



# 12 RECOMANACIONS PER ENVEL·LIR ACTIVAMENT

Què cal saber? Què pots fer? Qui et pot ajudar?



## Introducció

---

El terme “envelliment actiu” va ser introduït per l’Organització Mundial de la Salut (OMS) a finals de la dècada de 1990. Posteriorment, va ser adoptat per les Nacions Unides en el marc de la Segona Assemblea Mundial sobre Envelliment celebrada a Madrid a l’any 2002. L’any passat la Unió Europea va designar el 2012 com a Any Europeu de l’Envelliment Actiu i de la Solidaritat Intergeneracional amb la finalitat d’impulsar la seva difusió social.

L’OMS (2002) defineix l’envelliment actiu com “el procés d’optimització de les oportunitats de salut, participació i seguretat amb la finalitat de millorar la qualitat de vida de les persones a mesura que envelleixen”. Es tracta d’una definició formulada en termes de polítiques per orientar les decisions respecte a la necessitat d’adaptar les societats al repte de l’envelliment, més que per fer-se entendre per part de tothom, i en particular per les persones grans. En conseqüència, per tal de comprendre millor aquest terme i poder comunicar-lo eficaçment resulta pertinent oferir una resposta a la pregunta: **Què proposa l’envelliment actiu a les persones grans?**

L’envelliment actiu anima les persones grans a conduir la seva vida quotidiana aprofitant al màxim les oportunitats que tenen a l’abast d’acord amb les seves necessitats, capacitats i aspiracions. D’una banda, es tracta de mantenir l’activitat personal, entesa tant com la participació en els àmbits familiars, comunitaris i socials, com la realització de tasques físiques i mentals. D’altra banda, inclou la prevenció amb la finalitat d’endarrerir l’aparició i desenvolupament de malalties i discapacitats.

A continuació, expliquem un conjunt de 12 recomanacions clau per avançar cap a un envelliment actiu. El seu contingut és divers i té en compte la salut, el benestar psicològic i emocional, les relacions personals i la participació social. Per últim, apuntem uns missatges especialment dirigits a les dones grans, els avis i les àvies dedicats als néts i a les netes, les persones cuidadores i les persones amb dependència amb la intenció de fer més fàcil la seva connexió amb les recomanacions proposades.

# RECOMANACIONS PER UN ENVELLIMENT ACTIU

CONTROLA EL TEU ESTAT DE SALUT .....	5
TINGUES CURA DE LA TEVA ALIMENTACIÓ .....	6
SEGUEIX UN PROGRAMA D'EXERCICI FÍSIC .....	8
ENTRENA LA TEVA MENT .....	9
DORM BÉ PER VIURE MILLOR .....	10
RIURE ET FARÀ SENTIR BÉ .....	11
APRÈN A AFRONTAR ELS SENTIMENTS NEGATIUS .....	12
POTENCIA LA TEVA AUTOESTIMA .....	13
CULTIVA LES TEVES RELACIONS PERSONALS .....	14
REDESCOBREIX EL MÓN QUE T'ENVOLTA .....	15
ANIMA'T A PARTICIPAR SOCIALMENT .....	16
ORGANITZA EL TEU TEMPS .....	17



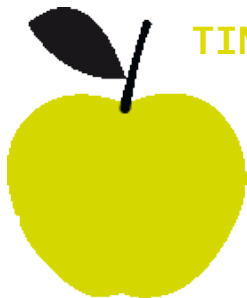
## CONTROLA EL TEU ESTAT DE SALUT

Per tal de mantenir-te sa convé controlar un seguit de variables bàsiques del teu cos com són el pes corporal, la tensió arterial i el colesterol. A més, cada any has de fer-te una revisió de les dents, la visió i l'audició. Evita obsessionar-te, però sigues conscient del teu estat de salut.

Cal que cada any et vacunis contra la grip tal com et recorden des del teu centre de salut. També caldrà que consultis amb els teus metges sobre altres vacunes com la del pneumococ i el tètanus. Et recomanem que estiguis atent a les indicacions que et facin des del teu centre de salut en relació als programes de detecció de malalties que et corresponen segons la teva edat i condicions de salut, com per exemple el de detecció del càncer de mama o de colon.

