

Ciudad Amigable Valdivia

Considerando las áreas que la OMS identifica en su proyecto de ciudad amigable se realizaron los grupos focales de los cuales se pudieron concluir diversas necesidades identificadas por los adultos mayores.

Las áreas analizadas son las siguientes:

1. Desarrollo Urbano
2. Transporte
3. Vivienda
4. Protección social
5. Comunicación e información
6. Trabajo y educación
7. Salud

ANTECEDENTES

El diagnóstico se realizó a través de grupos focales realizados en mayo de 2018 en la ciudad de Valdivia siguiendo el protocolo de Vancouver.

Los grupos focales estaban compuestos tanto por adultos mayores como por personas que trabajan y se relacionan con ellos. Participaron 91 valdivianos de entre 26 y 83 años con un promedio de edad de 66,4 años.

De los participantes 62 eran mujeres y 29 hombres; 70 eran jubilados, 14 trabajadores dependientes, 4 independientes y 3 no especificaron su ubicación. El 67% de ellos, en ese momento, formaba parte de alguna agrupación y el 32% participaba en un voluntariado.

PROPUESTAS DE ACCIÓN

Respecto a los resultados entregados en los grupos focales. Se decidió dividir por área de trabajo y en base a ello proponer acciones que deberían ser fortalecidas o partir desde cero para así lograr satisfacer la necesidad planteada por el adulto mayor.

Se recopilaron 43 proyectos para poner en marcha la iniciativa Valdivia, ciudad amigable con las personas mayores. Lo que suponía dar respuesta a más del 90% de las propuestas de mejora.

Estas 43 iniciativas se tomaron como base de partida para la elaboración de este Plan y de ellas se desprenden distintas acciones.

20 de ellas, es decir alrededor del 50% de los proyectos son liderados por el municipio con el fin de que sea esta organización la que marca la pauta y lleva la cabeza del proyecto ciudad amigable. El otro 50% su responsabilidad se divide entre sociedad civil, gobierno regional y academia.

En resumen las acciones deben estar contempladas en 2 esferas

1. Facilitar el desarrollo pleno de una persona mayor promoviendo el envejecimiento activo, ofreciendo actividades, cubriendo necesidades propias de la edad y sumándolo a la toma de decisiones.

La implicación de las personas mayores en la toma de decisiones de la comuna, es imprescindible para la promoción de una Ciudad amigable. Participar obliga al adulto mayor a mantenerse activo y a ejercer influencia, asumiendo un papel protagonista.

Se debe avanzar en procesos de integración, actividades que aumenten la participación y mecanismos que aporten en la movilidad para así lograr el empoderamiento de la persona mayor. La finalidad promover la autogestión y mejorar las condiciones de vida de las personas, eliminando progresivamente los factores que potencian las desigualdades sociales y procurando mejorar el bienestar y la calidad de vida en la vejez.

2. Difundir entre todas las generaciones una imagen de las personas que envejecen ajustada a la realidad.

La lucha contra la imagen negativa y estereotipada de la vejez constituye un punto de partida para el cambio de mirada hacia el envejecimiento. En una sociedad cada vez más envejecida, donde las personas mayores tienen un rol que cumplir como ciudadanos, se hace evidente el impulso de un cambio en la representación social de este grupo social que todavía sigue anclado en estándares negativos alejados de la realidad.

Cambiar la forma en que se mira la vejez implica un cambio en su consideración y trato. Se busca terminar con los estigmas que afectan a la sociedad y se concretan en prejuicios, discriminación, infantilización y trato inadecuado. En última instancia este cambio de mirada supondrá fomentar la autoestima, el empoderamiento, la autonomía, el bienestar y la calidad de vida de las personas mayores.

VIVIENDA

Objetivos: satisfacer las necesidades básicas, fortalecer la movilidad y promover la igualdad.

1. Fortalecer en la Región la Red ELEM FOM

Asesorar a diferentes establecimientos de larga estadía para mejorar su gestión tanto en recursos como en personas.

2. Eleam Los Ríos SENAMA

En el mes de diciembre se debiera inaugurar el primer establecimiento de larga estadía de Senama en la región de Los Ríos. Tendrá cupo para 70 residentes.

3. Condominio de Vivienda Tutelada FOM

Fortalecer el trabajo que se está realizando en los condominios donde se permite vivir en comunidad a adultos mayores vulnerables, autovalentes y con problemas de vivienda.

