

HEALTHY LONELINESS

¿QUÉ ES?

Es un proyecto piloto que busca proporcionar herramientas a las personas mayores que están solas para que puedan afrontar el sentimiento de soledad no deseada, aumentar su autoestima y tener un envejecimiento activo y saludable. Además, pretende crear conciencia entre la ciudadanía y las administraciones públicas de la necesidad de abordar una problemática tan preocupante como la soledad no deseada.

¿CÓMO FUNCIONA?

El proyecto Healthy Loneliness consiste en el desarrollo de una serie de talleres dirigidos a personas de 65 años o más, que viven solas, sobre nutrición y salud, nuevas tecnologías y economía y gestión doméstica. La asistencia a estos talleres se hace a través de recomendación del personal sanitario del centro de salud de atención primaria de referencia.

¿CUÁNDO Y DÓNDE?

Se han desarrollado durante el mes de septiembre y octubre de 2019 y han participado 70 personas de los centros de atención primaria de Salvador Pau y República Argentina.

CONCLUSIONES

- 1** La **implicación del personal sanitario** es clave para garantizar el éxito y la participación de las personas destinatarias en este tipo de proyectos.
- 2** Se han de **generar equipos de trabajo interdisciplinarios y multisectoriales** para identificar a aquellas personas que más necesitan participar en programas de prevención de la Soledad no deseada.
- 3** El **diagnóstico elaborado y el sistema de difusión de los resultados de Healthy Loneliness a través de una herramienta gráfica (infografía) son unos de los valores más importantes del proyecto.** La infografía, que resume de forma clara, concisa y didáctica, cuáles son las causas y consecuencias del problema de la Soledad así como a qué colectivos afecta más especialmente, ha permitido no sólo contribuir a poner este problema sobre la agenda pública sino que también es un buen sistema de devolución de resultados a las personas que han participado en los grupos focales que han dado lugar a estas conclusiones.
- 4** Este proyecto podría resultar sostenible en términos económicos. Se trata de una iniciativa que, **con poca inversión económica, puede conseguir lograr un impacto positivo** a muy corto plazo sobre aquellas personas que se benefician de sus actividades.
- 5** Los contenidos, visitas y otras acciones puestas en marcha han resultado de utilidad para quienes han participado. Se ha dotado a las personas participantes de herramientas útiles para reducir los momentos en los que estar solo puede generar frustración, así como para mejorar su autovaloración de salud y bienestar.
- 6** Uno de los mayores hitos de esta iniciativa es que ha permitido la **conexión y generación de redes interpersonales entre personas mayores de 65 años que viven solas** y son, además, del mismo barrio (lo que facilitará en el futuro mantener el contacto entre ellas).