Utilitza amb precaució els medicaments, evitant l'automedicació, i, si tens alguna malaltia crònica, com ara la diabetis, segueix les recomanacions específiques que et facin des d'Atenció Primària.

I per mantenir-te sa, sobretot, no fumis.



## TINGUES CURA DE LA TEVA ALIMENTACIÓ

Una alimentació saludable és un dels millors recursos preventius contra les malalties. Tothom ha rebut algun consell d'alimentació en els serveis sanitaris. Gairebé cada dia podem tenir notícies dels avantatges per a la salut d'algun aliment en concret. I la televisió està plena d'anuncis de productes que venen les seves virtuts per millorar-te la vida. Davant de tota aquesta informació, cal remarcar algunes idees bàsiques:

- Fes de 4 a 6 àpats poc abundants al llarg del dia. No descuidis l'esmorzar de primera hora perquè és l'àpat més important per mantenir la teva activitat.
- Menja unes 5 racions de fruita i verdura al dia. La seva aportació de vitamines i minerals resulta imprescindible per al teu cos.
- Limita el consum de carn, especialment la vermella i els embotits de tota mena, a tres cops a la setmana com a molt.
- Assegura la ingesta diària del calci que necessites. Com? El més fàcil és prendre llet o consumir els seus derivats, com ara el iogurt o el formatge. Si tens intolerància a la lactosa consulta les alternatives.
- Cuina amb poca sal i evita els aliments que continguin altes quantitats de sodi, com els embotits, les salses, els productes en conserva i les patates fregides o productes similars.
- Beu de 1,5 a 2 litres d'aigua al dia en quantitats petites i freqüentment (comptant que la fruita, la verdura, les sopes, etc també contenen aigua). No esperis a tenir la sensació de set, especialment en els mesos d'estiu o si surts a passejar o fer exercici.

- Encara que el consum molt moderat de vi o cervesa sigui compatible amb l'alimentació saludable, has de tenir present que prendre'n afavoreix la deshidratació i augmenta el consum de calories. A més el seu abús ocasiona greus problemes de salut.
- En cas de malalties o de dubtes, consulta sempre en el centre d'atenció primària de salut.



## SEGUEIX UN PROGRAMA D'EXERCICI FÍSIC

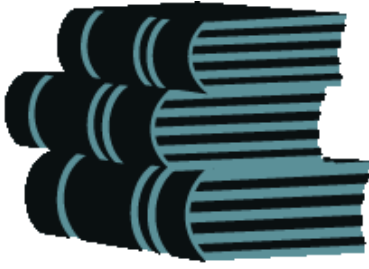
Hi ha tres tipus d'exercici físic que has de plantejar-te practicar regularment en funció del teu estat de salut: cardiovascular, d'enfortiment muscular i de flexibilitat. Tots ells són imprescindibles per treure el màxim profit del teu cos.

L'exercici cardiovascular és tota aquella activitat, com caminar ràpid o córrer suau, nedar, anar en bici, pujar escales o ballar, que augmenta la nostra freqüència cardíaca i respiratòria. Es recomana practicar-lo almenys mitja hora 5 cops a la setmana amb una intensitat moderada. Si actualment estàs lluny de fer-ho, procura aconseguir aquest objectiu de forma progressiva. Com pots saber que la intensitat és moderada? La millor opció és utilitzar un pulsòmetre, però si no pots disposar-ne, pots orientar-te amb la teva respiració: has de respirar més ràpid del que és normal, però sense que això t'impedeixi parlar amb algú que t'acompanyi.

L'enfortiment muscular t'ajudarà a lluitar contra la pèrdua de massa muscular que es produeix amb els anys, el que t'ajudarà a mantenir el teu estil de vida. A més podràs augmentar el teu metabolisme, el que t'ajudarà a mantenir el teu pes sota control. Aquesta mena d'exercicis es basen en la repetició de certs moviments en presència de pes o de resistència que els fan més difícils. És recomanable fer aquests exercicis 2-3 cops per setmana.

La flexibilitat del cos l'has de treballar sempre després de fer els altres exercicis per reduir els riscos de lesions i millorar la recuperació de l'esforç realitzat. A més, et recomanem fer una sessió específica d'estiraments 1 cop per setmana. T'ajudarà a conèixer millor el teu cos i a desenvolupar la teva capacitat de relaxació.

