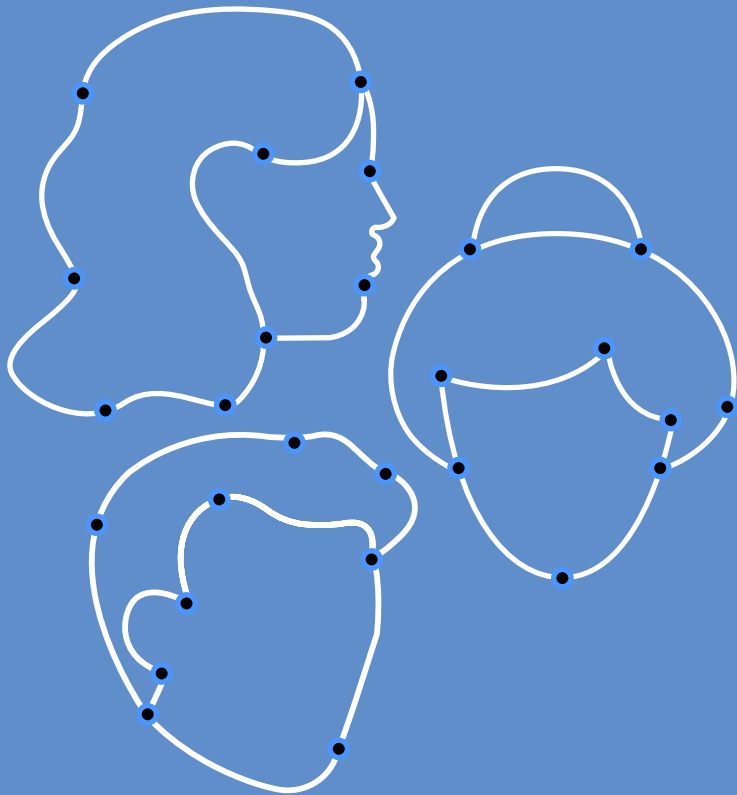


GUIA PER A LA PREVENCIÓ, DETECCIÓ I ACOMPANYAMENT DE PERSONES GRANS EN SITUACIONS DE SOLEDAT



Estratègia municipal contra la soledat 2020-2030



Ajuntament
de Barcelona

BARCELONA CONTRA LA SOLEDAT ●

Redacció

Regina Martínez. Psicòloga i consultora

Direcció

Departament de Promoció de Persones Grans.
Direcció de Serveis d'Infància, Joventut i Persones Grans. Regidoria d'Infància, Joventut, Persones Grans i Persones amb Discapacitat.

Coordinació de l'edició

Departament de Comunicació
Àrea de Drets Socials, Justícia Global,
Feminismes i LGTBI

Guia elaborada en el marc de l'Estratègia municipal contra la soledat 2020-2030.



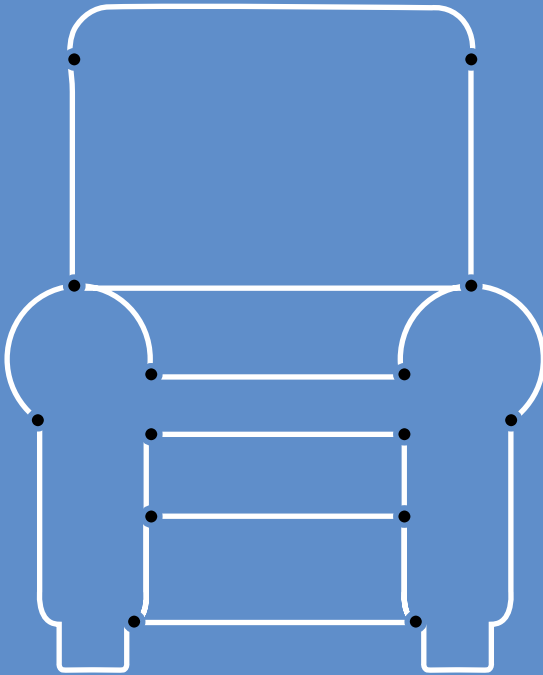
©Ajuntament de Barcelona

Es permet la reproducció de les dades i la informació que provenen de fonts municipals, citant-ne la procedència.

ÍNDEX

1.	Introducció	7
2.	La soledat i les persones grans	11
2.1	Des d'una mirada global	13
2.2	Àmbits de treball de la guia	28
3.	Recomanacions i orientacions	33
	Àmbit de la persona gran	34
	Àmbit de la xarxa de convivència	42
	Àmbit de la xarxa de relacions quotidianes de proximitat	48
	Àmbit de la dimensió comunitària	54
3.1	Proposta d'avaluació de les actuacions per treballar la soledat	64
4.	Recursos de l'entorn amb els quals podem treballar conjuntament	66
5.	Per saber-ne més	70

1



INTRODUCCIÓ

INTRODUCCIÓ

La *Guia per a la prevenció, detecció i acompanyament de persones grans en situacions de soledat* és una eina destinada a orientar la mirada dels professionals que se situen a l'entorn de la persona gran. Neix amb l'objectiu d'atendre tots els aspectes possibles de la soledat durant la vellesa tenint en compte la gran diversitat que hi ha dins el col·lectiu de les persones grans.

Aquesta guia beu de l'àmplia experiència municipal a l'hora d'impulsar i de donar suport a iniciatives que tracten de prevenir i resoldre les situacions de soledat i aïllament social que viuen les persones grans de la ciutat. Els programes referents **VinclesBCN o Radars**, amb un llarg recorregut a la ciutat, són bona mostra de com l'Ajuntament fa anys que obre camí contra la soledat en el procés d'envelliment, trajectòria que es perllonga i referma amb l'**Estratègia municipal contra la soledat 2020-2030**.

El material que presentem s'ofereix des del Departament de Promoció de Persones Grans i posa a l'abast dels i les professionals un seguit de recomanacions i orientacions pràctiques que poden ser d'utilitat per reduir els riscos de la soledat i guiar en l'acompanyament professional.

Aquest recurs pren el testimoni de la *Guia per a la prevenció, detecció i acompanyament d'adolescents i joves en situacions de soledat*, publicada el 2021 per l'Ajuntament de Barcelona, amb la intenció de ser fidel al seu caràcter accessible i a la seva estructura per àmbits, i amb la finalitat de sumar recomanacions en un mateix sentit. La voluntat és poder construir,

amb aquest conjunt d'eines destinades a les situacions de soledat en diferents moments del desenvolupament humà, una mirada amb perspectiva de cicle vital, i obtenir així orientacions i recomanacions en uns mateixos paràmetres d'anàlisi.

Els nous camins oberts per l'Estratègia municipal contra la soledat 2020-2030 contribueixen a orientar els passos cap a una ciutat vinculada, on les emocions importen i són objecte de les polítiques públiques. Cap a una ciutat amb una xarxa comunitària densa que ens pugui protegir de la soledat i l'aïllament social. Esperem que aquesta guia ajudi a construir aquest itinerari acompanyant els professionals que, al capdavant dels serveis, estan al costat de les múltiples soledats quotidianes.

2



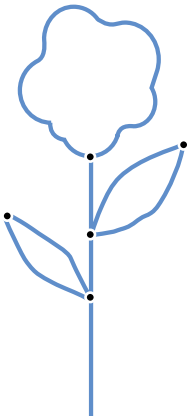
LA SOLEDAT I LES PERSONES GRANS

LA SOLEDAT I LES PERSONES GRANS

2.1 DES D'UNA MIRADA GLOBAL

L'Estratègia municipal contra la soledat 2020-2030 de l'Ajuntament de Barcelona proposa el desplegament **d'eines que siguin adequades a les diferents situacions de soledat que es poden donar al llarg de la vida. És en aquesta línia que oferim aquesta guia, destinada a professionals de l'àmbit de les persones grans amb l'objectiu de focalitzar la mirada i disposar els sentits cap a la soledat.**

El propòsit és facilitar orientacions pràctiques per promoure i generar oportunitats de vinculació i pertinença durant l'envelliment. Aquesta eina, per tant, dona resposta a un dels objectius de l'Estratègia municipal contra la soledat 2020-2030, i ho vol fer atenent les necessitats diverses de les persones grans.



Línia estratègica

Desplegar recursos i serveis per prevenir, detectar i atendre les situacions de soledat

Objectiu

Dotar d'eines els professionals que estan en contacte amb les persones per detectar i prevenir casos de soledat i intervenir-hi, especialment pel que fa a la intervenció en escenaris de transició vital que impliquen un nivell més elevat de risc en relació amb la soledat.

La soledat i les llargues trajectòries vitals

L'edat és un paràmetre rellevant que cal tenir en compte a l'hora d'intervenir de forma especialitzada sobre la soledat en el nostre entorn. En relació amb les persones grans, el context ens ajuda a comprendre les circumstàncies lligades al fet social d'envellir que poden explicar l'aparició d'aquest sentiment.

Pel que fa a la vellesa, algunes causes específiques són la pèrdua de la parella i de relacions socials significatives, la presència de limitacions físiques, la jubilació o tenir expectatives elevades respecte a l'atenció o la companyia de la família. D'altres, com el canvi de domicili, l'empitjorament de la salut, la violència masculista o convertir-se en una persona sense sostre són motius de soledat compartits amb altres grups d'edat, tot i que amb matisos en la manera com es manifesten i amb un impacte en funció del moment vital viscut (Ajuntament de Barcelona, 2021; Martínez i Celdrán, 2019).

Sabem que les soledats es poden entreveure en l'espai de la interacció personal que es dona en el context de la intervenció, un espai relacional absolutament clau per donar oportunitats d'expressió, escolta i abordatge. En aquesta ocasió posem el focus en l'edat a partir dels 65 anys, entenent que, durant el mateix procés d'envellir, hi ha diferències de gènere, de grup d'edat, d'estatus socioeconòmic i variacions culturals o, fins i tot, generacionals (entre altres) que configuren, a més, en el cas de les llargues trajectòries vitals, el grup més divers de la població.

La soledat, gran coneguda

Si volguéssim evocar una imatge de soledat a les ciutats contemporànies, probablement la representació més comuna seria la d'una dona gran amb dificultats de mobilitat i que viu sola. Aquesta descripció conté factors de risc reals del sentiment de soledat que es reflecteixen, com veurem, amb alguns matisos a les dades. Com a professionals que tenim contacte quotidià amb persones grans sabem que aquest perfil és freqüent. També sabem, però, que la complexitat de la problemàtica requereix d'una mirada oberta per no obviar situacions de soledat que poden passar més desapercebudes (quan la persona viu acompanyada, quan no es manifesta de forma directa o quan el perfil no es correspon amb el majoritari). Es tracta de trobar eines adequades per a una problemàtica de caràcter subjectiu i multidimensional que ens ajudin a garantir la igualtat d'oportunitats per a la intervenció i que en facilitin l'expressió.

La soledat no desitjada es pot cronificar i tenir conseqüències importants en la qualitat de vida. Durant l'envelliment, els canvis a la xarxa de suport social, les desigualtats acumulades al llarg de la vida, les dificultats de mobilitat i accessibilitat, els canvis cognitius, les estratègies d'afrontament personal i altres aspectes del context, com l'individualisme dominant o l'acceleració digital, influeixen en el sentiment de soledat (Sala, 2020; Cohen-Mansfield *et al.*, 2016; Pinazo i Donio-Bellegarde, 2018; Warburton i Lui, 2007).

