

La soledat en persones grans: com fer-hi front des de la seva complexitat¹

Montserrat Celdrán² i Regina Martínez³

Paraules clau: soledat no desitjada, envelliment, factors de risc, salut, programes d'intervenció



“La soledat no té edat. Explorant vivències multigeneracionals” és el primer estudi publicat per l'Observatori de la Soledat. L'Observatori neix com a iniciativa de la Fundació Amics de la Gent Gran per a crear un fòrum de coneixement i uns espais de reflexió entorn de la soledat no desitjada, especialment en la soledat que afecta les persones grans. Aquest primer estudi té com a objectiu explorar les vivències de diferents persones que en el seu moment vital (adolescència, adults joves, adultesa i vellesa) hagin pogut sentir-se soles; quines estratègies d'afrontament fan servir quan tenen aquest sentiment i quines accions es podrien dur a terme per a poder intervenir en aquesta soledat no desitjada. En aquest document destacarem alguns dels elements de l'estudi que es refereixen a la soledat no desitjada en processos d'envelliment i les accions i els programes per fer-hi front que es fan a la ciutat de Barcelona.

1. La soledat en l'envelliment

Malauradament, parlar de soledat està de moda. Cada vegada més, els mitjans de comunicació es fan ressò de les importants conseqüències que té la soledat en la societat, moltes vegades amb finals poc desitjables (per exemple,

1. Aquest article s'ha elaborat a partir de les principals conclusions de l'estudi “La soledat no té edat. Explorant vivències multigeneracionals”, de l'Observatori de la Soledat. Es pot consultar l'informe a: https://amicsdelagentgran.org/ca/la_soledat_no_te_edat

2. Patrona de la Fundació Amics de la Gent Gran. Professora i investigadora en psicogerontologia, Facultat de Psicologia (Universitat de Barcelona). mceldran@ub.edu

3. Psicòloga. Coordinadora de l'Observatori de la Soledat. rmartinez@amicsdelagentgran.org

l'alt nombre d'actuacions per part del cos de bombers a l'hora d'obrir un domicili on s'ha trobat morta una persona gran, sense que cap veí o familiar hagués alertat durant setmanes, o fins i tot en algun cas anys, de l'absència d'aquella persona). La manca de relacions significatives afecta la qualitat de vida de les persones, les possibilitats de rebre suport, així com també els sentiments de pertinença i utilitat dins de la comunitat. Una problemàtica que no només afecta les persones grans, però que en aquestes té importants conseqüències pel que fa a la seva salut física i psicològica.

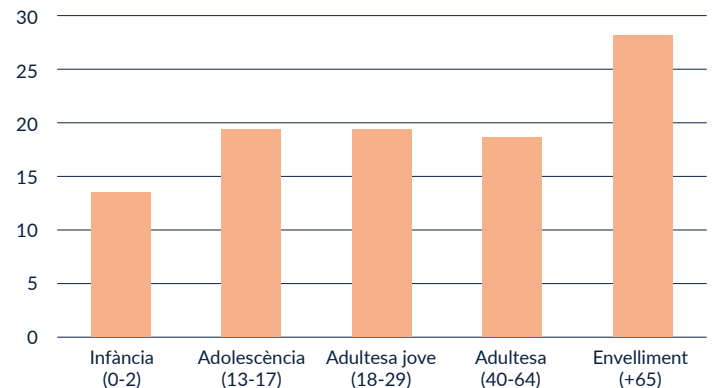
En el mateix sentit, la recerca sobre aquesta soledat no desitjada també ha anat en augment i s'ha centrat especialment en les persones grans (vegeu el gràfic 1), malgrat que la soledat pot estar present al llarg de tot el cicle vital. De fet, aquesta perspectiva de cicle vital és essencial quan intentem entendre la soledat en les persones grans. Preguntes com ara: “En quin moment de la vida de la persona va començar aquest sentiment de soledat?” o “Com hi ha fet front en altres etapes de la seva vida?” s'intueixen com a crucials per a entendre la complexitat de la soledat.