La ciutat està plena d'instal·lacions esportives i de propostes per fer a l'aire lliure. Si t'hi apuntes, et prepararan un programa d'exercicis a la teva mida i faràs noves amistats de diferents edats.



## ENTRENA LA TEVA MENT

Quantes vegades has dit, mig en broma mig seriosament, que ja no te'n recordes de les coses com abans? Això que ens passa no és tant per l'edat com per la manca d'entrenament. Afortunadament, la memòria es pot exercitar sempre, a qualsevol edat. Només has d'incorporar a la teva vida uns senzills consells. El primer és destinar temps a llegir una bona estona cada dia. És igual que sigui la premsa, les revistes del cor o un llibre dels que t'agraden. A la xarxa de biblioteques de la ciutat en trobaràs una àmplia i variada oferta, així com professionals que et poden assessorar. El segon consell és continuar aprenent coses noves. Per exemple, quan visitis algun lloc nou, facis excursions o simplement passegis per la teva ciutat, informa't abans de la seva història, d'activitats que s'hi poden fer i de les seves curiositats. Després les comproves en el lloc i les comparteixes amb les persones del teu entorn. Aquests consells són només un exemple, però pots fer moltes altres activitats, com aprendre un idioma, practicar jocs de taula, fer mots encreuats, etc. La xarxa de centres cívics i de casals de la gent gran de la ciutat ofereix un munt d'activitats. Vés i informa-te'n.





## DORM BÉ PER VIURE MILLOR

El son és una part fonamental de la nostra vida. La seva alteració és una de les queixes més comunes que apareixen quan ens fem més grans. Es dorm menys i pitjor, el que comporta fatiga diürna i somnolència. Practicar un envelliment actiu t'ajudarà a dormir, però a més:

- Evita les begudes que contenen estimulants i els sopars copiosos.
- Posa ordre als teus horaris per anar a dormir i per llevar-te. Fins i tot en caps de setmana intenta seguir la mateixa rutina.
- Si t'agrada dormir, la migdiada que no duri gaire més de 20 minuts.
- Abans d'anar a dormir procura relaxar-te: evita la televisió, redueix la il·luminació ambiental i pren-te alguna infusió calenta.
- Si passada mitja hora des que t'has posat al llit continues sense dormir, prova a aixecar-te i sortir una estona de l'habitació. Fes una activitat tranquil·la, com ara llegir. Quan sentis son un altre cop, torna a l'habitació.



## RIURE ET FARÀ SENTIR BÉ

Quan riem, el nostre cervell segrega unes hormones que proporcionen sensació de benestar i felicitat, i que tenen la capacitat d'alleugerir el dolor i, fins tot, enfortir les nostres defenses.

Així doncs, riure no és una ximpleria. Per això, encara que a vegades no sigui fàcil, convé trobar la part divertida de les situacions. Darrerament, s'han fet populars els tallers de teràpia del riure en els quals es desenvolupen tècniques per estimular la rialla. Si aquesta proposta no et sedueix, prova a llegir llibres d'humor i a veure obres còmiques de teatre, cinema o televisió. Encara no t'hem convençut? La pel·lícula "Patch Adams" (1998), protagonitzada per l'actor Robin Williams, farà que et prenguis la rialla més seriosament.



## APRÈN A AFRONTAR ELS SENTIMENTS NEGATIUS

El nostre benestar no depèn exclusivament dels bons moments que podem tenir a la vida, gaudint d'una bona salut, assolint les fites que ens marquem i envoltats de qui ens importa. Malauradament al llarg de la nostra vida es produeixen situacions que generen sentiments negatius, com l'aparició de problemes de salut que ens poden limitar a la vida diària, el descobriment d'objectius que no som capaços d'assolir, i, sobre tot, la pèrdua d'essers estimats. En tots aquests casos hem d'evitar la tendència natural de fugir dels nostres sentiments negatius o quedar-nos instal·lats en la seva vivència.