Aquest origen multifactorial emergeix en la intervenció diària que duem a terme, ja que la soledat sovint aflora des de diversos àmbits, en les petites coses o en les manifestacions més quotidianes. Algunes expressions indirectes les podem recollir de les veus de les persones grans en situació de soledat i que cal tenir especialment en compte quan es tracta d'un sentiment que costa d'admetre de forma directa.

Frases com “Molts dies per esmorzar, dinar i sopar prenc un cafè amb llet. Per a mi sola no em venen ganes de cuinar” les podem sentir en analitzar les activitats de la vida diària. D'altres com “Veig tot el que ja no puc fer i penso que em quedaré sola” es poden sentir en una consulta d'atenció primària, davant una davallada de la salut. Expressions com “Tenia una amiga, però es va morir a l'estiu, m'ho vaig passar molt malament. Ja no em motiva fer relacions aquí dins” es posen de manifest en l'àmbit residencial. D'altres com “M'he jubilat just abans de la pandèmia i no m'he atrevit a fer activitats. Estava desitjant que arribés aquest moment per fer coses i porto dos anys aïllada” les hem trobat darrerament en l'àmbit cultural o educatiu. Per això és necessari detectar i abordar la soledat de forma multisectorial, posant tots els sentits alerta durant la interacció (Martínez, 2022).

La subjectivitat, clau de la valoració

Tenim a l'abast literatura abundant sobre els factors de risc del sentiment de soledat durant l'envelliment. Recopilacions recents en el nostre context són les realitzades per Elisa Sala o Javier Yanguas (Sala, 2021; Yanguas *et al.*, 2020). Aquests elements ens ajuden a identificar possibles desencadenants de la problemàtica, a detectar-los a temps o a posar en marxa amb més precisió mesures de protecció o prevenció.

Figura 1. FACTORS DE RISC DEL SENTIMENT DE SOLEDAT DURANT EL PROCÉS D'ENVELLIMENT

	SOCIODEMOGRÀFICS	SALUT I AUTONOMIA PERSONAL	PSICOLÒGICS I DE PERSONALITAT	INTERACCIÓ I PARTICIPACIÓ
FACTORS	Gènere - edat - estat civil - estatus socio-econòmic - lloc de residència	Salut autopercebuda - declivi funcional - dificultats de mobilitat - deteriorament de les capacitats sensorials - comorbiditat	Depressió - poca salut mental i satisfacció vital - baixa autoestima i autoeficàcia - comportaments poc saludables	Composició de la llar - xarxa social - quantitat i qualitat de relacions socials - grau de participació social - suport social
MÉS RISC DE SOLEDAT...	<p>Si és dona.</p> <p>Si té més gran de 80 anys.</p> <p>Si no està casada.</p> <p>Si té un baix nivell d'ingressos o d'estudis.</p> <p>Si viu en un entorn poc accessible.</p>	<p>Si creu que té mala salut.</p> <p>Si hi ha pèrdua d'autonomia.</p> <p>Si hi ha dificultats de mobilitat.</p> <p>Si perd capacitats sensorials.</p> <p>Si acumula malalties.</p>	<p>Si pateix depressió.</p> <p>Si té poca salut mental i poca satisfacció amb la vida.</p> <p>Si té poca autoestima.</p> <p>Si té hàbits poc saludables.</p>	<p>Si passa més temps sola.</p> <p>Si té poca o cap xarxa social.</p> <p>Si té poques relacions i de mala qualitat.</p> <p>Si participa socialment poc o gens.</p> <p>Si té poc suport social.</p>

Font: Martínez, R. (2022). *Basat en La soledat no desitjada durant la vellesa, un fenomen complex objecte de les polítiques públiques* (Sala, 2020).

És possible que la informació referent a alguns d'aquests elements ja l'estiguem obtenint amb els procediments que tenim implementats i, per tant, podem tractar de discriminar-los entre la informació que ja recollim. Sens dubte, els perfils ens poden ajudar a crear mapes de risc o a intensificar la mirada sobre aquells casos o grups poblacionals que acumulen més factors desfavorables, imprescindible per a la prevenció i la detecció. Ara bé, la presència d'elements que augmenten les possibilitats de sentir soledat no són una condició imprescindible perquè es doni, i el fet que no es presentin no significa que no existeixi. Així, moltes dones vídues en la vuitantena que viuen soles tenen

una vida social o íntima molt plena i força allunyada del patiment emocional. També succeeix que algú que diàriament viu envoltat de gent es pot sentir tremendament sol, com pot ser un home gran que té molt contacte amb la seva família i disposa de múltiples suports.

Sospesar els factors de risc és especialment rellevant quan es tracta d'un fenomen eminentment subjectiu. Ens ajuden a estar alerta, però no poden ser l'única font d'informació per a la detecció i la construcció d'una alternativa d'abordatge personalitzada. Cal esbrinar com se sent la persona i les seves preferències, atendre la part subjectiva en darrer terme i considerar els actius comunitaris que té a l'abast del seu context específic.

La interacció com a font d'informació

L'impuls de l'Estratègia municipal contra la soledat 2020-2030 potencia la idea que la soledat és objecte dels serveis públics. S'amplia, per tant, l'atenció a l'àmbit emocional de forma transversal. Aquest és un gran pas per abordar una problemàtica amb una forta penetració social.

Per comprendre la profunditat del que significa la soledat i donar l'oportunitat que pugui ser expressada, els professionals tenim un recurs ple de potencial: la interacció personal. És a partir d'aquesta influència que podem apropar-nos a conèixer com la persona viu la situació, com sent el que li està passant o en quin sentit avalua l'experiència vital (si li genera malestar). La soledat és un sentiment i, com a tal, és subjectiu.

Cal deixar espai a la paraula, ja que no sempre es mostra de manera directa. L'escolta activa ens ajuda a detectar la soledat i a construir un abordatge personalitzat i d'acord amb les pre-

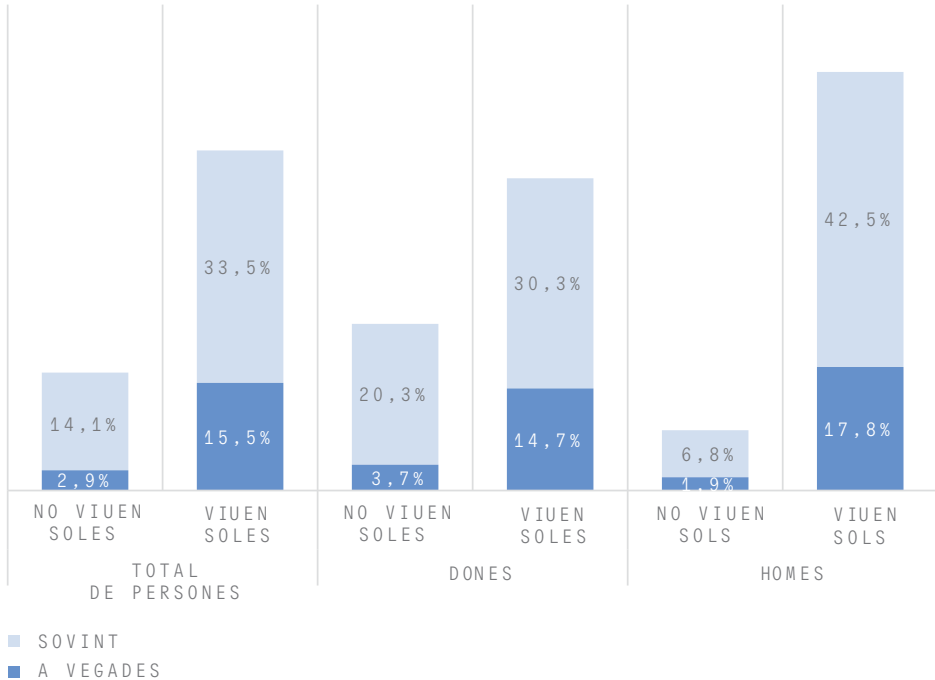
ferències, les necessitats i les possibilitats de cadascú. Davant un fenomen subjectiu i amb una forta càrrega negativa, obrir els sentits ens ajuda a escoltar els missatges no explícits. Al llarg d'aquesta guia trobarem alguns d'aquests senyals latents que podem reconèixer en la pràctica quotidiana.

La soledat de les persones grans en dades

Quan indaguem en la informació que ens aporten les dades de la ciutat sobre les particularitats que presenta la soledat en la vellesa, segons la darrera edició de l'Enquesta de salut de Barcelona del 2016, veiem que el 25% de les persones de 65 anys o més ha sentit falta de companyia en els darrers dotze mesos, i el 15,1% s'ha sentit exclòs del que passa al seu entorn alguna vegada (Ajuntament de Barcelona, 2021).

Aspectes com la composició de la llar, el gènere o la manca de relacions socials marquen distincions en com es presenta el sentiment de soledat de les persones grans de la ciutat. Es comprova que hi ha diferències significatives entre les persones que viuen soles i les que no, així com un clar biaix de gènere (gràfic 1): entre les dones que viuen soles, es multiplica per quatre el sentiment habitual de falta de companyia respecte a les que viuen acompanyades (14,7% i 3,7%, respectivament); en canvi, entre els homes la diferència es multiplica per nou (17,8% dels que viuen sols i 1,9% dels que viuen acompanyats). (Ajuntament de Barcelona, 2021).

GRÀFIC 1. Persones de 65 anys o més que han sentit manca de companyia en els darrers dotze mesos (Barcelona, 2016)

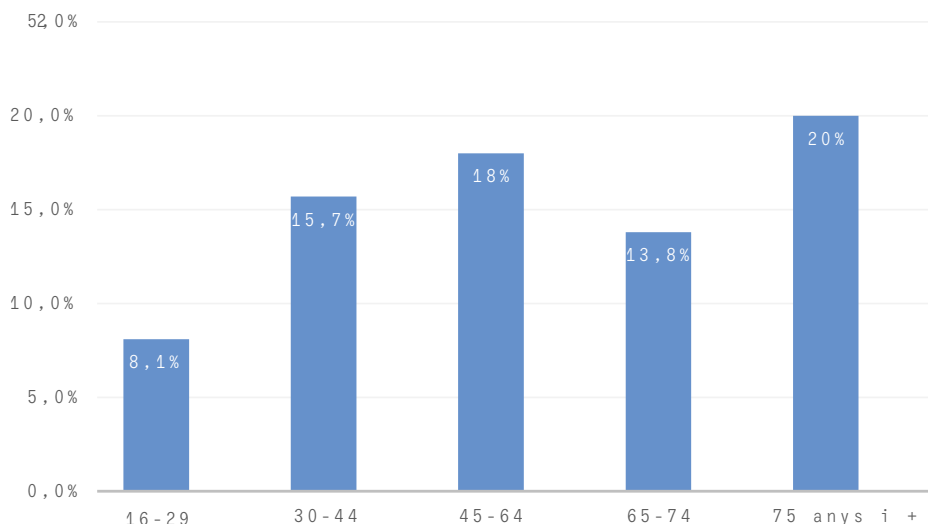


Font: *Enquesta de salut de Barcelona, 2016*. Agència de Salut Pública de Barcelona. Publicat per l'Ajuntament de Barcelona, 2021.