Per exemple, alguns estudis longitudinals han associat la presència de soledat no desitjada en una etapa concreta de la vida de la persona, com pot ser la infància, amb conseqüències negatives en la seva salut un cop en l'adolescència, com ara la major presència de símptomes depressius (Qualter, Brown, Munn i Rotenberg, 2010) o la presència de soledat en l'adolescència i la seva vinculació amb problemes de salut en l'adultesa jove (Goosby, Bellatorre, Walsemann i Cheadle, 2013).

De forma similar, en la mateixa concepció del procés d'envelliment és essencial observar quins elements o factors porten una persona a poder entrar en una situació de soledat no desitjada al llarg del seu procés d'envelliment. En aquest sentit, trobem literatura abundant sobre els factors de risc que poden derivar en el fet que la persona gran experimenti de manera crònica sentiments de soledat no desitjada (taula 1).

En un estudi longitudinal de 28 anys de seguiment, de les persones d'entre 60 i 86 anys que en el moment inicial de la recerca manifestaven no sentir-se soles, un terç va desenvolupar sentiments de soledat no desitjada a llarg termini. Entre els factors que es relacionen amb l'aparició de la soledat es troben el fet d'haver perdut el company o la companya sentimental, una reducció en les activitats socials, l'increment de les dificultats físiques i l'augment dels sentiments d'inutilitat, nerviosisme o estat d'ànim

Gràfic 1. Percentatge de publicacions a la base de dades científica Psycinfo amb la paraula clau soledat (*loneliness*) segons l'edat dels participants de l'estudi



Font: Elaboració pròpia.

Taula 1. Factors de risc per a patir soledat no desitjada

Factor de risc	Exemples
Canvis a la xarxa de suport social	Viudetat Mort d'amics o de persones properes Jubilació Canvi de domicili/ciutat Ser cuidador
Factors de personalitat/estratègies d'afrontament	Nivells alts de neuroticisme Nivells baixos de responsabilitat com a tret de personalitat Estratègies d'afrontament no efectives, com ara la ruminació o la resignació
Aspectes estructurals	Problemes estructurals a l'edifici o a la llar Manca de transport adaptat Gentrificació
Problemes de salut	Problemes de mobilitat Mala salut Pèrdua visual o auditiva Pèrdua cognitiva
Cicle de vida	Desigualtats acumulades al llarg de la vida que predisposen a un major aïllament social

Font: Elaboració pròpia a partir de Cohen-Mansfield, Hazan, Lerman i Shalom (2016), Pinazo i Donio-Bellegarde (2018) i Warburton i Lui (2007).

més baix, si es comparava amb el moment inicial de l'estudi (Aartsen i Jylha, 2011). De manera similar, en un altre estudi longitudinal també podem trobar persones grans que poden sortir de situacions de soledat no desitjada, en què elements com ara una bona salut autopercebuda, una millora en la freqüència d'activitats de socialització i menys estrès en les relacions familiars s'associaven amb aquesta disminució de la soledat (Hawkey i Kocherginsky, 2018).

No obstant això, no tots els estudis conceptualitzen i mesuren la soledat de la mateixa manera. La literatura normalment associa la soledat amb un sentiment que prové de la discrepància entre les relacions que tenim i les que desitjaríem (Gierveld, 1987). Dues de les mesures més habituals per avaluar la soledat, com són l'Escala de Soledat UCLA (Russell, Peplau i Ferguson, 1978) i l'Escala

de Soledat de Jong Gierveld (DJGLS) (Jong Gierveld i Kamphuis, 1985), també segueixen aquesta línia conceptual d'entendre la soledat com a subjectiva i no desitjada. No obstant això, per a les persones és difícil reconèixer la soledat sobretot si, a més, la persona no està sola (per tant, si soledat objectiva i subjectiva no van plegades), així com per les connotacions negatives que habitualment la societat atribueix a la soledat (com, per exemple, que sigui culpa de la persona gran o que la persona gran tingui alguna característica de la personalitat que faci que s'hagi quedat sola).

