea, ezagutzea, eskubideez hitz egitea eta ametsak sortzea

Astelehena, 2017.eko azaroak 13

Osasun Departamentuak beste kanpaina bat prestatu du nafarrek oro har, eta adinekoek bereziki, zahartzeari buruz duten pertzepzioa hobetzeko. Nafarroako Gobernuak martxan jarri duen Zahartze Aktibo eta Osasungarrirako Estrategiaren barruan kokatzen da kanpaina, eta zahartzearen irudi positiboak erakusten ditu, gaur egungo egoerarekin bat datozenak, eta ez jende askok buruan dituenak (narriadura fisikoa, kognitiboa eta soziala). Gaur egun nagusi egiteak bizitza-proiektu asko eta era askotakoak barnean har ditzakeela nabarmentzen da: «gaur egun nagusi egitea da zaintzea, aktibatzea, berriro maitemintzea, ezagutzea, eskubideez hitz egitea eta ametsak sortzea».

Osasun Departamentuko kontseilari Fernando Domínguezek aurkeztu du kanpaina, Nafarroako Osasun Publikoaren eta Lan Osasunaren Institutuko zuzendari kudeatzaile María José Pérezek eta NOPLOIko Osasuna Sustatzeko eta Politika Guzietan Txertatzeko Ataleko buru Margarita Echaúrik lagunduta.

Gogorarazi behar da Osasunaren Mundu Erakundeak edadismoari aurre egitea, eta zahartzea eta osasuna ulertzeko moduak aldatzea dituela bere helburu estrategikoen artean. Informazio-kanpainak eta zahartzearen ikuspegi orekatua eskaintzeko ekimenak jasotzen ditu oinarritzko estrategien artean. Horren haritik, Zahartze Aktibo eta Osasungarrirako Estrategiaren (2017-2022) helburuetako bat zahartzearen iritzi-korronte positiboa eta errealista sortzea da, eta, horretarako, adinekoekiko berdintasun- eta errespetu-printzipioak sustatzen ditu.



Osasun Departamentuko kontseilari, Fernando Domínguez; Osasun Departamentuko arduradunak; eta kanpaina diseinatu duen agentziako arduradunak.

Errealitatearekin bat ez datozen estereotipoak

Nahiz eta zahartzean zenbait aldaketa eta muga onartu behar diren, gaur egun, zorionez, luzarago bizi gara, eta, askotan, osasun eta bizi-kalitate hobek izaten ditugu. Alabaina, oraindik ere badira uneko errealitatearekin bat ez datozen estereotipoak eta eredu kulturalak zahartzearen inguruan, eta mehatxu bat dira zahartze aktibo eta osasungarrirako: zahartzeak narriadura fisikoa dakar, memoria txarra, desgaitasun funtzionala, gaitasunik eza, sentontasuna, gainbehera, higadura, produktibitate eza, gaixotasunak, ahultasuna, arazo kognitiboak, mendekotasuna, gaitasun digitalik eza, depresioa, isolatze soziala, urritasuna, etab. Irudi horiekin osatzen diren eredu kulturalen arabera, zahartzea gaintitu egin behar den oztopo gisa ikusten da, eta ez aukera gisa.

Gainera, irudi sozial negatiboak eragina du adinekoek eurek beren buruaz duten pertzepzioan, eta, ondorioz, autoestereotipo negatiboak eta «betetako profeziaren» fenomenoak sortzen dira. Horrela, jarrera negatiboak barneratzen dira; azkenean, «zama bat direla edo ezertarako balio ez dutela» pentsa dezakete, eta gizarteak espero bezala jokatu, haiengandik espero dena betez.

Zahartzaroaren mitoak eta estereotipoak hausten baditugu, zahartzeko modu asko daudela onartuko dugu, eta adinekoak talde sozial homogeen eta egonkorra ez direla ulertu, baizik eta arazo, kezka eta behar desberdinak dituzten eta elkarrengandik desberdinak diren pertsonen osatutako taldea. Hain zuzen ere, biztanleria-talde honetan beste etapa batzuetako taldeetan baino aldakortasun handiagoa dago.

Zahartzearen irudi positiboa eraikitzea

Gaur aurkeztu den kanpainaren helburua da nafarrek oro har, eta adinekoek eurek bereziki, zahartzeari buruz duten pertzepzioa hobetzea, eta, horretarako, alderdi eta bizitza-proiektu pozgarriak eta adineko aktiboak erakustea.

Gogorarazi behar da adinekoen % 70-80 autonomoak eta independenteak direla, ikuspegi funtzionaltik, eta askotariko jarduerak egin ditzaketela (inplikazioa, partaidetza, aisialdia, gozamina, autozaintza eta bizitza aktiboa), norberaren esperientziatik eta bizitzan zehar hartutako jakinduriatik abiatuta. Garrantzitsua da haien sinbolo diren balioak berreskuratzea, hala nola lasaitasuna, esperientzia, jakinduria, errespetua, independentzia eta memoria.