Quant a les relacions socials, en preguntar sobre la possibilitat de parlar amb algú de temes personals, comptar amb algú quan es necessita o parlar o veure's amb familiars, amics o veïns, l'Enquesta de relacions veïnals i convivència de l'àrea metropolitana de Barcelona (gràfic 2) indica que la soledat relacional es presenta més en persones grans que no pas en altres franges d'edat (Ajuntament de Barcelona, 2021).

Sembla que la vinculació amb la comunitat i tenir suport davant els canvis i les transicions vitals que es donen quan envellim tenen especial rellevància, sobretot a partir dels 75 anys, segons els resultats. Resulta pertinent esmentar que aquesta xifra és propera a l'esperança de vida en bona salut¹, que segons l'INE el 2019 se situava al voltant dels 70 anys.

GRÀFIC 2. Índex de soledat relacional segons grups d'edat



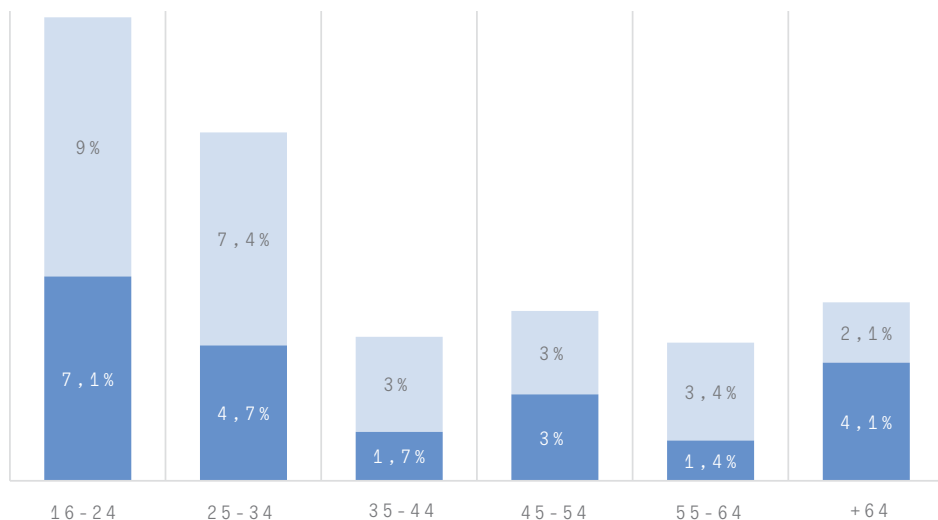
Font: Enquesta de relacions veïnals i convivència de l'àrea metropolitana de Barcelona (ECAMB, 2020). Institut d'Estudis Regionals i Metropolitans de Barcelona (IERMB)

¹ Esperança de vida en bona salut: la mitjana d'anys esperats que viu una persona gaudint de bona salut, és a dir, sense limitacions funcionals o de discapacitat.

La soledat i el cicle vital

La soledat no desitjada de les persones grans ha contribuït a posar el focus sobre la problemàtica de forma global durant la darrera dècada, ja que ha alertat de la necessitat d'indagar sobre la seva presència en tot el cicle vital. La pandèmia de covid-19 ha amplificat aquest interès, derivat dels impactes en la salut emocional a causa de les restriccions socials. En altres grups d'edat com l'adolescència o la joventut se'n mostra una prevalença molt preocupant, tal com indiquen les dades de l'enquesta Òmnibus de l'Ajuntament de Barcelona 2020 i 2022 (gràfic 3). Gràcies a l'interès de les polítiques públiques de tractar la soledat com a problemàtica social, i de recollir-ne dades per a la seva anàlisi i abordatge, veiem com el relat del pes de la soledat sobre els diversos grups d'edat va variant.

GRÀFIC 3. Persones que se senten soles sovint o molt sovint, segons grups d'edat. Òmnibus 2020 i 2022 (%)



Font: Font: enquesta Òmnibus juny 2020 i 2022. Ajuntament de Barcelona, 2022.

Els darrers dos anys, la soledat ha augmentat en pràcticament tots els grups d'edat, en especial entre la joventut, i també entre la població adulta d'entre 55 i 64 anys. En canvi, ha disminuït entre la població més gran de 65 anys (enquesta Òmnibus 2022, Ajuntament de Barcelona). Aquesta darrera comparativa mostra que la soledat no és una imatge que es fixi a la vellesa, sinó que la seva intensitat i freqüència fluctua entre els grups d'edat i requereix una mirada dinàmica, de cycle vital. Cal anar més enllà de la fotografia per veure el metratge en moviment i així anticipar-nos a les necessitats i els desitjos de les persones que arrossegaran trajectòries de soledat en un futur no tan llunyà (i especialment en les que properament seran en el grup de més de 64 i que han vist augmentat el seu sentiment de soledat).

En un altre sentit, pel que fa a la recerca, hi ha molta més tradició de l'estudi de la soledat en persones grans i adolescents que en pas en les altres etapes (Martínez i Celdrán, 2019). En aquestes franges les relacions socials tenen un gran pes en la configuració del benestar de les persones. En l'adolescència sabem que el grup d'iguals és clau per a la configuració del sentiment de pertinença, les oportunitats d'aprenentatges vitals o la cerca de la pròpia identitat. En el procés d'envelliment, la pèrdua significativa de persones del cercle immediat repercuteix fortament en les oportunitats d'intimitat, de provisió d'afectes o de consecució del projecte vital que la persona havia concebut per a la seva vellesa (Celdrán, 2021).

Aquesta coincidència ens convida a pensar, d'entrada, en dos aspectes: d'una banda, el potencial d'abordar les soledats de la ciutadania en el seu conjunt. Impulsar accions que posin en relleu la intergeneracionalitat i que promoguin vincles entre la comunitat ens ajuda a construir una intervenció compartida, dinàmica i de caràcter relacional.

De l'altra, ens invita a indagar sobre els efectes que pot tenir la soledat en moments posteriors del cicle vital, de manera que es potencia la mirada preventiva. Els estudis longitudinals han trobat una relació entre el sentiment de soledat i el fet de tenir una salut física i psicològica més dolenta en moments posteriors. La recerca alerta de les conseqüències negatives a llarg termini que té passar per la soledat no desitjada sense suport social o mecanismes personals per poder fer-hi front (Celdrán, 2021).

Si volem anticipar-nos als canvis socials que tenim a la vora, no podem perdre de vista l'impacte que tenen en la vellesa. Segons l'INE, les projeccions demogràfiques indiquen que l'any 2068 un 29,4% de la població de l'Estat seran persones grans.

La crisi de les cures, al darrere de moltes situacions de soledat per la manca de suport en moments clau de la vida, així com per la forta sobrecàrrega que pateixen les persones cuidadores, roman sense resoldre. En una societat cada vegada més longeva i amb més necessitat de cures de llarga durada (Pinazo, Costas i Costas, 2021), cada cop trobem persones cuidadores de més edat i amb més coincidència dels rols: una mateixa persona pot ser proveïdora i receptora de cures al mateix temps.

Però, per sobre de tot, cal mantenir una mirada de cicle vital i amb perspectiva comunitària a l'hora d'abordar la problemàtica de la soledat. Al cap i a la fi, aquest 29,4% de persones grans de la societat del futur són les persones adolescents i joves del present, que potser s'han sentit soles o aïllades els darrers anys. És important veure com les soledats viscudes impacten en altres moments del cicle vital i pensar com podem construir vincles comunitaris tenint en compte aquest fet.

Discriminacions que aïllen

L'edatisme afecta principalment les persones adolescents i grans. Concretament, la discriminació relacionada amb la vellesa, lluny de desaparèixer, s'ha mostrat més palesa que mai durant la pandèmia. L'exclusió i els prejudicis per raó d'edat són font de soledat quotidiana: constreñen el sentiment de pertinença, tan necessari per sentir-nos persones vinculades al món. Segons altres estudis recents, la discriminació per edat redueix el fet de dur un estil de vida saludable o la implicació en programes d'envelliment actiu (Pinazo, 2022).

Si incorporem la perspectiva de cicle vital, hem de tenir en compte com una visió negativa de l'envelliment afecta el nostre benestar psicològic, tinguem l'edat que tinguem. Durant el confinament es va comprovar que, d'entre tots els grups d'edat, aquells que tenien una autopercepció negativa de l'envelliment expressaven que patien més ansietat, tristesa i soledat (Losada Baltar *et al.*, 2020). A més, la discriminació per edat fomenta l'autoestigma: veiem sovint com, davant situacions de soledat, es poden generar sentiments negatius sobre un mateix, fet que danya l'autoestima i l'autoeficàcia (Muñoz *et al.*, 2021). Així, s'activa un cercle viciós que als professionals no ens costa de reconèixer: com més sola em sento, més empitjora el concepte que tinc de mi mateixa i més em tanco.

Per això combatre l'edatisme no és només una qüestió de justícia social inapel·lable, sinó una condició necessària per prevenir-lo i per posar en marxa intervencions que empoderin les persones cap al canvi.

Les fortaleeses al capdavant

És cert que les llargues trajectòries vitals quan som grans poden suposar una acumulació de factors de risc o de desigualtats que ens facin més vulnerables davant la soledat. Però és important, al mateix temps, tenir en compte que, gràcies a la longevitat, les experiències vitals són més profuses i en molts casos s'han desenvolupat recursos pel fet d'haver resolt, al llarg de la vida, situacions complexes. Sembla que durant la vellesa, davant algunes situacions podem disposar d'una caixa d'eines més nodrida que en moments anteriors de la vida per fer-hi front.

Alguns estudis recents mostren la presència d'aquestes fortaleeses. En preguntar a diferents franges d'edat (dels 18 als 88 anys) sobre alguns aspectes relacionats amb el benestar psicològic durant el confinament, s'ha observat que les persones grans declaren que pateixen menys ansietat i tristesa que els de mitjana edat o els més joves (Losada Baltar *et al.*, 2020). En un altre estudi centrat en els recursos de les persones grans durant el confinament, s'analitzaven els més reeixits: una vida quotidiana amb rutines clarament establertes, una actitud proactiva i flexibilitat cognitiva, la gestió emocional davant la tristesa o la influència positiva de tenir una vida amb sentit, entre d'altres (Yanguas, 2020).

Quan treballem amb les fortaleeses contribuïm a donar sentit al recorregut vital de les persones, en reconeixem les aptituds i reforcem la idea que durant la vellesa també es dona una gran capacitat d'adaptació, de manera que trenquem amb els estereotips de rigidesa mental que tan negativament poden influir en

l'autoeficàcia. En intervenir en el procés d'envelliment és important posar el focus en els assoliments: l'experiència vital és un actiu potencial per a l'empoderament.

