Programa de envejecimiento activo "Mayores y Activ@s en Berantevilla"

Red adscrita Euskadi Aktiboa

Temas

Personas mayores, Salud mental/Bienestar emocional, Actividad física.

Descripción

El municipio de Berantevilla se sitúa en la parte meridional de Alava, formando parte de la comarca de Valles Alaveses e integrada dentro de la Cuadrilla de Añana. Consta de seis pequeños núcleos de población, Berantevilla, Santurde, Mijancas, Tobera, Lacervilla y Santa Cruz del Fierro. Cada una tiene su propia Junta Administrativa. Los servicios están centralizados en Berantevilla, que es el núcleo con mayor número de habitantes.
Tiene una población de 502 habitantes, con un porcentaje del 28% de personas mayores de 65 años. Dentro de este porcentaje de envejecimiento, se incluye la llamada cuarta edad (mayores de 80 años) que supone el 8,76% de la población total.
Este alto grado de envejecimiento, es debido a:
- Mayor longevidad de la población
- Baja tasa de natalidad
- Reducción de la población en edad laboral.

OBJETIVO GENERAL

Este programa tiene como objetivo fundamental mejorar las condiciones y calidad de vida de las personas mayores de 65 años del municipio de Berantevilla, mediante el desarrollo de acciones que con carácter preventivo, promuevan a adquisición de actitudes, conocimientos y habilidades para optimizar su salud, sus capacidades en la esfera física y psíquica, así como alcanzar un nivel adecuado de participación, interacción y desenvolvimiento en su entorno.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS

- Conocer la realidad individual de las personas mayores de 65 años del municipio, sus necesidades, capacidades y preferencias.

- Ofrecer atención integral a las personas mayores en función de sus necesidades.

- Fomentar hábitos de vida saludables en la población mayor.

- Promover la participación activa de las personas mayores, tanto en sus propias vidas, como en la comunidad.

- Promover espacios que favorezcan la creación de redes y relaciones sociales entre las personas mayores del municipio.

- Promover el reconocimiento de la aportación de las mujeres a la vida y a la historia del municipio.

- Promover una visión positiva de la tercera edad en el municipio.

FASES DEL PROGRAMA Y ACCIONES PROPUESTAS

CREACIÓN DE EQUIPO MULTIDISCIPLINAR:

Dado el carácter comunitario, preventivo e integral del programa, es indispensable la participación de los servicios y profesionales de la salud, de los servicios sociales, culturales y de igualdad del municipio, con el fin de valorar la necesidad de llevar a cabo el programa, la voluntad y el compromiso de participar de todos y todas, y la definición de funciones del equipo. El equipo de trabajo confirmó la necesidad de poner en marcha el programa debido a las razones que se han expuesto.
Se propusieron las siguientes fases:
- Diseño del programa: Valoración Geriátrica Integral
- Evaluación de los resultados, tanto a nivel individual como colectivo
- Puesta en común de los resultados obtenidos con las personas participantes
- Propuesta de actividades a desarrollar
- Ejecución de las actividades
- Evaluación de los resultados.

EVALUACION DE LOS RESULTADOS Y PROPUESTAS DE ACTUACIONES

Una vez obtenidos los resultados de la VGI el equipo de coordinación, analizará los resultados tanto a nivel individual como colectivo y en función de estos resultados, se propondrán las actuaciones a realizar.
Con el objetivo de implicar activamente a cada persona en su proceso de salud, se hará una devolución individual de los resultados de su valoración, así como de las propuestas de actividades a realizar, elaborando su PAP que además de las actividades propuestas por el equipo técnico, incluirá las propuestas por la propia persona.
También se expondrán los resultados colectivos a todas las personas mayores y resto de población del municipio, para promover una imagen real y positiva del colectivo y estimular la participación. En la valoración participan 31 personas, 58,06% mujeres y el 41,94% hombres, con una edad media de 79 años de edad.

ACTIVIDADES PROPUESTAS

Teniendo en cuenta las conclusiones de las muestras analizadas y el objetivo de mejorar la calidad de vida de los y las participantes, las actividades recomendadas para poner en marcha serían las siguientes:

-Ejercicio físico multicomponente personalizado (1/2),
Entrenamiento multi-componente personalizado dirigido por un profesional titulada de Educación Física para conseguir los siguientes objetivos:

- Mejorar la fuerza: la fuerza a edades avanzadas va disminuyendo y los ejercicios dirigidos son vitales para mejorar la misma.

- Mejorar la resistencia: labores o actividades que se realicen a lo largo del día costarán menos esfuerzo de lo normal.

- Mejorar equilibrio: podemos mejorar la sensación de estabilidad del cuerpo consiguiendo mejorar el equilibrio.

- Bienestar general: mejora estado de ánimo, previene caídas, facilita labores cotidianas, favorece las neuroconexiones...

Dinámica de las sesiones:

Grupos reducidos de unos 8 personas para que el profesional pueda dirigir/personalizar las sesiones a todos los participantes, incluso las personas que estén en silla de ruedas. Sesiones semanales de 1 hora o 1,5 horas. En todas las sesiones se dedicaran los 15 últimos minutos para hacer valoración y propuestas.

-Tiempo de reconocimiento (2/2),La actividad se realizará una vez por semana en horario de tardes una hora y

media. Espacio
enfocado al reencuentro de las personas participantes y mayores de 65 años. Un espacio donde se priorizarán las inquietudes del colectivo diana destinando los 15 últimos minutos a la propuesta de nuevas actividades.
Se realizarán 4 bloques (1 cada semana del mes) de actividad: Cognición memoria, educación para la salud, relajación y calidad del sueño, así como participación comunitaria.

CRITERIOS DE PRESCRIPCION A LAS ACTIVIDADES:
Se priorizarán las personas mayores frágiles que se han sometido a la valoración, y que por determinadas circunstancias no puedan acceder a otras actividades que se realizaran en el pueblo o fuera de él, y personas que se considere que estén en riesgo de aislamiento social.

SEGUIMIENTO DE LAS ACTIVIDADES:
Las profesionales que realicen las actividades presentarán una ficha de cada sesión realizada con la información sobre participantes, implicación, evolución de la sesión, incidencias, y propuestas realizadas.
Estas fichas serán analizadas mensualmente por el equipo de coordinación.

Contacto

Mario Perea Anuncibay - 945337059 - aberantevilla.admin@ayto.araba.eus

Fecha de última actualización del recurso

09/03/2022

Situación actual del recurso

Activa

Localización

Calle Mayor 21 01211 Berantevilla Berantevilla Araba/Álava Euskadi España



Imagen del Recurso