Per tant, caldria diferenciar entre aquest component objectiu de la soledat ("estic sol") i el component subjectiu ("em sento sol"), però, a més, distingir també la valoració positiva o negativa que la persona faci d'aquesta

soledat. Hi ha moments vitals en el quals les persones poden necessitar sentir-se soles o volen sentir-se soles, i aquesta necessitat positiva de la soledat també s'hauria de preveure (esquema 1). La soledat desitjada no està gaire estudiada, però també és un sentiment important en el desenvolupament personal ja que, de vegades, per tal d'aconseguir alguna nova competència, ser creatius en una tasca o ser autònoms a l'hora de prendre una decisió és necessari poder tenir un espai propi per abstrure's i estar amb un mateix o una mateixa. Això no obstant, no és habitual que les persones grans mencionin aquesta soledat desitjada (Hauge i Kirkevold, 2010).

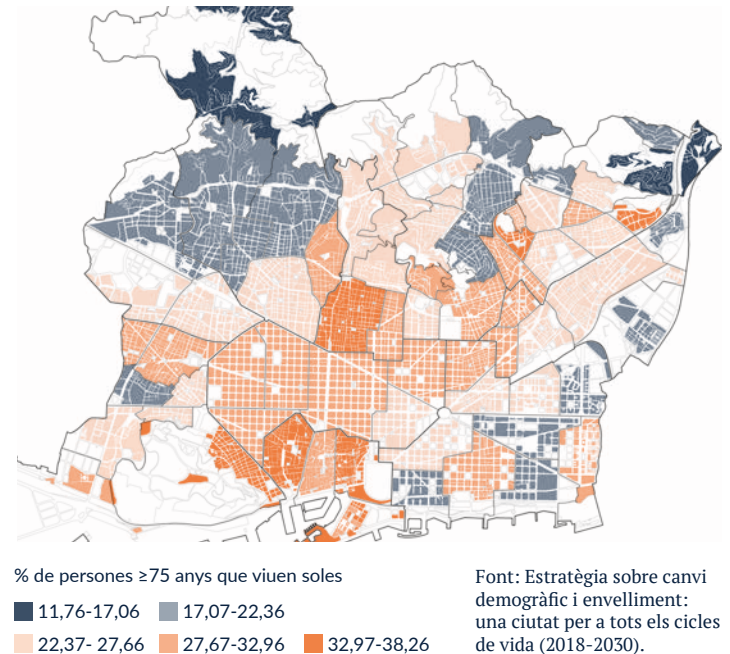
Esquema 1. Conceptualització entre soledat objectiva i subjectiva

		Desitjada			
		Estar sol/a i no sentir-se sol/a	No estar sol/a i no sentir-se sol/a		
Absència					Presència
		Estar sol/a i i sentir-se sol/a	No estar sol/a i sentir-se sol/a		
		No desitjada			

Font: Elaboració pròpia.

Si observem les dades sobre aquests tipus de soledats al nostre territori, en relació amb la soledat objectiva, les dades de la ciutat de Barcelona indiquen que segueix la mateixa tendència que altres ciutats europees en relació amb l'envelliment de la seva població, i també s'adverteix que moltes persones grans, sobretot a partir de 75-80 anys, viuen soles i que la distribució d'aquesta soledat és desigual segons els diferents districtes i barris de la ciutat (figura 1).

Figura 1. Percentatge de persones ≥ 75 anys que viuen soles, respecte a la població total. Barcelona



Les dades són més heterogènies si entrem a valorar el sentiment de soledat en les persones grans. Així, mentre les dades en l'àmbit poblacional europeu situen el sentiment de soledat en les persones de més de 65 anys en el 12% (és més alt en dones grans que en homes) (Fernández, Abellán i Ayala, 2018), altres enquestes l'eleven fins al 39,8% de la població gran (la Caixa, 2019). En el mateix estudi de Fernández et al. (2018) troben una relació entre viure en una llar unipersonal i un nivell més alt de percepció de soledat no desitjada. Les dades d'entitats com ara Amics de la Gent Gran ressalten que 1.758 persones grans que acompanyen es troben en situacions de soledat no volguda, de les quals un 64% viuen a la ciutat de Barcelona. La

mitjana d'edat és de 87 anys, i el 84% són dones i només un 16% homes (Amics de la Gent Gran, 2019).