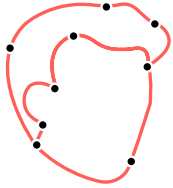
2.2 ÀMBITS DE TREBALL DE LA GUIA

Les orientacions que es presenten en aquesta guia s'organitzen en quatre àmbits, seguint l'estructura original de la *Guia per a la prevenció, detecció i acompanyament d'adolescents i joves en situacions de soledat* (Ajuntament de Barcelona, 2021) en la qual ens basem. Considerant que les relacions socials estan fortament associades al sentiment de soledat, es parteix d'aquest criteri per estructurar la bateria de recomanacions que s'hi ofereix. Les orientacions tenen a veure amb els diferents àmbits relacionals i formen cercles concèntrics que tenen les persones grans com a eix central. Així, trobem accions relacionades amb les persones grans en concret, orientacions que impliquen les persones properes al seu entorn i altres propostes destinades al context on es donen aquestes relacions.

Val a dir que aquesta bateria de propostes té el potencial de ser assumida des d'intensitats i abasts diferents per part de cada professional. En funció del nostre àmbit de coneixement, del nostre rol professional, de la natura del servei, de la feina en xarxa que puguem dur a terme o del moment de la intervenció en què ens situem, algunes recomanacions seran més pertinents que altres per a cada agent. En tot cas, la guia pretén oferir un ventall ampli per tenir una mirada global i compartida, i cal tenir en compte que la conveniència del seu ús serà parcial en funció de cada context d'acció.

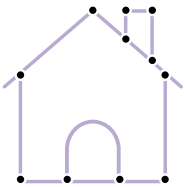


ÀMBIT DE LA PERSONA GRAN



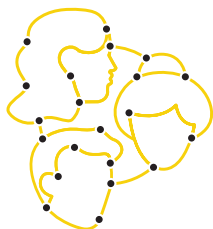
Es tracta de l'àmbit de vida personal, individual, que la defineix i des del qual la persona gran es relaciona amb els altres àmbits. Inclou aquells aspectes que estan més vinculats a les característiques personals. Hi podem situar la història de vida, els projectes de vida propis, els problemes de salut, la diversitat d'expressions personals de la soledat, la vida quotidiana o la rutina que duu a terme o la distribució del temps, etc.

ÀMBIT DE LA XARXA DE CONVIVÈNCIA



Es tracta de l'àmbit que inclou els aspectes més relacionats amb l'espai on les persones grans viuen i amb qui conviuen. Hi podem vincular les relacions amb el nucli familiar, amb altres persones usuàries si es viu en un centre, les relacions afectives o de parella, les necessitats de cures, la situació socioeconòmica o les característiques de l'habitatge on es viu, tenint en compte també els centres residencials.

ÀMBIT DE LA XARXA DE RELACIONS QUOTIDIANES DE PROXIMITAT



Es tracta de l'àmbit que inclou els aspectes més vinculats amb les relacions que les persones grans estableixen fora del seu nucli de convivència. Hi podem ubicar les relacions amb amigats, les activitats formatives o d'oci i l'ús que fan de les xarxes socials. Es tracta de l'àmbit que fa referència a totes aquelles relacions properes amb qui, tot i no conviure, es comparteix molt de temps.

ÀMBIT DE LA DIMENSÍO COMUNITÀRIA



Es tracta de l'àmbit que inclou aquells aspectes que estan més vinculats a l'entorn comunitari on la persona gran viu i interactua amb altres persones. Hi podem incloure l'ús i l'organització de l'espai públic, la mobilitat, la relació amb el veïnat, la vinculació amb les entitats i les associacions de barri, la funció dels equipaments públics i de les professionals, entre d'altres.

Cadascuna de les orientacions de la guia es classifica en dos criteris² importants a l'hora de valorar el moment de la intervenció: (1) si es tracta d'una proposta fonamentalment interessant per a la feina de detecció o prevenció o (2) si està pensada més aviat com una orientació per a la feina d'acompanyament o seguiment de les situacions de soledat ja detectades i que requereixen acompanyament.

² Classificació basada en la publicació *Guia per a la prevenció, detecció i acompanyament d'adolescents i joves en situacions de soledat*, publicada el 2021 per l'Ajuntament de Barcelona.

Aquests dos criteris es relacionen amb els factors de risc i els factors de protecció.

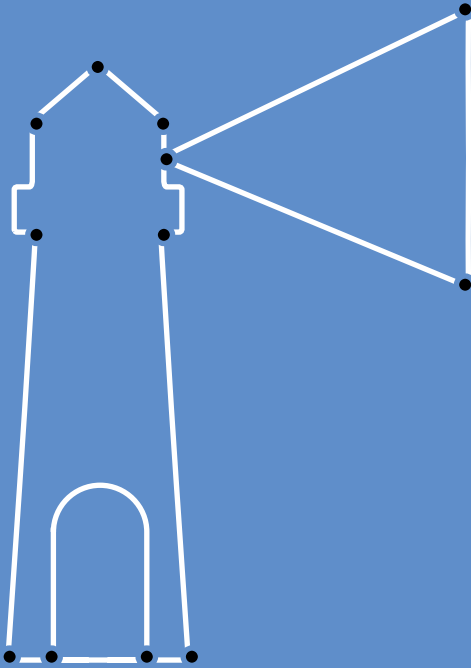
Pel que fa a les orientacions per a la detecció o la prevenció, ens referim a orientacions plantejades per prevenir situacions de soledat, ja sigui evitant l'existència de factors de risc o generant condicions protectores per al benestar. També ens referim a propostes orientades a l'anàlisi o el diagnòstic de situacions de soledat.

En relació amb les orientacions per a l'acompanyament o el seguiment, el seu sentit es refereix a una intervenció contínua. En funció de la diversitat de situacions, el propòsit pot ser la connexió continuada de les persones amb àmbits del seu entorn, tot evidenciant la planificació més enllà d'accions puntuals.

Per diferenciar a quin tipus de feina es fa referència, s'utilitzen els símbols següents davant de cada orientació:

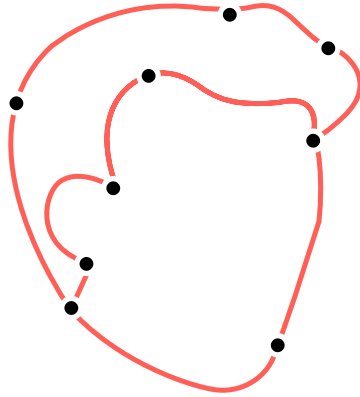



3



RECOMANACIONS I ORIENTACIONS

ÀMBIT DE LA PERSONA GRAN



 Atendre l'**acumulació de factors de risc** del sentiment de soledat o aïllament social de la persona gran.

- Fixar-nos en la prevalença de factors de risc de la dimensió personal: sociodemogràfics (ser dona, tenir més de 80 anys, no tenir parella, un baix nivell d'ingressos), baixa salut autopercebuda, declivi funcional, dificultats de mobilitat, deteriorament de les capacitats sensorials, acumulació de malalties, depressió, baixa satisfacció vital, baixa autoestima, comportaments poc saludables...
- Anticipar-nos davant l'aparició de factors de risc i actuar per impulsar mesures de protecció al nostre abast (com podrien ser aquelles que enforteixin la xarxa i els recursos personals).




Considerar les **verbalitzacions indirectes** que puguin mostrar que la persona se sent sola.

- Escoltar de forma activa ens ajuda a identificar manifestacions relacionades amb el patiment emocional per la situació de la xarxa que té la persona (“ja no tinc a ningú”, “queda’t una mica més per parlar amb mi... quan tornaràs?”) o referències a l’avorriment, la tristesa o el buit existencial.
- Valer-se de l’oportunitat que obren aquestes manifestacions per iniciar una conversa sobre la soledat (especialment important si a la persona li costa de parlar-ne).
- Parar atenció al relat i als silencis que ens puguin indicar que hi ha insatisfacció respecte a les relacions personals o amb la vida (“no em queixo, perquè sé que no poden venir”, “no tinc ganes de fer res, em sento buida”).




Construir un **mapa relacional** d’aquelles persones grans que creiem que estan patint soledat o aïllament.

- Analitzar les seves relacions socials segons paràmetres de quantitat i qualitat: familiars, amistats, veïnatge, professionals que intervenen al domicili...
- Parar especial atenció als seus hàbits quotidians de relació i a la identificació de persones significatives a qui poden recórrer en cas de necessitar-ho.
- Observar si, en demanar el contacte d’alguna persona de referència, no pot facilitar ningú, fet que mostra una càrrega de pes en la xarxa de suport.

 Crear un **mapa d'ocupació del temps** amb les persones grans que poden sentir soledat o aïllament.

- Fer una breu descripció de les activitats que duu a terme en el seu dia a dia i analitzar-les (la descripció de la quotidianitat aporta molta informació sobre els moments de soledat i quines opcions d'intervenció poden ser adients).
- Parar atenció als senyals que ens indiquin una manca d'hàbits saludables (dieta monòtona, baixa activitat física, insomni, addiccions...).
- Atendre canvis significatius en la quotidianitat que puguin desencadenar que la persona se senti sola per impulsar mesures de prevenció (deixar de ser o començar a ser cuidadora, tenir una limitació funcional que impedeixi l'activitat habitual, canviar del domicili a la residència...).

 Estar alerta en **situacions o períodes en què la soledat impacta** en la persona amb més gravetat.

- Analitzar amb la persona en quins moments sent més soledat, tenint en compte les diferències intrapersonals en com i quan es presenta de forma més intensa (a la tarda, a la nit, a l'estiu...).
- Fer activitats que siguin personalment significatives en els períodes de més risc de sentir soledat (atenent també les diferències culturals que hi pugui haver).
- Activar interaccions diverses en els moments de més vulnerabilitat i fer-ho amb un mitjà adequat a les competències de cadascú (trucades, xats, videoconferències...) o

donar suport per ampliar-les quan sigui adient (motivació, recursos...).

- Parar atenció a les activitats que duu a terme quan percep que sent menys soledat i analitzar amb la persona gran les oportunitats d'extensió.



Observar si es produeix un **esdeveniment vital** que pugui ser font de soledat i cercar el suport específic més adient.

- Atendre com valora la persona el moment vital complex i els suports i recursos de què disposa per fer-hi front. Alguns esdeveniments poden ser la viudetat, separació o divorci, jubilació, canvi de domicili, canvi a una residència, deixar de rebre atenció de persones cuidadores, passar a ser persona cuidadora, violència masclista, pèrdues i dol, passar a una situació de dependència, la diagnosi d'una malaltia...
- Analitzar si hi ha activitats convenients per a la situació específica que causa la soledat de la persona gran i valorar amb la persona la seva participació: grup de persones cuidadores, grups de dol, associacions de suport per a situacions de malaltia, trobades de solters, grups de voluntariat, oferta cultural i formativa...
- Anticipar l'aparició d'altres factors de risc del sentiment de soledat que poden sobrevenir amb l'esdeveniment vital i activar mesures protectores.
- Valorar amb altres professionals que intervenen al voltant de la persona si som els agents més adients per acompanyar-la i si és el moment oportú.

⊕ Contribuir a crear espais d'intervenció on **l'escolta activa** i **l'expressió emocional** siguin possibles.

- Transmetre que la soledat és una problemàtica habitual i que és important i pertinent abordar-la.
- Fer de la confiança i el coneixement mutu, en cas d'una intervenció perllongada, una oportunitat per activar amb la persona les habilitats i els recursos de què disposa.
- Demanar el suport d'altres agents de confiança si hi tenen un vincle més fort o un context relacional més convenient.
- Entendre la intervenció com un procés: es pot necessitar temps per acompanyar i abordar la problemàtica i pot ser que no sigui suficient una conversa puntual. Esdevé clau el paper del o de la professional de referència en aquest sentit.