4. Centro Día SENAMA

Senama quiere construir un centro día referencial en la comuna de Valdivia.

5. Campus "Los Canelos" UACH

La Austral quiere crear un centro de alfabetización y de desarrollo integral para AM con mucha interacción intergeneracional.

6. Casa del Adulto Mayor **MUNICIPIO**

Se plantea la generación de talleres de autocuidado generados desde la oficina del adulto mayor en conjunto con el departamento de salud municipal. Se dictaran dos talleres anuales, uno por semestre.

TRANSPORTE

Objetivo: promover la participación de los adultos mayores, lograr que ellos puedan satisfacer sus necesidades y ayudar a mantener las relaciones sociales. De esta manera se logra fortalecer la autonomía, la autoestima, la movilidad y la integración. Se busca también promover el respeto y el cuidado a las personas mayores viendo la capacidad de acceder a transporte como un derecho.

7. Estacionamientos exclusivos **MUNICIPIO**

Se aumentaran los estacionamientos exclusivos para adultos mayores en el centro de la ciudad y/o cercanos a recintos de frecuente uso por ellos. Se espera definir nuevos estacionamientos a lo menos fuera del hospital base, casa del adulto mayor municipal, departamento social municipal, y uno en el sector costero.

8. Paradero prioritario **MUNICIPIO**

Se trabaja junto a la mesa Smart City una propuesta de prototipo de señal que indique cuando un adulto mayor está a la espera de transporte público en un paradero de nuestra comuna.

9. Alargar tiempo de cruce de algunos semáforos. **MUNICIPIO**

Se gestionara con la UOCT la posibilidad de alargar los tiempos de cruces en semáforos del centro o cercanos a consultorios y hospital para efecto de dar mayor seguridad en el desplazamiento en los cruces de calles.

10. Charlas a choferes de transporte público: colectivo y buses. **MUNICIPIO**

Se hará una capacitación en conjunto con la Seremi de Transporte con el fin de fortalecer el buen trato. Se espera ojalá contar con un entregable para los participantes.

SALUD

Objetivo: que ellos puedan ejercer el derecho de satisfacer sus necesidades básicas en salud. Fortalecer la cadena de cuidado y el envejecimiento activo. Aumentar el número de profesionales con conocimientos específicos en el adulto mayor.

11. Creación de Subespecialidad **UACH/FOM**

Se espera que a partir del 2020 la Universidad Austral forme geriatras en la ciudad de Valdivia con el fin de aminorar la necesidad que existe a nivel nacional.

12. Beca de geriatría **UACH/ SERVICIO DE SALUD**

Se espera que el servicio de salud entregue una beca con el fin de que se forme un geriatra y se fortalezca la subespecialidad de geriatría de la Universidad Austral.

13. Escuelas para cuidadores UACH

Se busca fortalecer y aumentar el alcance que tiene el curso que ofrece la UACH para cuidadores formales e informales de adultos mayores que presentan algún grado de dependencia.

14. Diplomados en Adulto Mayor UST

Curso de Especialización en Cuidados del Adulto Mayor: Introducir al alumno en la profundización del conocimiento, habilidades y actitudes orientadas a mejorar la calidad de vida del adulto mayor sano y/o enfermo a través de cuidados específicos en el área de Enfermería para profesionales del área Técnica de Salud.

15. Diplomado en Gerontología UST

Diplomado en gerontología Social: Diplomado enfocado a la adquisición de competencias en la atención del adulto mayor con enfoque Psicosocial, para profesionales del área de la salud. Coordinado por Carrera de Terapia Ocupacional UST.

16. Enfoque adulto mayor en sus carreras UST

Plan de estudios Carrera TENS, asignatura TEN-117 "Atención del Adulto Mayor".

- Plan de Estudios Carrera TEPAR, asignatura TPR-009 "Atención Integral del Adulto Mayor".
- Plan de Estudios Carrera de Enfermería, Asignatura ENF-112. "Gestión del Cuidado Adulto Mayor"; ENF-116 "Gestión del Cuidado en Adulto y A.M hospitalizado y quirúrgico.;" ENF-027 "Gestión del Cuidado en Adulto y Adulto Mayor en A.P."
 - Plan de Estudios Carrera de Kinesiología, Asignatura KIN-128, Gerontología, KIN-137 Rehabilitación Geriátrica.
 - Plan de Estudios Carrera de Terapia Ocupacional, asignatura TOC-066 Gerontología Socio sanitaria; TOC-061 Diagnóstico e Intervención en A.M.