Com afrontem el dolor, la frustració, la tristesa o el dol és una qüestió personal que pot tenir una durada molt diferent en funció del sentiment i del nostre caràcter. Però quan els sentiments negatius són molt intensos, a tots ens ajuda el fet de reconèixer la nostra situació, comprendre les seves causes, i explicar aquests sentiments als altres. Fer exercici físic o participar en activitats organitzades ens pot oferir un respir que pot ser útil. Però s'ha de ser conscient que els sentiments negatius, tard o d'hora, han de ser afrontats o del contrari ens perjudicarem encara més. Si aquests sentiments et resulten molt difícils d'afrontar o veus que afecten a la teva vida quotidiana busca suport professional en els Centres d'Atenció Primària.

Reflexionar sobre les qüestions que et preocupen, com la salut, la dependència, la pèrdua dels altres, o la pròpia mort t'ajudarà a estar més preparat per afrontar aquestes situacions. Per exemple, et pot fer adonar que si canvies la banyera per un plat de dutxa, en el futur tindràs menys dificultats per a les activitats de la vida diària. Escoltar a persones de la teva edat et permetrà compartir punts de vista, fer-ho amb altres més joves o més grans t'aportarà noves perspectives. Llegeix sobre aquests temes, participa en sessions de debat, apunta't als tallers de benestar emocional que organitzen els centres cívics i els casals de gent gran de la ciutat. Et sorprendràs.



## POTENCIA LA TEVA AUTOESTIMA

L'autoestima es refereix a l'amor i respecte que tens per tu mateix. Acceptar-te tal com ets és fonamental per ser feliç i per aprofitar al màxim les oportunitats que t'ofereix la vida. Tenir autoestima no vol dir passar per alt les teves limitacions, al contrari, implica conèixer-les el millor possible i acceptar-les amb naturalitat com una part digna de la teva vida.

Amb l'edat algunes persones tendeixen a desenvolupar una baixa autoestima. Hi ha molts factors que hi contribueixen. D'una banda, la pressió social a favor de la joventut, així com l'estigmatització que encara existeix de la vellesa. D'altra banda, l'afebliment d'algunes capacitats o, en alguns casos, l'aparició de discapacitats o de situacions de dependència. La baixa autoestima ens perjudica a la nostra vida quotidiana, condicionant la valoració que tenim de nosaltres mateixos i la manera en què ens relacionem amb els altres. A nivell personal perdem interès per les activitats al nostre abast, per la nostra imatge i per la nostra autonomia.

Mantenir la nostra autoestima depèn en part de nosaltres. Comença per acceptar-nos tal com som, prenent consciència dels nostres pensaments negatius i afrontant-los. Posa en valor allò que pots fer en comptes de centrar-te en el que no pots fer. Tracta d'anticipar-te als problemes, et donarà seguretat en tu mateix. Segueix prenent les decisions que t'afecten directament, encara que no sempre es faci el que tu prefereixes. La teva opinió continua sent important.



## CULTIVA LES TEVES RELACIONS PERSONALS

La soledat pot afectar la nostra salut, encara que sigui la nostra decisió, especialment quan ens fem més grans. Quan mantenim contactes amb altres estimem la nostra ment, descobrim coses noves i trobem motivacions addicionals en el nostre dia a dia. A més, el fet de compartir la nostra vida és fonamental tant per gaudir d'allò que ens agrada com per afrontar allò que ens preocupa. Però les relacions personals són com un jardí que necessita de la nostra atenció i esforç. No importa que sigui la nostra família, el nostre veïnatge, o les nostres amistats, hem d'invertir-hi temps, conversa i respecte per tenir unes bones relacions. Quan parles amb els altres, acostumes a saber què li diràs abans que acabin? tendeixes a pensar en altres coses mentre et parlen? Si fas això, estàs perdent l'oportunitat d'apropar-te als altres i tenir unes relacions de millor qualitat. Fes un esforç per escoltar i descobriràs la seva utilitat.

Amb quantes persones has estat la darrera setmana? De què has parlat? Si creus que et relaciones amb poca gent, que sempre parles de les mateixes coses, per què no et plantejes fer noves amistats. Com? Fer un viatge organitzat, apuntar-se a activitats dels centres cívics o dels casals de gent gran o practicar activitat física en un centre esportiu de la ciutat són activitats que et donen l'oportunitat de fer noves amistats de totes les edats. No descuidis la teva capacitat d'establir noves relacions.