La importància d'actuar enfront de la soledat no desitjada es plasma en les conseqüències en la salut física i psicològica que té per a la persona gran. De fet, hi ha autors com Walsh, Scharf i Keating (2017) que entenen aquesta manca de bones relacions socials com una de les sis dimensions de l'exclusió social en l'envelliment, a més de les dimensions de 1) veïnatge i comunitat; 2) serveis i mobilitat; 3) recursos materials i econòmics; 4) aspectes socioculturals, i 5) la participació cívica. A llarg termini, una soledat subjectiva crònica i no desitjada porta conseqüències en àmbits com ara una pitjor salut física tant objectiva com subjectiva, un augment de la morbiditat i mortalitat, un factor de risc per desenvolupar un deteriorament cognitiu, així com l'associació amb una minva de l'autoestima i del sentit d'identitat de la persona gran (Courtin i Knapp, 2017; Hawkey i Cacioppo, 2010).

Amb la missió de fer front a aquest sentiment de soledat no desitjada i a les seves conseqüències en el benestar i la salut de la persona gran, el 1987 va néixer la Fundació Amics de la Gent Gran, sota el guiatge de la fundació

francesa *Les petits Frères des Pauvres*. A més de la millora contínua en els seus programes d'acció social, en els projectes de sensibilització, formació i participació dels voluntaris, l'entitat va voler fer una pas endavant el 2018 i va crear l'Observatori de la Soledat⁴ amb l'objectiu de generar i compartir nous coneixements entorn de la complexitat de l'abordatge de la soledat no desitjada en les persones grans. La publicació "La soledat no té edat. Explorant vivències multigeneracionals", sobre la qual gira aquest article, és un dels primer fruits d'aquest observatori.

2. Metodologia

Per a aquesta publicació es van crear quatre grups de discussió en els quals van participar persones d'un rang d'edat determinat (taula 2), ja que l'objectiu era poder compartir experiències que pel moment vital que estaven vivint (l'adolescència) podrien tenir en comú el sentiment de soledat no desitjada. Cada grup de discussió va seguir la mateixa seqüència de quatre blocs temàtics: 1) la seva pròpia vivència de la soledat; 2) estratègies d'afrontament envers la soledat; 3) percepció de la soledat envers les persones grans i 4) propostes d'acció.

4. https://amicsdelagentgran.org/ca/observatori_soledat

Taula 2. Resum de la metodologia qualitativa de l'estudi sobre soledat

Moderació grupal Metaplan® o pluja d'idees estructurada	4 grups de discussió	Adolescents (de 16 a 18 anys)	Adults joves (de 19 a 35 anys)	Adults (de 36 a 65 anys)	Adults grans (de 65 anys o més)
	Guió per blocs temàtics sobre soledat i...	1) vivència, 2) estratègies d'afrontament, 3) percepció en altres generacions i 4) propostes d'acció			

Recerca bibliogràfica, anàlisi de resultats i discussió.

3. Principals conclusions

3.1 La soledat no té edat

El sentiment de soledat està present durant tota la vida i es relaciona amb la necessitat que tenim com a éssers humans de relacionar-nos, de tenir un vincle, un aferrament important amb persones significatives que puguin garantir les nostres necessitats de pertinença, estima, reconeixement, etc. (taula 3).

El grup de discussió format per les persones de més edat va ser l'únic grup que no va mencionar la soledat com a desitjada o buscada quan, tant en els adolescents com els adults, sí que es veia la necessitat de sentir-se sol de manera positiva. Mentre que l'adolescent cercava una soledat desitjada associada a la necessitat vital de cercar-se a si mateix, en l'adulthood la persona considera la soledat com un privilegi, sobretot si havia de tenir cura d'altres persones o tenia fortes càrregues laborals o familiars.