Lau ardatzen inguruan antolatzen dira kanpainako mezuak: adinekoak positiboan, zahartze aktibo eta osasungarria, atzetik bizitza bat eta aurrerantz bizitza bat duen etapa, eta gaur egun nagusi egitea zer den.

«Pertsona bakoitzaren atzean historia bat dago. Aurrean, askoz gehiago egon daitezke» goiburupean, kanpainak aukera ezin hobea eskaintzen du geure buruari galdetzeko zer egin nahi dugun, eta egin nahi duguna egiteko; norberaren bizitza-proiektu pertsonala zein den aztertzeko; eta proiektu horretan aurrera egiteko, bizitza hori oraindik ere aukeraz beteta egon baitaiteke. Etapa horren alderdi positiboak erakusten ditu, eta gaur egun nagusi egitearen alderdiak aurkeztu: «gaur egun nagusi egitea da zaintzea, aktibatzea eta berriro maitemintzea. ezagutzea, eskubideez hitz egitea eta ametsak eraikitzea».

Azaroan eta abenduan egingo da kanpaina, eta jarduera ugari hartuko ditu barnean: iraupen desberdineko [bideoak](#) editatzea eta zabaltzea, zinemarako, telebistarako, webguneetarako eta iragarki-bandetarako; [irratirako](#) iragarki laburrak prestatzea; liburuxkak eta kartelak argitaratzea, hainbat tokitarako (osasun-zentroak, ospitaleak, oinarrizko gizarte-zerbitzuak, erretiratuaren elkarteak, kulturarako, kiroltako eta aisiarako guneak...); hedabideetarako iragarkiak prestatzea; markesinetarako kartelak prestatzea;

DETrás DE CADA PERSONA HAY UNA HISTORIA. DELANTE, PUEDE HABER MUCHAS MÁS.

Hacerse mayor hoy es cuidarse, activarse y volver a enamorarse. Es descubrir, hablar de derechos, construir nuevos sueños...

Egun, nagusitzea orok bere burua zaintzea, aktibatzea eta berriro maitemintzea da. Ezagutzea da, eskubideez hitz egitea, amets berriak eraikitzea...

MÁS DE 60 AÑOS
ACTIVARSE, VOLVER A ENAMORARSE
DESCUBRIR, HABLAR DE DERECHOS, CONSTRUIR NUEVOS SUEÑOS...

MAYORES EN POSITIVO
ADINEKOAK POSITIBOAN

Nafarroako Gobernua
Gobierno de Navarra

Nagusi egitea da aktibatzea.

2018ko egutegia editatzea, urte-amaieran banatuko dena; eta www.mayoresenpositivo.navarra.es / www.adinekoakpositiboan.nafarroa.eus webgunea sortzea, kontsultak egiteko.

Zahartzea Nafarroan

Estatistikako Institutu Nazionalak epe ertain eta luzera egindako biztanleria-proiekzioen arabera, Nafarroan, aurreikusitako joera demografikoak bere horretan jarraitzen badu, 20 urte barru, 2037an, biztanleen % 25ek 65 urte baino gehiago izango dituzte (gaur egungo % 19ren aldean); 70.000 pertsona inguruk 80 urte baino gehiago izango dituzte (gaur egungo 42.000ren aldean); eta 750 pertsona inguruk 100 urte edo gehiago izango dituzte (gaur egungo 260ren aldean).

Gogorarazi behar da duela 100 urte bizi-itxaropena gutxi gorabehera 40 urtekoa zela. Gaur egun, 80 urtetik gorakoa da. Bizi-itxaropen hori are handiagoa da emakumeen artean, eta hainbat faktore sozioekonomiko, demografiko, ingurumeneko eta sanitarioengatik handitu da. Faktore horien artean daude haurren heriotza-tasa kontrolatzea, higiene pertsonala eta ingurumen-higienea hobetzea, eta gaixotasun kardiobaskularren eta minbizi mota guztien inguruko ikerketetan aurrera egitea.

Adinekoen egungo profila

XX. mendean zahartzeari, erretiroari edo partaidetzari eta bizitzan zeharreko ikaskuntzari buruz zeuden kontzeptuek dagoeneko ez dute balio XXI. mendearen hasieran, eta modu positiboan birformulatu behar dira. Gaur egungo adinekoak hobeto prestatuta daude, egoera ekonomiko hobea dute, aktiboagoak dira, eta gehiago babesten dituzte beren eskubideak. Asko dute familiei emateko, eta zahartzea erreibindikatzen ari dira. Bestalde, biztanleria-talde hori askotarikoa eta heterogeneoa da, eta alde handiak ditu «gazteagoen» eta «zaharragoen» artean; hirugarren eta laugarren adinak daude, eta ezaugarri eta behar desberdinak dituzte.

