

# ACTIVOS Y FELICES MALTRATO AL MAYOR

## ¿Qué podemos hacer?

- **Promover campañas de sensibilización sobre lo valioso de las personas mayores.**
  - Partiendo de la base de que las personas son valiosas independientemente de su edad y de su estado. La experiencia y sabiduría alcanzada por la edad es un punto positivo y debe ser tenido en cuenta.
  - Promover la participación en actividades sociales, de ocio, culturales.
- **Promover la participación de las personas mayores en la sociedad.**
  - Desde las distintas comunidades, ayuntamientos o diputaciones, poner en marcha programas que promuevan actividades destinadas a las personas mayores, para que puedan compartir sus experiencias. Un anciano que no comparte sus experiencias es porque nadie le pregunta sobre su vida, lo cual les lleva a la depresión y morir antes de tiempo porque se sienten inútiles.
- **Se elimine lenguaje estigmatizante.**
  - Evitando expresiones como por ejemplo "Clase pasiva", "Asistido", "Enfermo de". Sus aportaciones, en muchos casos permiten el sostén de la sociedad actual.
- **Fomentar las relaciones sociales.**
  - Evitando el aislamiento social, que es uno de los principales problemas de la población mayor independientemente de que vivan en su propio domicilio o en un ambiente más institucionalizado como puede ser una residencia de mayores o viviendas tutelares.
- **Promover servicios específicos destinados al Maltrato al mayor.**
  - Servicios similares al 016 o a la ley de Violencia de género que asegure y proteja a la población mayor víctima de maltrato físico, psicológico o económico. Evitando de esta manera el aprovecharse de las personas mayores.

- **Promover un cuidado adecuado.**

- Formación específica en el buen trato al mayor, cuidados centrados en la persona, en su historia de vida en sus aspectos como alimentación, vestido, higiene u otros aspectos personales. elecciones propias e individuales y con su participación.

- **Promover un buen diseño ambiental.**

- Logrando entornos saludables, accesibles, cómodos, seguros y significativos; manifestado de diferentes formas como instalaciones eléctricas seguras, mobiliario adecuado, habitaciones con la temperatura adecuada, casa acogedora y limpia, iluminación suficiente, eliminación de barreras arquitectónicas.

- **Cuidar al cuidador.**

- Poniendo en marcha campañas de sensibilización hacia las personas que, (ya sea dentro o fuera del ámbito familiar o de manera profesional, familiar o voluntaria), cuidan de estas personas, aportándoles servicios de apoyo psicológico para aliviar la sensación de sobrecarga que aparece fruto del estrés de los cuidados.

- **Promover el buen trato en los medios de comunicación.**

- Evitando la estigmatización de los mayores, las imágenes que generan y potencian los tópicos y los estereotipos, que dejen de ser noticia cosas tan sencillas como los mayores que hacen cosas completamente normales como bailar, hacer turismo, casarse o acabar una carrera universitaria como si fuera un logro cuasi imposible de conseguir.

- **Potenciar los servicios de atención psicológica para las personas mayores.**

- Para que puedan trabajar sus emociones, sus sentimientos, sus anhelos, sus deseos, proyectar su futuro, facilitar su toma de decisiones, su desarrollo personal y afectivo, en definitiva, para seguir siendo lo que cada uno de nosotros somos desde el mismo momento de nacer y hasta el último día de nuestra vida, el de nuestra muerte. El derecho a ser considerado y tratado como una persona en todas y cada una de sus facetas.