⊕ Esbrinar quina és la seva **història de vida, les preferències i els interessos**, per cercar conjuntament alternatives personalitzades davant la soledat.

- Conèixer-ne la història de vida per aprofitar les fortaleses que ha adquirit amb l'experiència vital, tot activant eines i recursos personals.
- Copsar i respectar la seva visió de la vida a l'hora d'abordar la soledat per garantir la coherència amb el seu bagatge vital i donar-li continuïtat.
- Plantejar metes assolibles i que estiguin d'acord amb el seu estil personal.

- Acompanyar en la cerca de sentit vital per escurçar la fractura que es pugui haver creat amb l'entorn o amb el seu món interior (moltes vegades a causa de pèrdues, ja siguin personals o de salut, que han pogut fer irrealitzable el projecte vital imaginat).

⊕ Activar les **aliances** i els **agents del mapa relacional** de la persona gran.

- Dur a terme de forma coordinada amb altres professionals tant la detecció com l'abordatge de la situació de soledat, tot valorant de forma conjunta qui és el millor agent per vehicular l'acció.
- Treballar, si escau, la culpa que puguin sentir els familiars de la persona que sent soledat, ja que de vegades pot ser una barrera per a la cerca i l'acceptació d'ajuda.
- Proposar a la xarxa de relacions quotidianes participar en activitats amb la persona gran, sempre respectant-ne l'autonomia de decisió i les preferències.

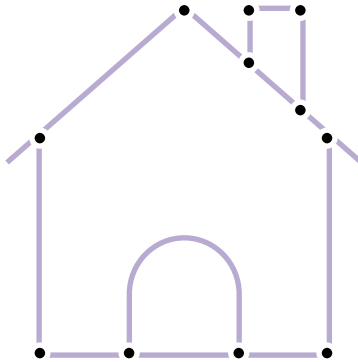
 Impulsar accions per **desestigmatitzar** la vellesa i el fet d'estar sol.

- Evitar un llenguatge edatista, infantilitzant o forçadament acomodat que minvi el reconeixement i pugui frenar la capacitat d'agència de la persona.
- Identificar a què associa la persona la seva soledat i treballar amb ella en cas que hi hagi relats o creences culpabilitzadores o estigmatitzants (“ja no val la pena que m'esforci a sortir de casa i conèixer ningú, pel temps que em queda”, “És normal estar sola quan ets vella”, “és culpa meva per haver treballat tant sempre, ara no estaria tan sol”).
- Trencar l'afirmació categòrica que associa “envelliment i soledat”, ja que no contribueix al canvi i genera la idea que és un problema inherent a la vellesa, sense solució ni alternatives només pel fet d'envellir.
- Fer veure a la persona que és un problema social, i no una fracàs personal, el fet de sentir-se sola. La falta de temps per a les relacions socials, una cultura individualista, un model de cures en crisi, un entorn poc accessible... Són factors que afavoreixen que una persona es pugui sentir sola. Assenyalar les causes estructurals de la soledat contribueix a minvar la culpa i la vergonya.
- Formar o dotar d'oportunitats per restaurar o adquirir habilitats comunicatives, de gestió emocional o d'autoestima i autoconeixement que es puguin haver desgastat amb la soledat.

⊕ Oferir i presentar **activitats que siguin accessibles** per a totes les persones grans.

- Preveure que les activitats i els recursos siguin accessibles per a persones amb diversos dominis digitals, funcionals o de discapacitat, o amb dificultats econòmiques.
- Informar sobre activitats gratuïtes, de proximitat i variades, sempre que sigui possible, per atendre la diversitat de preferències de les persones grans.
- Facilitar activitats que tinguin en compte les necessitats de les persones cuidadores (horaris, possibilitat de participar acompanyades de la persona cuidada, respirs...).
- Transmetre el fet que estar actiu no sempre equival a fer activitats físiques, de grup o organitzades, i acompanyar per generar o cercar les més adients a la situació personal de cadascú (tenint en compte les situacions de dependència que hi pugui haver).
- Compartir estratègies per fer que el temps que la persona passa sola sigui de qualitat.

ÀMBIT DE LA XARXA DE CONVIVÈNCIA



Conèixer la **situació familiar o de convivència** d'aquelles persones grans que poden estar sentint soledat o aïllament social.

- Detectar factors de risc i de protecció referents a la situació familiar i a l'habitatge on la persona viu: composició del nucli de convivència, relació amb els fills (si n'hi ha), quantitat i qualitat de l'espai a l'habitatge, barreres arquitectòniques dins el domicili, suports rebuts (teleassistència, SAD...), capacitat econòmica per fer front a imprevistos, processos de desnonament...
- Coordinar-se amb altres professionals que treballen amb la persona gran o la família per obtenir més informació, compartir objectius de feina o derivar l'abordatge si escau.



Posar una atenció especial en els **aspectes relacionals** del seu entorn de convivència.

- Detectar canvis o situacions complexes que s'hagin produït en relació amb altres membres del nucli de convivència: viudetat, separacions o divorcis, mort d'un fill o germà, requeriment de cures, diagnosi de malalties, conflictes interpersonals, situacions de maltractament, conductes addictives...
- Atendre les especificitats que suposa la viudetat en relació amb la soledat: situació de dol, més soledat emocional o que s'agreuja en moments concrets. Per exemple, és comú que sigui més freqüent a la nit, durant els àpats, el diumenge, els aniversaris i dates assenyalades...; reducció de les relacions amb antigues amistats perquè "sempre quedàvem en parella"; angoixa per la manca de suport davant tasques que sempre feia la parella (tràmits, manteniment de la vida)...
- Establir xarxes i actuacions de suport per a aquelles persones que ho necessitin en períodes d'aïllament per malaltia o per confinament (es pot contactar amb altres professionals que els puguin ajudar, establir vies de comunicació, facilitar recursos que els permetin mantenir relacions socials...).



Entendre la **complexitat de la problemàtica** i facilitar opcions considerant l'ambivalència que hi pot haver entre preferir la vida al domicili i sentir-se sola en una llar unipersonal.

- Respectar l'autonomia de decisió davant les preferències de la persona. Voler viure al propi domicili és la situació més comuna, tot i que poden emergir relats de soledat per diferents causes vinculades a la pròpia llar (“sento que em cau la casa a sobre”, “el silenci té soroll, fa mal”, “encenc el televisor per sentir-me acompanyada”).
- Cercar alternatives que tinguin en compte la situació i les preferències: una persona voluntària que visiti al domicili, trucades en moments determinats, adquisició d'un dispositiu tecnològic o instal·lació d'una aplicació que mantingui la persona en contacte amb altres persones, cerca d'un pla de convivència col·laborativa...
- Analitzar les estratègies que la persona utilitza dins el domicili per sentir menys soledat i valorar amb ella les possibilitats de diversificació o ampliació d'aquests moments.



Acompanyar, en cas que es necessiti més intensitat de les cures, i aconsellar sobre la **millor opció d'habitatge** en funció de les possibilitats, les necessitats i les preferències.

- Protegir l'opció de viure al domicili quan la persona ho desitgi i dotar dels suports necessaris per fer-ho possible que siguin al nostre abast.

- Informar sobre la diversitat d'opcions a l'abast (residència, habitatges amb serveis, *cohabitatge*...) i acompanyar en els dubtes i els possibles neguits que pugui generar el canvi.
- Facilitar criteris que contribueixin a prevenir el sentiment de soledat en valorar les opcions residencials: proximitat amb familiars —si són rellevants per a la persona—, accessibilitat del lloc i mobilitat, oportunitats de manteniment o increment de les relacions personals prèvies...



Activar estratègies de suport si hi ha una **situació de cures** al domicili que pugui influir en el sentiment de soledat.

- Atendre situacions en què les persones grans passen a ser cuidadores, per tal d'acompanyar i ajudar a mantenir els espais de relació o de solitud (soledat desitjada) anteriors o a generar-ne altres d'adaptats a la nova conjuntura.
- Activar mesures preventives davant la pèrdua de la persona cuidada (la persona cuidadora pot patir un abrupte buit de rol, amb un fort impacte en la seva rutina, sumat al dol i a la pèrdua acumulada de relacions o d'activitats per haver estat cuidadora).
- Tenir en compte que cada vegada trobem més parelles longeves que són cuidadores i cuidades: en el nucli de convivència es poden generar dinàmiques de cures creuades amb una forta vulnerabilitat comuna per la fragilitat dels suports.
- Coordinar-se amb serveis especialitzats i derivar el cas si la situació ho requereix.



Atendre l'impacte emocional dels **canvis sobrevinguts** que puguin succeir a la xarxa de convivència.

- Parar especial atenció al risc de sentir soledat en la transició per passar a viure en una residència quan no és el desig de la persona.
- Tenir en compte, quan els familiars passin a viure amb la persona gran per necessitats econòmiques o viceversa, com la seva autonomia es pot veure reduïda o es poden quedar afectats els hàbits relacionals o les rutines que li aporten sentit vital en la quotidianitat.
- Treballar amb els familiars davant els canvis sobrevinguts en la convivència per construir dinàmiques que respectin tots els membres i beneficiïn el clima familiar.



Desenvolupar estratègies que assegurin el **benestar físic i emocional** de les persones al lloc on viuen.

- Oferir suport a les famílies de les persones grans, tals com informació sobre recursos en què poden trobar ajuda de tipus instrumental, material, d'informació o emocional; formació i assessorament sobre aspectes vinculats al procés d'envelliment i a com fer front a la soledat; orientacions per promoure espais de trobada i comunicació dins la família, etc.
- Facilitar l'intercanvi entre persones grans que hagin viscut situacions similars (canvi de residència, activació de SAD...) per promoure el suport mutu davant els canvis vitals.

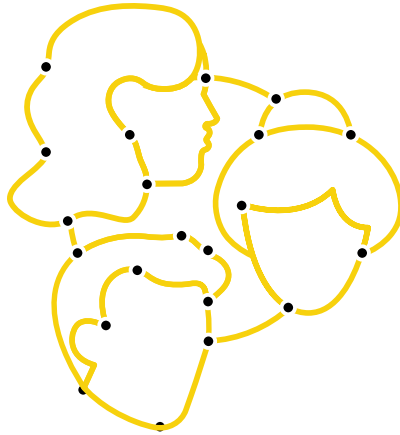
- Promoure la presa de decisions basada en l'autonomia personal, intentant implicar la persona gran en tot el procés i promoure en el seu entorn que se'n respecti l'elecció.



Promoure una **visió de les relacions que contribueixi a reduir la culpa** que puguin sentir els familiars davant la situació de soledat.

- Tenir en compte que els familiars poden sentir vergonya o culpa en cas que la persona gran del seu nucli de convivència manifesti tristesa per la situació relacional o la manca de suport.
- Ajudar a reorientar els relats que responsabilitzen els individus. Transmetre la base social de la problemàtica per tal de reduir les tensions que es puguin generar i comunicar que ens n'ocuparem de manera conjunta, si ho volen.
- Involucrar les persones de la xarxa de convivència, sempre que la persona gran ho vulgui, en la cerca d'alternatives.
- Considerar que les famílies poden ser determinants davant l'acceptació de serveis. Tot i que de vegades la família no tingui presència quotidiana (o el suport sigui limitat, per exemple, a l'àrea instrumental), és comú que continuï sent un referent per a la persona gran a l'hora de prendre decisions.