## REDESCOBREIX EL MÓN QUE T'ENVOLTA

T'avorreix fer cada dia el mateix de sempre? La rutina excessiva comporta avorriment, que pot arribar a convertir-se en depressió. També dificulta viure noves experiències satisfactòries i trobar noves amistats. Per aquesta raó has de tractar de fer activitats diferents en la teva vida quotidiana, però al principi pot ser una mica difícil. Et donem alguns consells pràctics.

- No esperis que sigui l'1 de gener per fer balanç de les activitats noves que has fet durant l'any. Valora si estàs satisfet amb elles i si voldries provar-ne d'altres. Pensa si has deixat de fer activitats que t'agradaven i si pots fer alguna cosa per canviar aquesta situació.
- Estigues al corrent de les notícies d'actualitat i del que passa a la teva ciutat. Estimularàs les teves inquietuds i descobriràs oportunitats per desenvolupar noves activitats i conèixer persones noves de diferents edats.
- Has pensat en tornar a estudiar? Segur que alguna vegada has dit que t'agradaria aprendre més sobre algun tema en particular. Doncs a la ciutat existeixen tota mena d'oportunitats per fer-ho. Hi ha l'oferta dels centres cívics, de les associacions culturals, dels casals de gent gran. I, a més, l'oferta de les aules de formació permanent, on destaquem les d'extensió universitària, el programa de les quals està supervisat per les universitats de Catalunya.
- Ja ets una persona que es connecta a Internet? Si encara no hi estàs enganxat, t'aconsellem que t'apuntis als diversos cursos que s'organitzen en les aules informàtiques de la ciutat. Les trobaràs en el centres cívics, en algunes biblioteques i també en els casals de la gent gran.



## ANIMA'T A PARTICIPAR SOCIALMENT

La participació social és una font de beneficis per a tothom, sense importar l'edat, la salut, l'educació o l'experiència prèvia. Quan es participa de forma regular, millora la nostra autoestima i augmenta la nostra relació amb el nostre entorn, que pot ser el nostre barri, el medi ambient, o ajudar els altres. A més, amb la participació s'afavoreixen les relacions personals, tenim oportunitat de conèixer altres punts de vista i ens podem sentir més valuosos socialment.

Es pot participar de moltes maneres, assistint a debats en els centres cívics o en els casals de gent gran, associant-se a alguna entitat de la ciutat, apuntant-se en programes de voluntariat, etc. És possible que al principi estiguem una mica cohibits. Així, no resulta estrany tenir vergonya o que senzillament no tinguem idea de per on començar. El nostre consell és que comencis per assistir a les reunions i debats que s'organitzen en els equipaments de la ciutat. L'oferta és molt àmplia i cada setmana hi ha novetats. Per tant, és fàcil que trobis alguna qüestió que t'interessi. Quan hi vagis, no dubtis en preguntar o donar la teva opinió. Amb amabilitat i respecte totes les veus són benvingudes.



## ORGANITZA EL TEU TEMPS

I tu que pensaves que al fer-te gran et sobraria temps lliure, descobreixes que et falta temps com sempre. I això t'angoixa. Lògic, ja que el temps és un dels nostres recursos més importants. No es pot reemplaçar, ni estalviar. L'únic que podem fer és decidir com l'ocuparem. Però el dia a dia tendeix a imposar-nos sempre les mateixes rutines, a tenir un comportament sedentari, a assumir responsabilitats que no desitgem, etc. Per aquesta raó és molt útil acostumar-se a prendre's un temps de forma regular per reflexionar sobre com gastem el nostre temps i avaluar si ho fem de la manera més satisfactòria possible. Anima't a escriure en un paper les activitats que fas cada dia i el temps que hi destines. Després valora la teva satisfacció. Si vols introduir canvis, t'aconsellem que et marquis objectius concrets i programis una agenda per aconseguir-los. Però no confonguis això amb una obligació que no puguis descuidar. Ho has d'entendre com unes orientacions que has d'incorporar de forma flexible a la teva vida. Uns mesos més tard pots tornar a avaluar el teu dia a dia i comprovar si has aconseguit les teves aspiracions. L'organització de la teva vida et donarà equilibri i autocontrol.



