

## **PROMOURE L'ENVELLIMENT SATISFACTORI**

La manera d'entendre l'atenció a la gent gran ha canviat substancialment en les darreres dècades. Fins no fa tant, les "xacres" de salut eren considerades com a quelcom natural i esperable en persones que superaven la seixantena. Les polítiques sanitàries estaven bàsicament encaminades a pal·liar la morbidesa. Pel que fa a les intervencions socials, passava una cosa semblant; fins al punt que es postulaven models teòrics en els quals la desvinculació progressiva de l'individu vers la societat, arribada certa edat, era desitjable i oportuna. Així doncs, conceptes com l'envelliment satisfactori estaven a anys llum de ser plantejats. En certa manera, es temia que no es poguessin sufragar les despeses econòmiques derivades d'augmentar els anys de vida de la població. Actualment, se sap que el camí més adequat per atendre la gent gran és, precisament, el que aposta pel seu benestar. Podem allargar només fins a cert punt l'esperança de vida, el que si que podem fer és comprimir el màxim possible el temps de patologia. Escurçar el període que va des de l'aparició de la primera malaltia crònica fins el moment de morir té diverses conseqüències. Per un costat, s'afavoreix la qualitat de vida i, per altra banda, es rebaixen els costos assistencials de manera espectacular, fet que comporta una descàrrega econòmica considerable. Així doncs, en matèria de salut per a la gent gran, tal i com ens diu la sabiesa popular : "més val prevenir que curar".

A partir dels anys vuitanta, es va començar a gestar l'embrió del que s'anomenava una "nova gerontologia", dirigida a promoure una vellesa en clau positiva. Es tracta d'un camp de recerca que s'ha anat expandint i que té una gran projecció de futur. Segons aquesta perspectiva, per a tenir una vellesa activa és essencial fer intervencions dirigides a fomentar hàbits de salut com practicar exercici físic, seguir una dieta equilibrada o deixar de fumar. De la mateixa manera, és molt important facilitar els contactes socials i l'implicació de la gent gran amb el seu entorn. En alguns països està molt extès el concepte de voluntariat entre les persones jubilades. Alhora que fan una tasca social, inverteixen en salut i benestar. Un altre exemple d'implicació amb l'entorn el trobem en les associacions o els esports, més comuns en la nostra cultura. Tampoc ens podem oblidar del manteniment de l'activitat cognitiva: llegir, escriure, fer passatemps, classes d'informàtica i tota mena d'activitats de lleure, afavoreix la conservació de la memòria i és un factor de protecció davant les malalties neurodegeneratives com l'Alzheimer.

Malauradament, en el nostre país s'observa una creixent bossa de pobresa entre la gent d'edat. Les precàries condicions en l'habitatge i les migrades pensions també són un

factor determinant a valorar. És ben clar que sense unes mínimes condicions materials, és impossible aspirar a una vellesa satisfactòria. Per altra banda, cal tenir en compte que encara hi ha moltes residències geriàtriques que segueixen reduntant en un model purament assistencialista.

Els coneixements en matèria d'envelliment han evolucionat de manera ràpida en els darrers anys. Tot i això, encara existeix una ruptura massa gran entre els resultats de les investigacions, el que demana la gent gran i el que, finalment, els ofereix la realitat. És innegable que la població occidental està cada cop més envellida; es tracta d'un fet evident que s'ha d'afrontar amb totes les eines disponibles. Les intervencions dirigides a promoure l'envelliment satisfactori són un camí de futur per a una integració digna de la gent gran dins la nostra societat.

Clara Esquena i Freixas

Psicòloga Clínica

[www.clarapsicologia.com](http://www.clarapsicologia.com)