ÀMBIT DE LA XARXA DE RELACIONS QUOTIDIANES DE PROXIMITAT



Cal parar atenció en aquelles persones grans que tenen risc de patir aïllament social o soledat a les **pèrdues** que es puguin produir a la **xarxa d'amistats**.

- Detectar situacions en què es dona la defunció d'alguna amistat significativa i acompanyar o guiar cap a un altre recurs davant l'impacte emocional que es pugui generar.
- Facilitar la relació amb les amistats quan hi hagi situacions complexes (de la persona gran o dels altres) que dificultin el contacte: malalties, pèrdua de mobilitat, canvi residencial...

- Tenir en compte que, en situacions de viudetat,, hi pot haver una reducció considerable del contacte amb la xarxa d'amistats prèvia. Coexisteix el dol amb la reducció de suport i es multipliquen els riscos.
- Detectar la pèrdua d'amistats quan hi ha una separació o divorci. De vegades la persona gran es pot sentir rebutjada o apartada pel cercle d'amics de tota la vida i no trobar espais on crear-ne de nous.



Tenir en compte, en l'**àmbit residencial**, la importància de la **xarxa d'amistats externa** per pal·liar la soledat i l'aïllament social.

- Reconèixer les amistats com a agents aliats per a la detecció, la prevenció i l'acompanyament.
- Identificar si en la vida al domicili disposava d'amistats que ara puguin contribuir a mantenir les relacions externes i acompanyar en el canvi de situació vital.
- Facilitar les visites de les amistats a la residència i generar espais d'intimitat personal: de vegades les amistats aporten igual o més suport que la mateixa família o tenen un paper diferent i necessari en la dimensió emocional.
- Entendre i respectar que la persona pot preferir no establir amistats dins la residència. Els motius poden ser variats: per preservar la intimitat, per un seguit de pèrdues al centre, per no trobar vincles d'intimitat satisfactoris...
- Promoure nous vincles d'amistat que puguin partir d'activitats comunitàries, intergeneracionals o de voluntariat (fora o dins el centre).

- Preveure com, davant situacions difícils —diagnosi de malalties, fi de la vida—, la persona es pot sentir més lliure d'explicar les emocions o les preocupacions a una amistat que no pas a un familiar (amb ells es poden sentir més culpables o responsables de l'impacte que poden generar les seves paraules).



Acompanyar les persones grans a qui l'**atur** crònic, la **jubilació** o el fet d'haver estat **cuidadores** hagi suposat un impacte per la pèrdua de la seva identitat o de vincles personals.

- Acompanyar en la cerca d'activitats que puguin donar continuïtat a la seva experiència, sempre que la persona estigui motivada: activitats intergeneracionals que promoguin la tramesa de la seva experiència professional, voluntariat com a persona formadora o mentora...
- Reconèixer els itineraris vitals vinculats a les cures per la seva vàlua, tot destacant les habilitats i les aportacions personals i socials que la persona gran ha fet al llarg de la seva vida (recomanació destinada especialment a les dones, moltes de les quals, a més, no han tingut ocasió de disposar de temps per a elles al llarg de la vida).
- Detectar situacions de desocupació de llarga durada prèvies a la jubilació que puguin suposar una acumulació de dificultats (econòmiques, emocionals, de manca de xarxa...) i acompanyar la persona per buscar nous espais a fi de generar vincles.

- Contribuir a fer que la persona generi el seu propi pla d'ocupació del temps amb activitats que tinguin sentit per a ella. No es tracta tant d'oferir moltes opcions com de trobar aquella activitat per la qual la persona, específicament, està interessada o motivada.



Oferir assessorament a les persones grans a l'hora de planificar-se la vida en referència a les **activitats d'oci i formatives**.

- Posar a disposició de les persones grans informació sobre l'oferta que tenen a l'abast per promoure la formació al llarg de la vida incloent-hi, sempre que sigui possible, activitats de diversos nivells i graus variats de compromís o amb opcions de vinculació múltiple (entre persones grans, intergeneracionals, basades en la similitud d'interessos...).
- Fomentar accions en què les persones grans puguin tenir més participació en el disseny i el desplegament de les activitats (processos de presa de decisió col·lectiva, inclusió des de l'inici del cicle del projecte, fer-les partícips de l'avaluació i el redisseny; ser formadores, voluntàries, cooperants...).
- Indagar, quan a la persona gran li costi trobar una trajectòria, en els interessos i les habilitats adquirides al llarg de la vida o els que mai va poder desenvolupar com a trampolí per construir la planificació de la seva activitat.

- Ajudar a cercar quines són les activitats que ara tenen sentit per a la persona gran, ja que es poden haver modificat amb el temps.
- Oferir activitats que siguin accessibles i gratuïtes per poder garantir les oportunitats per a totes les persones grans, considerant també els canvis que hi pugui haver —de salut, econòmics...— amb l'objectiu d'intentar mantenir l'activitat si la persona ho vol.
- Promoure el suport mutu entre persones grans en el transcurs de les activitats per facilitar els vincles personals.



Analitzar, quan sigui necessari, la relació de les persones grans amb les **xarxes socials** i les **tecnologies de la informació i la comunicació** (TIC) i facilitar-ne el bon ús.

- Oferir serveis que es fonamentin en els dispositius i les aplicacions digitals per mantenir, enfortir i ampliar la xarxa d'amistats de la persona gran.
- Valorar l'ús que en fa de les xarxes socials i de les TIC per tal de detectar persones que no hi tenen accés, les necessitats d'aprenentatge digital, les persones amb risc d'estafa a través de mitjans tecnològics o la vulneració de drets i les barreres digitals en accedir a serveis.
- Facilitar, a les persones grans que no hi tenen accés i estimulin motivades, recursos i equipaments que els permetin accedir a les TIC.

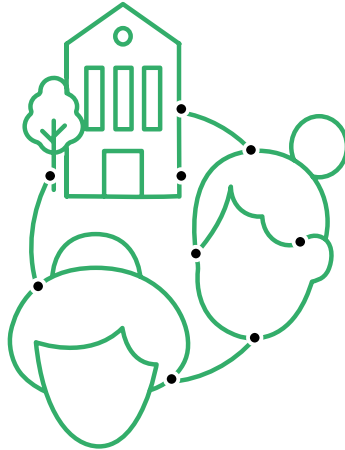
- Organitzar activitats formatives per promoure un ús positiu de les TIC, així com reflexionar sobre l'impacte que poden tenir i sobre els riscos de generar malestar psicològic (*fake news* o notícies falses, sobreinformació, edatisme...).



Promoure **activitats en grup per incentivar la interacció** i la xarxa d'amistats, així com les experiències positives a l'hora de relacionar-se amb altres persones.

- Promoure, en la mesura en què es pugui, activitats grupals presencials de caire informal amb el propòsit d'afavorir la relació i la construcció de vincles *naturals* entre les persones.
- Organitzar activitats de proximitat amb altres persones (grans o no) basades a compartir interessos i intercanviar experiències i aficions.
- Generar espais de trobada que facilitin la interacció, tot donant suport a aquelles persones que, per situacions de soledat crònica, percebin un dèficit en les seves habilitats relacionals.
- Oferir opcions al domicili (trucades, visites, mitjans tecnològics) quan per qüestions d'accessibilitat no sigui possible la presencialitat.
- Facilitar el suport emocional mutu davant situacions complexes i la reflexió sobre la soledat durant l'envelliment.

ÀMBIT DE LA DIMENSIÓ COMUNITÀRIA



Posar atenció als **vincles que té la persona** que sent soledat amb la seva **comunitat**.

- Analitzar la presència de factors de risc i de protecció respecte a la seva interacció amb la comunitat: grau de participació i oportunitats; xarxa comunitària i qualitat del vincle, reciprocitat del suport.
- Identificar, dins l'univers particular de vinculacions que té la persona gran, quins són o han estat els agents clau de la seva comunitat.
- Construir amb la persona gran un mapa de les interaccions amb els diferents agents de la comunitat, concretant

aspectes quantitativs (freqüència, nombre, durada...) i qualitativs (tipus de suport, direccionalitat, multiplicitat del suport...). Incloure: els veïns i veïnes en diferents dimensions (escala, illa, barri); l'ús que fa d'equipaments, espais públics...; vincle amb associacions, entitats, espais de participació..., i la relació quotidiana amb comerços, farmàcies, mercats...

⊕ Quan sigui necessari, es pot **construir un mapa geogràfic de la distància física** entre la persona gran i la seva xarxa de suport.

- Es tracta de conèixer la distància a què es troben dels familiars, les amistats, els equipaments, els serveis bàsics i els serveis de salut, partint del lloc on viuen i les seves condicions de mobilitat.
- Detectar les facilitats o les dificultats de transport que poden tenir per apropar-se o recórrer a la xarxa de suport quan els calgui (disponibilitat de transport, proximitat, horaris, recursos econòmics, etc.).
- Facilitar a les persones que ho necessitin informació i recursos per millorar-ne la mobilitat (suports, ajudes de transport...).
- Promoure activitats que posin en contacte persones del barri per tal de facilitar noves relacions i vincles que densifiquin la xarxa de suport més propera.



Activar el veïnatge com a agent contra la soledat i l'aïllament social de les persones grans.

- Identificar senyals de deteriorament de les relacions de veïnatge (gentrificació, que marxin pels preus de l'habitatge, individualisme, edatisme, racisme...) i l'impacte en les relacions quotidianes i de suport de la persona gran. Frases com “ja no tinc a qui deixar la clau” o “tots els veïns han anat marxant” són manifestacions indirectes que aporten molta informació sobre aquesta dimensió.
- Tenir en compte que, davant un canvi de domicili (per separació o divorci, per millorar l'accessibilitat davant una reducció de la mobilitat de la persona o de la parella...), es poden perdre els vincles de veïnatge construïts al llarg de la vida. Facilitar la connexió amb el nou barri i l'acollida.
- Capacitar el veïnat com a agent detector davant situacions de soledat durant la vellesa, tot fent campanyes de sensibilització i impulsant als barris accions des de la comunitat que tinguin sentit en el context concret.
- Generar oportunitats de manteniment i foment de les relacions socials i d'ajuda mútua als barris, de manera que les persones grans siguin receptores i proveïdores de suports (reciprocitat vs. transaccionalitat).



Activar el **comerç dels barris com a agent detector** de situacions de soledat i d'aïllament social.

- Reconèixer la importància del petit comerç com a espai quotidià de relacions interpersonals davant models comercials en cadena, de gran superfície, despersonalitzats o distanciats dels domicilis. El comerç de barri contribueix a fer que la persona gran que sent soledat disposi de rutines que impliquen interaccions i oportunitats de conversa i suport en el seu dia a dia.
- Sensibilitzar el petit comerç sobre la soledat i apropar-lo i empoderar-lo per participar en programes comunitaris contra la soledat.
- Mantenir els mercats de barri com a espai d'interacció i de trobada del veïnat, rellevants per fomentar la identitat de la comunitat i el sentiment de pertinença al barri.