3.2 Diversitat en les formes d'afrontament

En els grups de discussió es van plantejar diferents accions que cada persona podia efectuar per fer front, mitigar o eliminar un sentiment de soledat no desitjada. Val a dir que l'ús d'una estratègia no significa que aquesta sigui realment efectiva, però es important conèixer què pot fer una persona de manera espontània quan es troba en una situació de soledat no desitjada (taula 4).

De les respostes analitzades, destaca que les persones més grans del grup de discussió:

- Van remarcar més les estratègies centrades a pensar i fer servir mecanismes cognitius i actitudinals per fer front a la situació de soledat.
- Ressaltaven la importància que les persones grans no perdin la seva autonomia a l'hora de poder decidir el tipus de relacions que volen. Les accions paternalistes,

Taula 3. Elements de soledat al llarg del cicle vital

	Infància	Adolescència	Adulthood jove	Adulthood Intermèdia	Adulthood tardana
En aquesta etapa...	Assoliment d'habilitats i necessitats essencials per al desenvolupament	Possiblement el període en què la soledat desitjada tingui un paper més important	Procés de construcció d'un projecte vital	Afrontament de demandes que poden venir dels diferents rols adquirits	La soledat no desitjada en persones grans esdevé la més estudiada
Elements específics...	Aferrament	Grup d'iguals	Parella	Ser cuidador o cuidadora	Pèrdua de la xarxa social
	Nens de la clau ¹	Singularitat	Soledat i moments difícils	Maternitat	Reflexió sobre els canvis socials
	Importància del joc	Assetjament escolar	Culpabilització	Niu buit	Noves tecnologies
	Xarxes socials	Expectatives			

Font: Elaboració pròpia

1. "Nens de la clau" va ser un terme emprat per a referir-se a aquells nens i nenes que sortien de l'escola amb la clau de casa penjada al coll perquè ningú els esperava a casa seva.

en què els i les professionals o els familiars acaben prenent decisions sobre la vida quotidiana de la persona gran, encara que sempre sigui des de la perspectiva de fer allò que és millor per a la persona gran, vulneraria el principi d'autonomia de la persona per a prendre les seves pròpies decisions (Cicirelli, 1992).

- De vegades, tant els joves com les persones grans parlaven de les mateixes accions d'afrontament en l'àrea de fer (entreteniment o distraccions), però el que variava era el format que feien servir. Per exemple, mentre que els adolescents parlen de mirar vídeos d'*influencers* a través de plataformes com ara Youtube, les persones més grans cerquen aquesta "companyia" a través de la ràdio.

- En l'àmbit formal, destaquen la utilitat dels diferents equipaments que les ciutats com ara Barcelona tenen perquè les persones es puguin relacionar, com per exemple, els casals de gent gran, els centres cívics o les biblioteques, així com remarquen les accions que la mateixa persona gran pot fer com a voluntari o en una entitat a escala comunitària.

- Finalment, com a accions informals, la gent gran parla de poder diversificar les seves relacions socials, així com sortir i fer activitats culturals. Les persones grans van ser el grup de discussió que va esmentar menys la família com a recurs de relacions informals per mitigar els sentiments de soledat.

Taula 4. Formes d'afrontament de la soledat no desitjada

Esfera	Tipus	Descripció	Aportacions dels grups de discussió
INDIVIDUAL relacionades amb...	El pensar	Estratègies de caràcter més cognitiu i emocional, centrades en la part interna de l'individu	"Cridar i plorar" "No reprimir la soledat" "Cal desestigmatitzar-la" "Tenir una actitud oberta"
	El fer	Se situen més en l'acció, que posen l'accent en la conducta o el maneig visible del problema	"Recórrer a vídeos de Youtube" "Recursos d'entreteniment a l'abast" "Demandar ajuda" "Portar a terme activitats noves"
SOCIAL de tipus...	Formal	Es donen dins d'una estructura funcional, en una organització o institució	"Protocols escolars" "Fer activitats associatives" "Creació de grups d'ajuda" "Dur a terme accions de voluntariat"
	Informal	Es donen de manera espontània, en un context no institucional	"Relacionar-se amb gent similar" "Contacte amb antigues amistats" "Tenir una família ben avinguda" "Socialitzar amb persones diverses"