17. Seminario FOM

Se realiza una vez al año un seminario que busca acercar a distintos profesionales de la salud al cuidado del adulto mayor. Mostrar la necesidad de una mirada multidisciplinaria.

18. Simposio del adulto mayor UST

Seminario de 2 días enfocado en profesionales que trabajan con el adulto mayor y adultos mayores donde se muestran estrategias para fortalecer el envejecimiento activo desde la actividad física, la nutrición y la siquiatria.

19. Creación de una Unidad de Geriatría Aguda, en el hospital base de Valdivia Hospital base/FOM

COMUNICACIÓN

Objetivo: Promover el respeto y la igualdad. Para esto se debe capacitar en el buen trato hacia la personas mayor y entregar información en medios de comunicación efectivos y que usen las personas mayores.

20. Charlas a colegios **MUNICIPIO**

Se realizarán charlas a los colegios para promover el buen trato y respeto hacia el adulto mayor. Se busca mostrar las distintas etapas de la vida y las necesidades y aportes que cada ciudadano tiene desde su entorno y experiencia.

21. Escuela de Verano **UST**

Capacitación y Certificación de TENS egresados y titulados en Curso de: “Rol del Tens en Cuidados de Enfermería en pacientes geriátricos” Cupos 30 con 20 horas lectivas.

22. Programas en radio UACH **UACH**

Programas radiales con enfoque en el adulto mayor con el fin de contar con un medio cercano a ellos que responda sus preguntas en distintas temáticas, principalmente salud y cultura.

23. Revista del adulto mayor **DIARIO AUSTRAL**

El único diario regional cuenta con un suplemento mensual destinado al adulto mayor donde se destacan proyectos con enfoque a personas mayores, historias de vida y reportajes de interés.

24. Columnas de opinión Diario

Publicar en el diario regional columnas que logren poner en agenda el tema del adulto mayor.

25. Boletín municipal Mensual Mayor **MUNICIPIO**

Como municipio se cuenta con una publicación mensual, tipo boletín informativo, que se entrega de forma gratuita en el municipio. Se incluirá al menos una nota en cada ejemplar con enfoque en personas mayores.

TRABAJO Y EDUCACIÓN

Objetivo: Promover el envejecimiento activo. Dar la oportunidad de crecer y contribuir. Entregar capacitación, posibilidades de empleo y estudios a personas mayores.

26. Proyecto: Re significación de roles del adulto mayor (envejecimiento productivo – feria de emprendimiento – bolsa de trabajo) **UST/FOM**

Empoderar al Adulto Mayor en un nuevo rol productivo- colaborativo que potencie la autonomía e independencia en la gestión de sus recursos personales, a través de la transferencia de nuevas herramientas.

27. Escuelas de verano para adultos mayores **UACH**

Se ofrece a todos los adultos mayores de la ciudad de Valdivia cursos de capacitación y talleres que permiten potenciar el desarrollo de las personas mayores. Los cupos son para aproximadamente 100 adultos mayores.

28. Escuela de líderes **UST**

Capacitación a representantes de grupos comunitarios de adultos mayores en temáticas de Liderazgo que permitan fortalecer las actividades participativas de las personas mayores.

29. Programa de Apoyo al Envejecimiento Activo y Salud **USS**

Se ofrecen 120 cupos para adultos mayores que les permite volver a la universidad y tomar cursos de inglés, folclore y defensa personal.

30. Talleres de Formación Complementaria para A.M. en Centro de Día SENAMA **UST**

DESARROLLO URBANO

Objetivo: promover el envejecimiento activo, la participación, autonomía y movilidad. Entregar actividades recreativas específicas para adultos mayores. Mejorar y aumentar los espacios recreativos, mejorar las veredas para lograr más movilidad, hacer más vías aptas para sillas de rueda y mejorar el acceso a los lugares públicos.

31. Mi verano del ayer **MUNICIPIO**

El Municipio debe mantener la actividad “mi verano del ayer” y lograr aumentar el número de usuarios o participantes de este evento.

32. RECREACIÓN SENAMA **SENAMA**

33. Plan de ciclo vías **MUNICIPIO**

Seguir avanzando en el plan de ciclo vías, entendiendo que estas sirven como espacio seguro de desplazamiento para sillas de ruedas eléctricas. Se espera diseñar 13 km de nuevas rutas para llevarlas a ejecución durante los próximos 8 años.