Promoure **espais de participació inclusius i centrats en les necessitats i els desitjos** de les persones grans de la comunitat.

- Tenir en compte en la zona de referència de la persona les entitats, les associacions i els espais de participació ciutadana que ens permetin distingir actius comunitaris (es recomana que consulteu els mapes d'actius existents).
- Centrar les estratègies en les persones grans i sempre tenint en compte la seva subjectivitat i voluntat a l'hora de valorar i actuar sobre la problemàtica, engenant processos participatius de base.

- Plantejar estratègies per tal d'arribar a totes les persones grans que puguin sentir soledat (i atendre les especificitats de cada situació): persones grans migrants, amb un alt poder adquisitiu, diversa orientació sexual, no binàries...
- Promoure la reflexió activa dins la comunitat sobre la problemàtica, amb l'objectiu que els diferents agents s'apropiïn del procés i es resignifiqui la pràctica cap a un projecte comunitari autogestionat o empoderat.



Dur a terme accions que facin del territori més proper un **espai accessible i on es potenciïn les relacions socials**.

- Detectar barreres que perjudiquen la participació i les relacions socials de qualitat i també espais que les afavoreixen. Involucrar les persones grans, les associacions de veïnes i veïnes, les entitats de persones grans i d'altres en aquesta detecció.
- Incloure les demandes desenvolupades en espais on participen persones grans.
- Proposar canvis per aconseguir que l'espai públic del territori sigui un espai de relació social i accessible. Promoure la participació de la comunitat en el seu disseny.
- Promoure activitats de relació entre els veïns i les veïnes afavorint també espais amb un disseny intergeneracional (que provoquin la trobada i la interacció de diferents generacions).
- Apropar els recursos, les activitats i els programes del territori que tenen per objectiu fomentar les relacions socials i la participació de les persones grans en la comunitat.

- Oferir la informació de manera diversa i adaptada a les preferències i les possibilitats de les persones —correu postal, cartells, trucades...—.



Generar una **estratègia conjunta des de les professionals i les organitzacions del territori** per fer front a la soledat i l'aïllament social de les persones grans.

- Elaborar un mapa de professionals, serveis i entitats vinculats al tractament de la soledat a la zona i analitzar conjuntament el rol i les potencialitats d'acció de cada agent (es poden establir comissions, grups de treball, taules...).
- Augmentar el coneixement sobre la situació de la soledat al territori i les seves especificitats (causes, impactes, zones de calor o d'alta incidència...), així com les perspectives de futur de la problemàtica en el nostre context particular.
- Desestigmatitzar les situacions de soledat i combatre l'edatisme amb accions de sensibilització destinades als professionals i a la ciutadania general.
- Incloure en els processos de decisió les persones grans, les associacions i les entitats.
- Garantir que hi hagi equipaments i programes durant els períodes de vacances.
- Establir espais comunitaris sobre l'abordatge de la soledat durant l'envelliment i impulsar accions per treballar-la (taules comunitàries, formacions, circuits...).
- Treballar en xarxa per valorar de manera conjunta la millor estratègia per abordar la situació; l'espai multidisciplinari amplia les possibilitats de trobar i plantejar alternatives.

- Implicar en la intervenció àrees o serveis sectorials que tenen relació directa amb les causes o els factors de risc de la soledat per tal d'establir mesures comunes (participació, urbanisme, mobilitat, medi ambient, transició energètica, transició digital, cultura i educació, comerç i mercats...).



Prioritzar el foment de **comunitats cuidadores i de barris lliures de les discriminacions i les desigualtats** que fomenten les causes socials de la soledat.

- Facilitar informació sobre els drets de les persones grans i donar a conèixer recursos on es poden dirigir en cas que se sentin discriminades (per raó de gènere, edat, origen...).
- Concebre que les situacions de discriminació demanen una resposta comunitària i involucrar els diferents agents en la seva detecció, la denúncia i l'acompanyament.
- Destacar les cures dins la comunitat i fomentar la cultura del suport mutu, per posar fi així a l'individualisme i l'auto-suficiència imperant que amaga les vulnerabilitats humanes.
- Promoure un ritme de barri pausat, amigable i respectuós amb les diferents necessitats de les persones i que generi oportunitats per a la interacció de qualitat i el manteniment i la generació de vincles.



ÀMBIT DE LA PERSONA GRAN

- 🔍 Atendre l'**acumulació de factors de risc** del sentiment de soledat o aïllament social de la persona gran.
- 🔍 Considerar les **verbalitzacions indirectes** que puguin mostrar que la persona se sent sola.
- 🔍 Construir un **mapa relacional** d'aquelles persones grans que creiem que pateixen soledat o aïllament.
- 🔍 Crear un **mapa d'ocupació del temps** amb les persones grans que poden sentir soledat o aïllament.
- ⊕ Contribuir a crear espais d'intervenció on l'**escolta activa** i l'**expressió emocional** siguin possibles.
- ⊕ Esbrinar quina és la seva **història de vida, les preferències i els interessos** per cercar conjuntament alternatives personalitzades davant la soledat.
- ⊕ Activar les **aliances** i els **agents del mapa relacional** de la persona gran.
- ⊕ Oferir i presentar **activitats que siguin accessibles** per a totes les persones grans.
- 🔍 Estar alerta en **situacions o períodes en què la soledat impacta** en la persona amb més gravetat.
- 🔍 Observar si es produeix un **esdeveniment vital** que pugui ser font de soledat i cercar el suport específic més adient.
- ⊕ Impulsar accions per **desestigmatitzar** la vellesa i el fet d'estar sol.

ÀMBIT DE LA XARXA DE CONVIVÈNCIA



- 🔍 Conèixer la **situació familiar o de convivència** d'aquelles persones grans que poden estar sentint soledat o aïllament social.
- ⊕ Desenvolupar estratègies que assegurin el **benestar físic i emocional** de les persones al lloc on viuen.
- ⊕ Posar especial atenció als **aspectes relacionals** del seu entorn de convivència.
- 🔍 Entendre la **complexitat de la problemàtica** i facilitar opcions considerant l'ambivalència que hi pot haver entre preferir la vida al domicili i sentir-se sola en una llar unipersonal.
- ⊕ Acompanyar, en cas que es necessiti més intensitat de les cures, i aconsellar sobre la **millor opció d'habitatge** en funció de les possibilitats, les necessitats i les preferències.
- ⊕ Activar estratègies de suport si hi ha una **situació de cures** al domicili que pugui influir en el sentiment de soledat.
- 🔍 Atendre l'impacte emocional dels **canvis sobrevinguts** que puguin succeir a la xarxa de convivència.
- ⊕ Promoure una **visió de les relacions que contribueixi a reduir la culpa** que puguin sentir els familiars davant la situació de soledat.



ÀMBIT DE LA XARXA DE RELACIONS QUOTIDIANES DE PROXIMITAT

- 🔍 En aquelles persones grans que tenen risc de patir aïllament social o soledat, cal parar atenció a les **pèrdues** que es puguin produir a la **xarxa d'amistats**.
- ⊕ Oferir assessorament a les persones grans a l'hora de planificar-se la vida en referència a les **activitats d'oci i formatives**.
- ⊕ Promoure **activitats en grup per incentivar la interacció** i la xarxa d'amistats, així com les experiències positives a l'hora de relacionar-se amb altres persones.
- ⊕ Tenir en compte, en l'àmbit residencial, la importància de la **xarxa d'amistats externa** per paliar la soledat i l'aïllament social.
- ⊕ Acompanyar les persones grans a qui l'**atur** crònic, la **jubilació** o el fet d'haver estat **cuidadores** hagi suposat un impacte per la pèrdua de la seva identitat o de vincles personals.
- ⊕ Analitzar, quan sigui necessari, la relació de les persones grans amb les **xarxes socials** i les **noves tecnologies** i facilitar-ne el bon ús.



ÀMBIT DE LA DIMENSÍO COMUNITÀRIA

- 🔍 Posar atenció als **vincles que té la persona** que sent soledat amb la seva **comunitat**.
- 🔍 Activar el **comerç dels barris com a agent detector** de situacions de soledat i d'aïllament social.
- ⊕ Quan sigui necessari, es pot **construir un mapa geogràfic de la distància física** entre la persona gran i la seva xarxa de suport.
- ⊕ Activar el **veïnatge com a agent contra la soledat i l'aïllament social** de les persones grans.
- ⊕ Promoure **espais de participació inclusius i centrats en les necessitats i els desitjos** de les persones grans de la comunitat.
- ⊕ Dur a terme accions que facin del territori més proper un **espai accessible i on es potenciïn les relacions socials**.
- ⊕ Generar una **estratègia conjunta des de les professionals i les organitzacions del territori** per fer front a la soledat i l'aïllament social de les persones grans.
- ⊕ Prioritzar el foment de **comunitats cuidadores i de barris lliures de les discriminacions i les desigualtats** que fomenten les causes socials de la soledat.

3.1 PROPOSTA D'AVALUACIÓ DE LES ACTUACIONS PER TREBALLAR LA SOLEDAT

Oferim una sèrie de qüestions que ens poden ajudar a valorar diferents aspectes relacionats amb la soledat i l'aïllament social, vinculats a factors de risc, d'avaluació i d'interessos i preferències de la persona gran, principalment. Es tracta de preguntes obertes que tenen la intenció de ser orientatives, d'ajudar-nos a fer passos en el camí que ens apropa a conèixer quina és la situació i l'impacte que té, així com a acompanyar a l'hora d'abordar-la. Les preguntes responen als quatre àmbits d'actuació tractats en aquesta guia i es poden utilitzar en clau d'anàlisi de mesures preventives, de detecció, d'acompanyament o d'avaluació de la intervenció en les diferents fases del procés.



Àmbit de la persona gran

- Sabem si hi ha esdeveniments vitals o factors de risc personals que puguin ser font de soledat?
- Sabem quines relacions té la persona en el seu dia a dia i si disposa de suport quan ho necessita?
- Coneixem com la fa sentir la situació i com prefereix abordar-la?



Àmbit de la xarxa de convivència

- Coneixem quina és la situació familiar i de convivència de la persona i com la fa sentir?
- Sabem com valora emocionalment el suport rebut de la seva xarxa de convivència?
- Coneixem els recursos per donar suport davant situacions complexes a la xarxa de convivència?



Àmbit de la xarxa de relacions quotidianes de proximitat

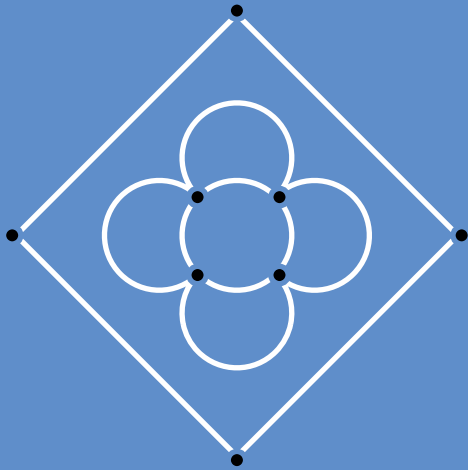
- Coneixem l'estat de la seva xarxa d'amistats i quina satisfacció i suport percep?
- Coneixem quina és la seva motivació en generar nous vincles d'amistat o mantenir-ne o recuperar-ne d'altres anteriors?
- Sabem com vol desenvolupar-se personalment?