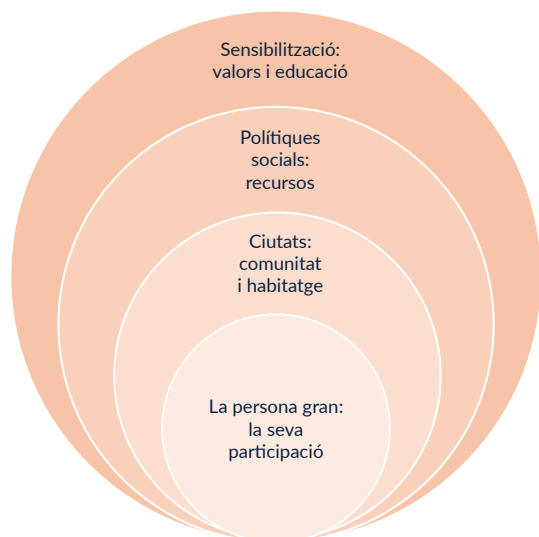
Font: Elaboració pròpia.

3.3 Propostes d'acció

Es va dur a terme un buidatge temàtic de les diferents propostes d'acció que van sorgir en els grups de discussió. És interessant destacar com, en molts casos, es parlava de crear algun tipus de servei o programa, sense mencionar-ne cap en concret dels que ja podia haver-hi (com, per exemple, habitatges intergeneracionals). Aquest fet pot indicar que és necessari donar més visibilitat del mapa de recursos actualment disponibles per fer front a situacions de soledat no desitjada. En l'esquema 2 es poden veure, del nivell més macro al més micro (més proper a la persona gran), les quatre grans accions proposades pels grups de discussió.

No obstant això, les propostes més esmentades estan relacionades amb l'àmbit de la ciutat i les relacions socials

Esquema 2. Propostes d'acció per a fer front a la soledat no desitjada



Font: Elaboració pròpia.

que s'experimenten en les comunitats, amb el veïnatge o a la llar. Sorpren també que en el grup de discussió de persones més grans no es mencionés cap acció en la línia de sensibilitzar la població sobre la problemàtica de la soledat no desitjada. A la taula 5 es posen exemples de cada una d'aquestes àrees d'acció i s'indiquen programes o accions ja existents a la ciutat de Barcelona.

4. A manera de reflexió

La publicació “La soledat no té edat. Explorant vivències multigeneracionals” suposa un punt d'inflexió per a la trajectòria de més de trenta anys de la Fundació Amics de la Gent Gran en el seu treball social per fer front a la soledat no desitjada. Poder generar coneixement i compartir sinergies amb altres entitats ens permet continuar creixent i adaptant-nos a les noves necessitats d'una població cada vegada més envellida però, alhora, més diversa en les seves característiques personals, socials i culturals.

La soledat no només ens afecta a totes i a tots en algun moment de la nostra vida, sinó que, a més, el fet de com ens hi enfrontem en cada moment, influirà en la nostra motxilla emocional i en les nostres habilitats socials per afrontar els diferents reptes que implica el nostre procés d'envelliment. La mirada més transversal realitzada en aquest estudi també ens permet plantejar-nos com viuran la soledat les persones que en l'actualitat tenen 50-60 anys i que, moltes vegades, estan assumint rols de cura envers altres familiars dependents, un fet que no només passa factura en l'actualitat (per la sobrecàrrega que suposa haver de cuidar sense el suport necessari de l'entorn), sinó també en el futur (Serrano et al., 2018). Estudis sobre aquest segment de població en el nostre entorn cultural