Bizi-baldintzei buruzko inkestaren arabera (Nafarroa, 2016), 65 urtetik gorakoen % 57,5ek jarduera fisikoa egiten dute, baina gomendatutakoa baino gutxiago. Jarduera hauek egiten dituzte, maiztasun-ordenaren arabera: ibiltzea, aretoko jarduerak, bizikleta, igeriketa, mendizaletasuna eta xendazaletasuna.

Adin-talde guztietatik, 65 urteko edo gehiagokoenak ematen die puntu gehien familia- eta gizarte-harremanei (etxeko kideekiko harremanak: 9,3; beste senide batzuekiko harremanak: 9; lagunekiko harremanak: 9,1; bizilagunekiko harremanak: 8,8; lankideekiko harremanak: 8,9). Adin horietan, interes handiagoa dago trebatzeko eta ikasteko (UPNAko esperientzia-gela...), baita eskubideak babesteko jarduera egonkorrari eusteko ere.

Urteak bete ahalaz luzaroago bizitzeko estrategia

Zahartze Aktibo eta Osasungarrirako Nafarroako Estrategiak (2017-2022) Nafarroako biztanleria ahalik eta gaitasun funtzional handienarekin eta bizi-kalitate onenean zahar dadin sustatzea du helburu; horretarako, pertsona horiek ahalik eta luzaroen egon behar dute aktibo, autonomo eta independente, gizarte inklusibo batean erabat eta pozik bizi daitezen.

Estrategiak 60 ekintza-ildo baino gehiago hartzen ditu barnean, eta funtsezko hiru ardatzetan egituratzen da: zerbitzu eta faktore erabakigarri sozial eta ekonomikoak; adinekoekin lagunkoiak diren inguruneak eta eskualde-garapenerako aukerak; eta bizitza-proiektu aktibo eta osasungarria gizarte positibo batean. Orobat, genero-berdintasunaren eta ekitate sozioekonomiko eta lurraldekoaren ikuspegia zeharkakoa da. Gaur egun, partaidetza-prozesu bat da abian, eta estrategia aberastea eta, beste egitura eta eragile sozial batzuekin batera, 2018/2019 ekintza-plan komun bat sortzea du helburu.

Galería de fotos

DETRÁS DE CADA PERSONA HAY UNA HISTORIA.
DELANTE, PUEDE HABER MUCHAS MÁS.



Hacerse mayor hoy es cuidarse,
activarse y volver a enamorarse.
Es descubrir, hablar de derechos,
construir nuevos sueños...

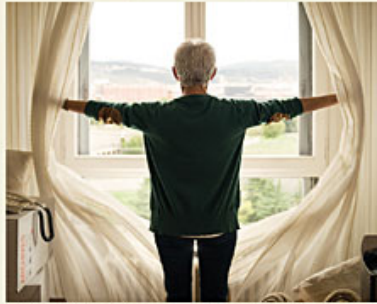
Egun, nagusitzea nori bere burua zaintzea,
aktibatzea eta berriro maitemintzea da.
Ezagutzea da, enbuiduez hitz egitea,
amets berriak eraikitzea...

MAYORES EN POSITIVO
ADINEKOAK POSITIBOAN



Nagusi egitea da ezagutzea

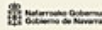
DETRÁS DE CADA PERSONA HAY UNA HISTORIA.
DELANTE, PUEDE HABER MUCHAS MÁS.



Hacerse mayor hoy es cuidarse,
activarse y volver a enamorarse.
Es descubrir, hablar de derechos,
construir nuevos sueños...

Egun, nagusitzea nori bere burua zaintzea,
aktibatzea eta berriro maitemintzea da.
Ezagutzea da, enbuiduez hitz egitea,
amets berriak eraikitzea...

MAYORES EN POSITIVO
ADINEKOAK POSITIBOAN



Nagusi egitea da eskubidez hitz egitea eta ametsak sortzea

DETRÁS DE CADA PERSONA HAY UNA HISTORIA.
DELANTE, PUEDE HABER MUCHAS MÁS.



Hacerse mayor hoy es cuidarse,
activarse y volver a enamorarse.
Es descubrir, hablar de derechos,
construir nuevos sueños...

Egun, nagusitzea nori bere burua zaintzea,
aktibatzea eta berriro maitemintzea da.
Ezagutzea da, enbuiduez hitz egitea,
amets berriak eraikitzea...

MAYORES EN POSITIVO
ADINEKOAK POSITIBOAN



Nagusi egitea da berriro maitemintzea