# PERSONES QUE TENEN UN MISSATGE ESPECIAL DES DE L'ENVELLIMENT ACTIU

DONES GRANS .....	19
AVIS I ÀVIES QUE ES DEDIQUEN ALS NÉTS I NÉTES .....	20
PERSONES QUE TENEN CURA DE PERSONES AMB DEPENDÈNCIA .....	21
PERSONES AMB DEPENDÈNCIA .....	22

## DONES GRANS

Les dones tenen major probabilitat que els homes de viure soles, i sovint en situació de dependència, quan es fan grans. Per tant, si ets una dona gran i vols tenir un envelliment actiu és molt important que no descuidis les relacions personals i l'organització de la vida quotidiana per tenir més temps per a tu. També has de posar especial atenció en seguir els consells que et poden donar els professionals de la salut i de serveis socials per prevenir la dependència o el seu agreujament.

## AVIS I ÀVIES QUE ES DEDIQUEN ALS NÉTS I NÉTES

Segons algunes enquestes, la meitat dels avis i de les àvies tenen cura dels néts i de les nétes a diari. En molts casos el seu suport resulta imprescindible perquè molts pares pugin anar a treballar. Tenir cura i educar els néts resulta enriquidor i saludable, però en excés pot resultar un problema per a la nostra vida quotidiana i, fins i tot, per a la nostra salut. Establir els límits és una qüestió familiar, però et recomanem tenir molt clares les següents idees al respecte.

En primer lloc, tingues present que la cura dels néts no és una obligació moral. És una opció voluntària, que ha de ser agradable per a tothom, però que al final tu has d'escollir lliurement. En segon lloc, et recomanem que convencis els teus fills de tenir un pla alternatiu en cas que tu no puguis afrontar la cura dels néts. Pensa que tu també pots trobar-te malament. I, llavors què? Per tant, millor tenir-ho previst per si de cas. Finalment, encara que estimis molt els teus néts, també necessites vacances. Acorda amb els teus fills quan les faràs i no et sentis malament per fer-les. Les vacances també serviran per entrenar el pla alternatiu i perquè es valori millor el teu suport.

## PERSONES CUIDADORES

El suport a una persona amb dependència és una tasca complexa que sovint requereix coneixements i habilitats que ni les dones ni els homes tenim de forma natural. D'altra banda, has de ser conscient que la cura dels altres comença per tenir cura de tu. Només si estàs bé, podràs atendre bé.

Per tant, has d'intentar reflexionar sobre com t'està afectant el teu paper en la cura de la persona amb dependència. A partir d'aquí convé que comparteixis amb altres familiars els teus sentiments i la responsabilitat de la cura. Si no tens a ningú del teu entorn, busca suport professional. En els serveis socials de l'Ajuntament t'escoltaran i et podran oferir ajuda en funció de la teva situació. Procura disposar de temps per a tu i per a les activitats que feies anteriorment. No et sentis culpable. Ja veuràs com després ets capaç d'atendre millor a qui et necessita.

## PERSONES AMB DEPENDÈNCIA

Les recomanacions per a un envelliment actiu també serveixen a les persones amb dependència. Evidentment caldrà adaptar-les en funció de l'abast i la severitat de la teva situació de dependència. Com també succeirà amb altres condicions com són el teu estat de salut, els teus hàbits de vida o les teves aspiracions i preferències personals. Fins i tot és possible que part de les propostes concretes que hem suggerit no les puguis fer. Però segur que n'hi ha bastants que sí que les podràs desenvolupar, tal vegada amb el suport d'altres persones del teu entorn. L'envelliment actiu també és per a tu.

I què passa quan la persona amb dependència té problemes per prendre les seves decisions de forma autònoma? En aquests casos les persones que donen suport l'hauran d'orientar i estimular, quan això sigui necessari, tenint present les recomanacions d'envelliment actiu.

Document impulsat en el marc de les iniciatives de suport de  
l'Ajuntament de Barcelona a la celebració de:



Any Europeu de **l'Envel·liment Actiu**  
i de la **Solidaritat Intergeneracional 2012**



Realitzat per:



Amb la col·laboració de:  
Consell Assessor de la Gent Gran

Editat per:  
Ajuntament de Barcelona