Taula 5. Accions i programes per fer front a la soledat de les persones grans

1. Sensibilització i educació sobre la soledat	
Sensibilitzar el conjunt de la població sobre el fenomen de la soledat no desitjada	“Soc gran, i què?”, una iniciativa per desmuntar estereotips sobre les persones grans. Roses contra l’oblit (Amics de la Gent Gran)
Introduir en el currículum escolar continguts i metodologies per promoure valors de solidaritat i respecte	Centre Promotor d’APS (Aprentatge i Servei)
2. Promoció de polítiques públiques	
Augmentar els recursos públics, econòmics i professionals que es destinen a la gent gran	Serveis, recerca, renda mínima garantida
Promoure la conciliació entre les cures i la vida laboral, així com la necessitat de cuidar el cuidador o la cuidadora	Unitats de respir Espai Barcelona Cuida
Dotar de més suport i acompanyament les entitats del tercer sector que treballen amb persones grans	Treball en xarxa, serveis de vigilància i detecció de la soledat no desitjada
3. Habitatge, convivència i relacions socials	
Crear habitatges o barris/comunitats per a gent gran	Habitatges amb serveis, Sostre Cívic, Fundació Llars Compartides
Fomentar els habitatges intergeneracionals	Viure i Conviure (Fundació Roure)
Serveis residencials que fomentin les relacions intergeneracionals i s’adaptin a les preferències	Acompanyament en residències (Amics de la Gent Gran), RESIVOL (Càritas)
Incrementar els espais de convivència que promoguin la corresponsabilitat i l’ajuda mútua	Radars, Vincles
Ciutats més amigables amb les persones grans	Xarxa de Ciutats Amigables
4. Foment de la participació	
Crear mecanismes per garantir el protagonisme de la gent gran en les mesures i els àmbits que els afecten, així com facilitar la comunicació entre la gent gran i les administracions públiques	Consell Assessor de la Gent Gran de Barcelona, Consell de la Gent Gran de Catalunya
Facilitar i impulsar activitats significatives per a la gent gran	FATEC (Federació d’Associacions de Gent Gran de Catalunya)
Participació intergeneracional per no perdre el capital social que suposa el coneixement i els valors de les persones grans	SECOT
Proporcionar activitats d’oci a domicili per a les persones grans amb problemes de mobilitat	Tertúlies a domicili (Amics de la Gent Gran), Baixem al carrer (Pla Comunitari Poble Sec)

Font: Elaboració pròpia.

(Rodríguez et al., 2013) apunten que arriba una generació que envellirà amb uns nivells més alts d’estudis obligatoris, que fan servir més les TIC i amb altres expectatives en relació amb la seva autonomia a l’hora de prendre decisions

o sobre quin ha de ser el seu paper en la societat i en les comunitats. Alguns dels reptes que implicarà fer front a la soledat en les persones grans queden resumides a la següent taula 6.

Taula 6. Reflexions finals arran de l'estudi sobre soledat al llarg de la vida

Expectatives i soledat no desitjada	Cures i suport familiar	Aprenentatges multigeneracionals i estereotips
Factors generacionals i culturals	La família com a proveïdora d'ajut	Combatre estereotips
Societats mediterrànies i família	Els canvis socioeconòmics reforcen tensions	Estratègies d'afrontament preferides a l'hora de dissenyar programes
Millorar la realitat i modificar o ajustar expectatives	Les persones grans són el testimoni del canvi	Significats similars de la soledat
Efectes dels discursos que construïm	Valorar la cura de qualitat Afavorir la prevenció	

Font: Elaboració pròpia.

Expectatives i soledat no desitjada: La societat i la ciutat de Barcelona està canviant vertiginosament. La manera com teixim les relacions a les comunitats i als barris de la ciutat té una forta vinculació en la forma com les persones es relacionen i, per tant, com poden combatre els sentiments de soledat no desitjada. A més, els canvis en les configuracions familiars i l'augment de determinats valors com l'individualisme són importants a l'hora de fer polítiques socials que ajudin a construir un bon teixit de relacions socials al llarg de la vida, especialment durant l'envelliment.

