

CHEQUEO DE LAS DIMENSIONES DE ENVEJECIMIENTO ACTIVO EN EL AMBITO RURAL

1. URBANISMO Y EDIFICIOS

Aceras, caminos y senderos

- Las aceras, caminos y senderos están bien mantenidos, despejados, son antideslizantes y accesibles.
- Las aceras son continuas, con bordillos bajos y se pueden transitar con sillas de ruedas y scooters.
- Los aparcamientos están bien mantenidos y limpios, sin charcos, nieve o hielo.
- Las calles están bien mantenidas.
- Hay protecciones contra la lluvia o el exceso de sol para poder ir caminando la mayor parte del año.
- Cuando nieva la retirada de la nieve es rápida y se tiene en cuenta a las personas mayores (por ejemplo, se tiene en cuenta cómo se apila para que puedan entrar y salir de los coches, ir en silla de ruedas o utilizar scooters).

Baños públicos y áreas de descanso

- Los aseos públicos son accesibles y pueden ser utilizados por personas con diversidad funcional (las adaptaciones incluyen pulsadores, puertas anchas, pasamanos, cerraduras fáciles de usar para quienes tienen artritis) y están situados en lugares convenientes con una señalización adecuada.
- Los bancos son accesibles (a la altura adecuada para las personas mayores) están situados a lo largo de aceras, caminos o senderos y están ubicados a intervalos regulares.

Seguridad y protección

- Se toman medidas para reducir el índice de delincuencia.
- Los barrios y senderos están bien iluminados.
- El volumen de tráfico es bajo y/o está bien controlado.

Edificios

Los edificios son accesibles y cuentan con lo siguiente:

- rampas con una pendiente adecuada para las sillas de ruedas
- pocas escaleras para acceder a los edificios y dentro de ellos suelo antideslizante
- aseos accesibles situados en la planta principal
- aparcamientos bien mantenidos y situados cerca de los edificios públicos para facilitar su acceso

Servicios (tiendas de comestibles, iglesias, edificios públicos, centros comunitarios)

Los servicios están agrupados, situados cerca del lugar donde viven las personas mayores y son de fácil acceso (por ejemplo, están situados en la planta baja de los edificios, e incluyen rampas para sillas de ruedas).

2. TRANSPORTE

Carreteras

- Las carreteras están bien mantenidas, bien iluminadas y cuentan con una señalización claramente visible.
- El flujo de tráfico está bien regulado (especialmente en las zonas residenciales que experimentan un mayor tráfico en los meses de vacaciones / verano).
- Las líneas de las carreteras son claras y visibles.

Aparcamiento

- Los aparcamientos están situados cerca de los servicios.
- Las normas de aparcamiento se hacen cumplir (impidiendo que la gente aparque en zonas de emergencia y en plazas de aparcamiento para discapacitados).
- Hay un número suficiente de plazas de aparcamiento para discapacitados.

Servicios de transporte comunitario

- Existen servicios de transporte comunitario asequibles y accesibles para que las personas mayores puedan ir a eventos, de compras, hacer gestiones o hacer excursiones.
- Hay voluntarios y/o una red informal de conductores disponibles a quienes se compensa por sus esfuerzos (por ejemplo, dinero para la gasolina, parking, peajes...).

Transporte sanitario

- Existen servicios de transporte accesibles para que los mayores puedan acudir a sus citas médicas (incluidos los centros médicos en la ciudad que les corresponda); esto incluye transporte en avión desde pueblos remotos.

Transporte asistido

- Se dispone de transporte accesible para personas con diversidad funcional en toda la gama de servicios de transporte.

Transporte público

- Las personas mayores disponen de un transporte público accesible, asequible y cómodo (autobuses, trenes, etc.) para llevar a cabo sus actividades diarias, y poder llegar a destinos como ambulatorios, hospitales, servicios comunitarios, centros comerciales y bancos...
- Los servicios de transporte público están coordinados.
- Los servicios están disponibles durante todo el día y la noche.

Taxis

- Se cuenta con servicio de taxis, y son accesibles y asequibles para las personas mayores.

Información

- Se proporciona información a las personas mayores sobre la gama de servicios de transporte (públicos y privados) disponibles para ellos, incluyendo información sobre cómo y dónde acceder a ellos, sus horarios y coste.
- Se promueve el uso del transporte público y alternativo en la localidad.

3. VIVIENDA

Opciones de vivienda

- Existe una gama de opciones de vivienda adecuadas y asequibles (en venta y en alquiler) como apartamentos o casas más pequeñas para hacer una vida independiente, y residencias colectivas.
- Las viviendas son asequibles y hay viviendas subvencionadas.
- El tamaño de las viviendas refleja las necesidades y el estilo de vida de las personas mayores de hoy en día.
- Las viviendas están situadas cerca de los servicios.
- Las viviendas están adaptadas a las personas mayores, teniendo en cuenta la discapacidad.