Àmbit de la dimensió comunitària

- Coneixem si se sent vinculada al barri o a la comunitat?
- Sabem quines són les oportunitats de participació i suport del seu entorn comunitari i si la persona les coneix?
- Treballem de forma conjunta amb altres professionals, serveis i entitats del territori?

4

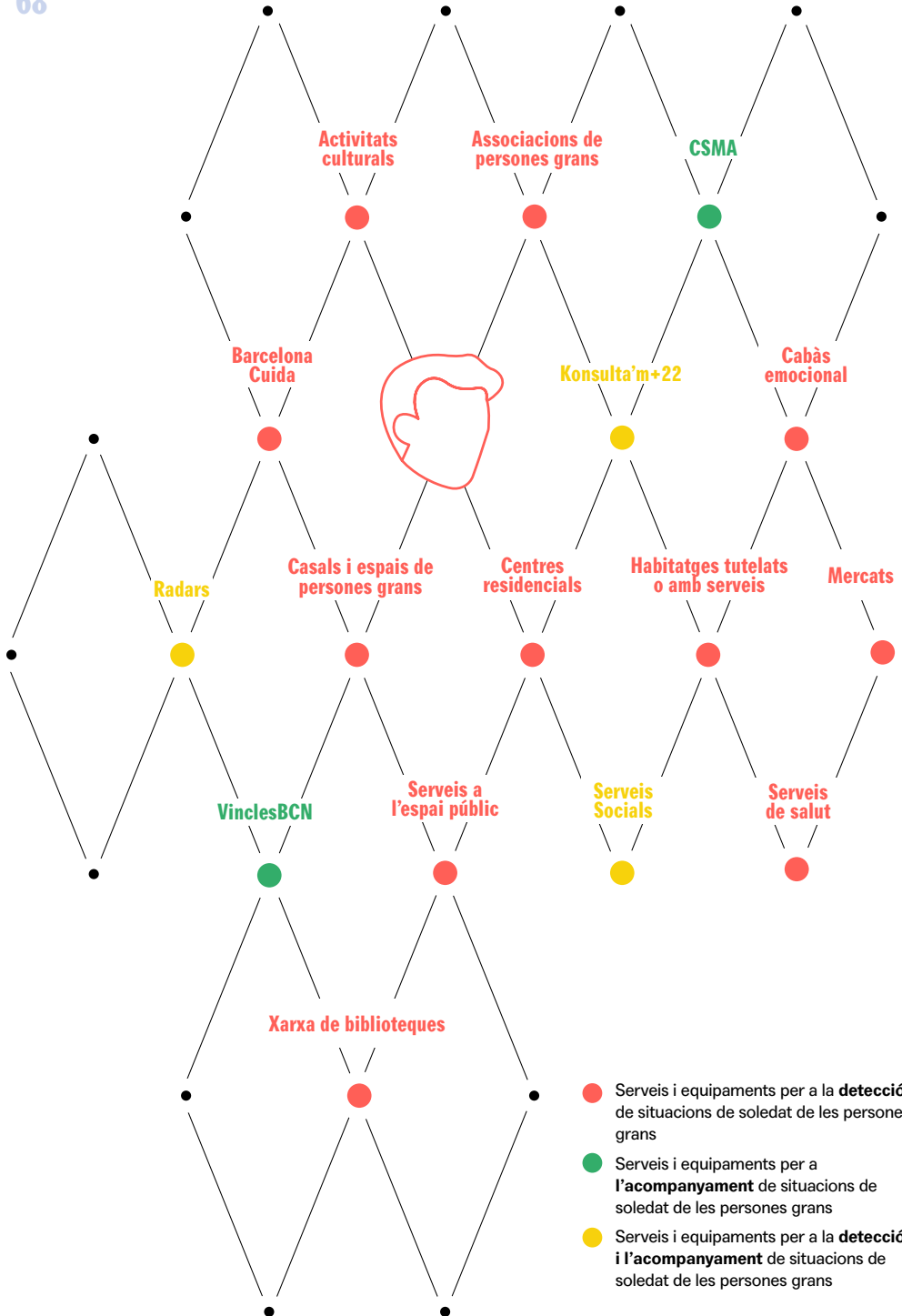


**RECURSOS DE
L'ENTORN AMB
ELS QUALS PODEM
TREBALLAR
CONJUNTAMENT**

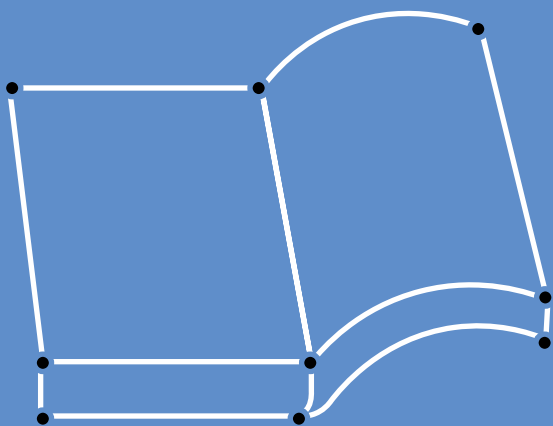
RECURSOS DE L'ENTORN AMB ELS QUALS PODEM TREBALLAR CONJUNTAMENT

A continuació es proposa un recull gràfic en forma de xarxa de diferents recursos i serveis de la ciutat amb els quals es poden crear aliances per fer front a la soledat, especialment durant el procés d'envelliment. Alguns d'aquests recursos són equipaments i serveis que poden contribuir a la tasca de detecció de situacions de soledat. D'altres tenen una funció més d'acompanyament i seguiment d'aquestes situacions. També hi ha serveis i programes que poden tenir ambdues finalitats. Aquest mapa és un punt de partida, un recull d'alguns dels programes que podem tenir presents a l'hora de pensar en alternatives d'abordatge i en agents aliats. És necessari analitzar, en cada territori específic vinculat a la persona gran, els serveis i els programes existents en la comunitat de referència, amb l'objectiu de disposar d'un ampli ventall d'oportunitats que ens ajudin a teixir una xarxa de suport personalitzada davant les situacions de soledat.

- Serveis i equipaments per a la **detecció** de situacions de soledat de les persones grans
- Serveis i equipaments per a **l'acompanyament** de situacions de soledat de les persones grans
- Serveis i equipaments per a la **detecció i l'acompanyament** de situacions de soledat de les persones grans



5



**PER SABER-NE
MÉS**

- Ajuntament de Barcelona (2021). *Guia per a la prevenció, detecció i acompanyament d'adolescents i joves en situacions de soledat*. Regidoria d'Infància, Joventut, Persones Grans i Persones amb Discapacitat. Ajuntament de Barcelona.
- Ajuntament de Barcelona (2021). *Estratègia municipal contra la soledat 2020-2030*. Direcció de Serveis d'Infància, Joventut i Persones Grans.
- Celdrán, M. (2021). *La soledat és una bona companya de viatge a la meua vida?* Barcelona contra la Soledat. Ajuntament de Barcelona.
- Cohen-Mansfield, J.; Hazan, H.; Lerman, Y., i Shalom, V. (2016). "Correlates and predictors of loneliness in older-adults: A review of quantitative results informed by qualitative insights". *International Psychogeriatrics*, 28(4), pàg. 557-576.
- Instituto Nacional de Estadística (2018). *Notas de Prensa. Proyecciones de población 2018*. 10 d'octubre de 2018.
- Losada Baltar, A. *et al.* (2018). "Ambivalence and guilt feelings: Two relevant variables for understanding caregivers depressive symptomatology". *Clinical Psychology & Psychotherapy*, 25(1), pàg. 59-64.
- Losada Baltar, A. *et al.* (2020) "Diferencias en función de la edad y la autopercepción del envejecimiento en ansiedad, tristeza, soledad y sintomatología comórbida ansioso-depresiva durante el confinamiento por la COVID-19". *Revista Española de Geriátria y Gerontología*, 55, pàg. 272-278.
- Martínez, R. i Celdrán, M. (2019). *La soledat no té edat: explorant vivències multigeneracionals*. Barcelona: Observatori de la Soledat. Fundació Privada Amics de la Gent Gran.
- Martínez, R. (2022). *Detectar la soledat durant l'envelliment. Una guia*. Barcelona: Observatori de la Soledat. Fundació Privada Amics de la Gent Gran.
- Muñoz, M. *et al.* (2021) *Guía de buenas prácticas contra el estigma*. Universitat Complutense de Madrid. Grupo 5.

- Pinazo, S. i Donio-Bellegarde, M. (2018). *La soledad de las personas mayores. Conceptualización, valoración e intervención*. Fundación Pilares para la Autonomía Personal, col·lecció Estudios, 5.
- Pinazo, S. (2022). *"15 de junio. Día de la toma de conciencia del abuso y maltrato a las personas mayores"*. Newsletter de la Sociedad Valenciana de Geriátria y Gerontología, 26, pàg. 1-8.
- Pinazo, S.; Costas, C.; i Costas, E. (2021). *Sociedades longevas ante el reto de los cuidados de larga duración. Revisión de literatura científica y especializada*. Observatori Social de "la Caixa".
- Sala, E. (2020). *La soledad no desitjada durant la vellesa, un fenomen complex objecte de les polítiques públiques*. Observatori de la Soledat. Fundació Privada Amics de la Gent Gran.
- Warburton, J. i Lui, C. (2007). *Social isolation and loneliness in older people: A literature review*. Queensland: Australasian Centre on Ageing.
- Yanguas, J. (2020). *La soledad en las personas mayores, prevalencia, características y estrategias de afrontamiento*. Fundació "la Caixa".
- Yanguas, J. (2020). *Persones grans: Fortaleses que sorgeixen de l'adversitat*. Obra Social "la Caixa".
- Yanguas, J. (2021). *Pasos hacia una nueva vejez*. Barcelona: Ediciones Destino.
- Yanguas, J.; Cilveti, A.; Hernandez, S.; Pinazo, S.; Roig, S., i Segura, C. (2018). *El reto de la soledad en la vejez*. Zerbitzuan, 66, pàg. 63-71.

LECTURES RECOMANADES

- Broome, S. (2016). *The Missing Million: A Practical Guide to Identifying and Talking about Loneliness*.
- Coll Planas, L. (2017). *Solitud, suport social i participació de les persones grans des d'una perspectiva de salut*. Tesi doctoral. Facultat de Medicina, Universitat Autònoma de Barcelona.
- Coll Planas, L. (2021). *Les relacions socials, font de salut o focus de contagi?* Barcelona contra la Soledat. Ajuntament de Barcelona.
- Pérez Salanova, M. (2020). "Envel·liment i rutes de participació en l'era urbana: cal impulsar nous paisatges?". *Barcelona Societat, Revista de Recerca i Anàlisi Social*, 25, pàg. 14-26.
- Sala, E. (2020). *La soledat no desitjada durant la vellesa, un fenomen social*. Barcelona: Taula d'Entitats del Tercer Sector Social de Catalunya, col·lecció "Debats Catalunya Social, propostes des del Tercer Sector", 60.

Baixa't la guia



barcelona.cat/personesgrans
barcelona.cat/soledat



**Ajuntament
de Barcelona**