34. Zonas calmas **MUNICIPIO**

Aumentar una cuadra más con espacios de zonas calmas para descanso y habilitarlo para los adultos mayores en el centro de la ciudad.

35. Hacer una plaza del adulto mayor **MUNICIPIO**

Habilitar un espacio de máquinas de ejercicios fuera de la casa del adulto mayor (Municipal) o de la sede de la UCAM.

36. Proyecto costanera **MUNICIPIO**

Solicitar al MOP que dentro del diseño y ejecución de los nuevos tramos peatonales de la costanera de Valdivia sean incluidos los mobiliarios y equipamiento para accesibilidad universal.

37. Proyecto de repavimentación de veredas **MUNICIPIO**

Informar por escrito a Seremi MTT que los próximos proyectos de pavimentaciones de veredas en el sector céntrico de la ciudad tengan los standard de accesibilidad universal y el mobiliario validado para tal efecto. Aumentar los metros cuadrados de repavimentación de veredas en zonas de gran flujo peatonal.

38. Spa del adulto mayor **MUNICIPIO**

Ejecutar el Centro terapéutico para el adulto mayor con el fin de tener más espacios de entretención y rehabilitación.

39. Casa del Adulto Mayor **MUNICIPIO**

Acondicionar el espacio físico que tiene la casa para la realización de diversas actividades: gimnasia, folklore, pilates, baile entretenido estimulación de la memoria, etc. Generar talleres de uso frecuente y aumentar el número de usuarios.

PROTECCIÓN SOCIAL

Objetivo: promover la cultura de integración, la igualdad y el respeto hacia las personas mayores. Fomentar acciones que propicien un buen trato hacia el adulto mayor, promoviendo una imagen positiva de la vejez, el trabajo intergeneracional y el rol que tiene el adulto mayor en la sociedad.

40. Talleres prácticos a colegios. **MUNICIPIO**

Dirección de Educación Municipal en conjunto con salud municipal: crear charlas de integración, enfoque a alumnos de enseñanza básica y media acompañado de talleres de convivencia y conocimiento.

41. Orientación Judicial de adulto mayor. (Convenio de SENAMA con la Carrera de Derecho UST entrega orientación en requerimientos judiciales A.M.) **UST**

Otorgar Consejerías y asistencia Judicial a las personas Mayores en temáticas legales inherentes al Adulto Mayor

42. Charlas a agrupaciones de adultos mayores. **MUNICIPIO**

Charlas de autocuidado, psicológico y físico, realizadas desde el área de salud municipal.

43. Estudio de la percepción que se tiene del adulto mayor **USS**

Un proyecto de investigación de mercado que busca conocer la percepción que se tiene del adulto mayor por diferentes segmentos de la sociedad con el fin de conocer en qué grupo nos debemos enfocar de manera comunicacional para mejorar las oportunidades y derechos de los adultos mayores.

44. Estrategia de marketing para promover la imagen de la persona mayor **USS**

A partir del estudio de percepción se buscará crear una estrategia de marketing para impulsar una imagen real del adulto mayor y promover el envejecimiento activo en toda la población.

45. Generar espacios de encuentros intergeneracionales en la Casa del Adulto Mayor Municipal. **MUNICIPIO**

La oficina del adulto mayor deberá crear instancias de convivencia entre adultos mayores y familiares directos e instancias entre adultos mayores y desconocidos de diferentes generaciones, a modo de compartir sus experiencias.

46. Talleres de Sensibilización a los funcionarios municipales respecto al buen trato hacia el adulto mayor **MUNICIPIO**

Charlas de buen trato y atención preferencial, creadas desde departamento del adulto mayor (DIDECO) para los funcionarios municipales (principalmente lo que tienen atención de público).

47. Acreditación de establecimientos comerciales y de entretenimiento **MUNICIPIO**

Se ofrecerá una pequeña capacitación a empresarios turísticos y personas que trabajen en tiendas, restaurantes, cine... con el fin de entregar herramientas que permitan dar un mejor servicio a los adultos mayores. Los lugares que cuenten con esta capacitación recibirán un distintivo de ciudad amigable que permitirá a los adultos mayores poder priorizar estos lugares.

ACCIONES A LA ESPERA DE FONDOS CONCURSABLES

48. Programa de alfabetización médica UACH

49. Cuidados domiciliarios FOM UACH

IDEAS POR CONCRETAR

A. Curso de lenguaje de señas

B. Prótesis dentales

C. Alfabetización digital

D. Tele medicina