Envejecimiento en el lugar (Ageing in place)

- Existen ayudas para que los mayores puedan permanecer en su hogar.
- Las opciones de vida asistida están disponibles para todos.
- Se dispone de viviendas "de tránsito" (entre la casa familiar y una residencia, pero con más opciones de vida asistida que pueden considerarse un paso "intermedio").
- Existen "sistemas de alerta" para las personas mayores que viven solas (es decir, sistemas que avisan a alguien cuando una persona mayor necesita ayuda).

Cuidados de larga duración

- Existen opciones asequibles de cuidados de larga duración que evitan la separación de las familias y/o la necesidad de trasladarse fuera de la localidad.

Mantenimiento y adaptaciones

- El mantenimiento general de las viviendas es asequible para las personas mayores con ingresos limitados.
- Existe un mantenimiento general asequible o gratuito (por ejemplo, la huerta de casa) para personas mayores.
- Las viviendas se adaptan para las personas mayores cuando se necesita y las nuevas se construyen teniendo en cuenta a las personas mayores.
- Las viviendas (incluyendo casas y apartamentos) cumplen con las necesidades de las personas con discapacidad.
- Las modificaciones de la vivienda son asequibles, y se cuenta con apoyo financiero (ayudas y subvenciones).
- La información sobre los programas de ayudas para las modificaciones de la vivienda es de fácil acceso para las personas mayores.
- El seguro del hogar es asequible

4. RESPETO E INCLUSIÓN SOCIAL

Respeto, amabilidad y cortesía

- Las personas mayores son tratadas con respeto por el conjunto de la comunidad
- Se dirigen a ellos adecuadamente (como adultos responsables)
- Se les pide su opinión sobre los asuntos de la localidad
- Se reconocen sus contribuciones y se atienden sus necesidades.

Respeto e interacción intergeneracional

- Las actividades de la comunidad local integran a las distintas generaciones. Tanto en actividades lúdicas (fiestas, etc.) o prácticas (cursos de informática, etc.).
- Se realizan programas para niños y jóvenes que se centran en cómo tratar a las personas mayores con respeto y en explicarles qué es el envejecimiento.

Comunidades inclusivas

- Se pide a los mayores que participen en las reuniones del ayuntamiento y en todo tipo de actividades acerca de su localidad, y se les reconoce su contribución.
- Se pide a las personas mayores que hagan sus aportaciones en temas públicos (desde su barrio hasta Europa).
- Los mayores reciben visitas "sociales" de los representantes de su localidad de manera regular (no sólo en elecciones).

Actos de reconocimiento o premios

- Las contribuciones de los mayores son reconocidas en la localidad a través de eventos y/o premios.
- La historia de las personas mayores se transmite a través de los medios de comunicación (sus historias son documentadas y compartidas).

5. PARTICIPACIÓN SOCIAL

Eventos y actividades

Hay eventos y actividades para los mayores de todas las edades (algunas son específicas y otras intergeneracionales). Las actividades pueden ser actividades recreativas, gastronómicas, fiestas, eventos deportivos, religiosos, de la quintada de la escuela, etc.

Las actividades incluyen actividades al aire libre (por ejemplo, excursiones, paseos...) y en interiores (por ejemplo, bailes, juegos de mesa etc.).

Transporte

Los eventos y las actividades se celebran en lugares que cuentan con un transporte asequible y transporte asequible y accesible.

Prevención del aislamiento

Se realizan visitas a domicilio a las personas que no quieren o no pueden salir de casa.

Se promueve un sistema de “amigos” para tener en cuenta a personas mayores que normalmente no son activas en la comunidad.

Se respetan las necesidades de los mayores que no están interesados en participar en la vida comunitaria.

Cursos, manualidades y aficiones

Se oferta una amplia gama de cursos accesible y asequible (o gratuita), y los cursos se realizan en lugares a los que llega el transporte público (por ejemplo, el centro social, o la escuela)

Asequibilidad y accesibilidad

Las actividades y eventos se celebran en lugares adecuados y accesibles para todos, incluidas las personas con discapacidad.

Las actividades y eventos culturales (por ejemplo, música, teatro) son asequibles para todas las personas mayores.

Orientado a la familia

Las actividades son intergeneracionales y están diseñadas para atraer a personas de diferentes edades y orígenes.

Promoción de las actividades

Las actividades se promocionan entre las personas mayores

6. COMUNICACIÓN E INFORMACIÓN

Comunicación para todas las personas

- Existe una distribución regular y fiable de información sobre eventos y programas (incluida la información de contacto) a través del ayuntamiento y/o entidades sociales.
- La información se difunde en los lugares donde las personas mayores realizan sus actividades diarias (como comercios, correos, centros sociales, bares, ayuntamientos...)
- Los canales locales (televisión y radio) anuncian los eventos comunitarios y las noticias de interés para los mayores.
- Existe un directorio centralizado donde los mayores pueden encontrar información sobre qué actividades y servicios están disponibles y cómo acceder a ellos (incluidos los números de teléfono).

Contacto personal (boca-oído)

- La información importante se difunde en foros públicos (incluyendo actividades públicas y sesiones informativas).
- La información a los adultos mayores que están socialmente aislados se entrega por teléfono o mediante visitas personales.
- Hay soportes físicos y digitales que ofrecen información importante (por ejemplo, sobre cuestiones de salud, o protección contra el fraude).

Información accesible

- La comunicación escrita está claramente impresa en letras grandes y es fácil de leer, con mensajes sencillos.
- Se cuenta con las personas mayores como voluntarios en calidad de expertos, difusores de información y formadores.

Tipos de información

- Se difunde información de interés para los mayores, como acontecimientos locales, sociales (incluidas las necrológicas), información vital (salud, seguridad, etc.) y programas y servicios que están a su disposición.
- Los logros de los mayores se destacan en los medios de comunicación, cuando suceden.

Nuevas tecnologías

- Hay acceso a ordenadores y a Internet disponible en un centro local abierto al público.
- Hay cursos de formación sobre nuevas tecnologías disponibles y son accesibles para personas mayores.
- Existen programas de alfabetización digital básica.

7. PARTICIPACIÓN CÍVICA Y OPORTUNIDADES DE EMPLEO

Voluntariado

- Se apoya a los voluntarios en su trabajo, por ejemplo, proporcionándoles transporte, reembolsándoles los gastos y/o pagándoles unos honorarios.
- Existe una gama de oportunidades de voluntariado que satisface los intereses de personas mayores.
- Las opciones de voluntariado permiten la participación intergeneracional.
- Las oportunidades de voluntariado son flexibles (por ejemplo, a corto plazo) para ajustarse a las personas mayores que tienen otros compromisos.

Empleo

- Existen oportunidades de empleo remunerado para las personas mayores.
- Los mayores reciben una compensación justa por su trabajo.

Accesibilidad

- Las personas mayores con discapacidades participan en trabajos voluntarios, o remunerados.
- Se dispone de transporte y es accesible para las personas mayores que quieren participar en actividades de voluntariado, o remuneradas.

Promoción de la participación

- Se insta a las personas mayores a ser voluntarios y a seguir participando en la actividad del pueblo ofreciéndoles oportunidades flexibles y accesibles.
- Se les insta personalmente para que participen en actividades de voluntariado.

Oportunidades de formación

- Se facilita una formación adecuada a las personas mayores para que utilicen las nuevas tecnologías en los trabajos remunerados, o en el voluntariado.

Reconocimiento y agradecimiento

- Se reconoce la participación de las personas mayores en el voluntariado o su continuidad en el trabajo remunerado.

Participación ciudadana

Las personas mayores están bien representadas en consejos, juntas y órganos de gobierno con capacidad decisoria.

8. SERVICIOS SOCIOSANITARIOS

Profesionales disponibles, atentos y receptivos

- Hay médicos en la localidad.
- Hay personal de enfermería en los centros de salud pública y realizan visitas a domicilio.
- Los especialistas (incluidos los gerontólogos) realizan seguimientos frecuentes de la comunidad local y se reúnen con los médicos de atención primaria.

Servicios sanitarios y de ayuda a domicilio

- Existen servicios sanitarios y de ayuda en el domicilio asequibles y disponibles, que incluyen salud, cuidado personal y mantenimiento del hogar.
- La ayuda al domicilio puede cubrir las necesidades rápidamente en momentos de necesidad.
- Existen programas de comidas asequibles para todas las personas mayores de la localidad independientemente de su estado de salud.
- Existen, y están disponibles para las personas mayores, servicios de entrega a domicilio (de alimentos, medicinas, etc.) o servicios de compra acompañada.
- La prestación de servicios está bien coordinada (por ejemplo, a través de un modelo de "cluster de cuidados").
- Se realizan evaluaciones de salud general durante las visitas a domicilio.

Diversidad de servicios e instalaciones sanitarias

- Los centros de salud incorporan toda gama de servicios (por ejemplo, médicos, podólogos, terapeutas ocupacionales, farmacéuticos...), que proporcionan servicios de salud o bienestar en un único lugar.
- Hay servicios de cuidados paliativos asequibles en la localidad.
- Hay servicios especializados en la localidad, como servicios de salud mental, mamografía, diabetes, y servicios de oncología.

Disponibilidad de ayudas a cuidadores

- Los cuidadores cuentan con periodos de "descanso" de sus responsabilidades a través de programas de apoyo en domicilio y de "guardería" para mayores.
- Existen, y está accesibles para las familias, programas sobre el cuidado de mayores para las familias que cuidan o se van a encargar de cuidados.

Información

Las personas mayores están bien informadas, a través de diversos medios, de los servicios a los que pueden tener derecho y cómo acceder a ellos.

Hay charlas y jornadas frecuentemente para proporcionar información a los mayores sobre temas de salud y bienestar.