Cures i suport familiar: El suport familiar i les cures vers les persones grans s'han vist relacionats amb sentiments de soledat i risc d'aïllament social, no només de la persona cuidadora, sinó també de la persona gran. Cuidar la principal persona cuidadora (no només amb grups de suport o programes perquè pugui cuidar millor, sinó també perquè no descuidi altres esferes de la seva vida i perquè no perdi relacions socials importants) és un objectiu d'intervenció que cal destacar (Kovaleva, Spangler,

Clevenger i Hepburn, 2018). A més, en moltes ocasions no es tenen en compte els sentiments de soledat no desitjada que poden experimentar les persones cuidades, sobretot en casos de demència, fet que planteja noves oportunitats d'acció social en l'acompanyament de persones grans amb demència, especialment en els estadis inicials de la malaltia (Balouch, Rifaat, Chen i Tabet, 2019).

Aprenentatges multigeneracionals i estereotips: Per acabar, aquest primer estudi de l'Observatori ens ha permès veure les similituds que hi ha entre les formes de soledat que apareixen al llarg de la vida i la manera com les persones s'hi enfronten. Aquest fet pot obrir portes a plantejar formes multigeneracionals d'afrontar el problema de la soledat no desitjada que, a la vegada, ajudin a combatre els estereotips normalment negatius associats a l'envelliment. Programes d'habitatge intergeneracional, espais de cultura i treball intergeneracionals i l'educació intergeneracional són formes d'intercanvi entre persones de diferents edats que poden ajudar a innovar en el treball comunitari i educatiu al llarg de la vida.

Bibliografia

AARTSEN, MARJA; JYLHÄ, MARJA. "Onset of loneliness in older adults: results of a 28 year prospective study". *European journal of ageing*. Vol. 8 (2011), núm. 1, p. 31-38.

AMICS DE LA GENT GRAN. *Memòria 2018* [en línia]. 2019. <https://amicsdelagentgran.org/ca/descargables_biblioteca#memorias> [Consulta: 04 novembre 2019]

BALOUCHE, SARA, et al. "Social networks and loneliness in people with Alzheimer's dementia". *International journal of geriatric psychiatry*. Vol. 34 (2019), núm. 5, p. 666-673.

CICIRELLI, VICTOR G. *Family caregiving: Autonomous and paternalistic decision making*. Sage Publications, Inc, 1992.

COHEN-MANSFIELD, JISKA, et al. "Correlates and predictors of loneliness in older-adults: a review of quantitative results informed by qualitative insights". *International Psychogeriatrics*. Vol. 28 (2016), núm. 4, p. 557-576.

COURTIN, EMILIE; KNAPP, MARTIN. "Social isolation, loneliness and health in old age: a scoping review". *Health & social care in the community*. Vol. 25 (2017), núm. 3, p. 799-812.

JONG-GIERVELD, JENNY DE. "Developing and testing a model of loneliness". *Journal of personality and social psychology*. Vol. 53 (1987), núm. 1, p. 119.

JONG-GIERVELD, JENNY DE; KAMPHULS, FRANS. "The development of a Rasch-type loneliness scale". *Applied psychological measurement*. Vol. 9 (1985), núm. 3, p. 289-299.

FERNÁNDEZ, ISABEL; ABELLÁN, ANTONIO; AYALA, ALBA. ...*Sentirse solo. Envejecimiento en Red* [en línia]. 2018. <<http://envejecimientoenred.es/sentirse-solos/>> [Consulta: 04 novembre 2019]

GOOSBY, BRIDGET J., et al. "Adolescent loneliness and health in early adulthood". *Sociological inquiry*. Vol. 83 (2013), núm. 4, p. 505-536.

HAUGE, SOLVEIG; KIRKEVOLD, MARIT. "Older Norwegians' understanding of loneliness". *International Journal of Qualitative Studies on Health and Well-being*. Vol. 5 (2010), núm. 1, p. 4654.

HAWKLEY, LOUISE C.; CACIOPPO, JOHN T. "Loneliness matters: A theoretical and empirical review of consequences and mechanisms". *Annals of behavioral medicine*. Vol. 40 (2010), núm. 2, p. 218-227.

HAWKLEY, LOUISE C.; KOCHERGINSKY, MASHA. "Transitions in loneliness among older adults: A 5-year follow-up in the National Social Life, Health, and Aging Project". *Research on aging*. Vol. 40 (2018), núm. 4, p. 365-387.

KOVALEVA, MARIYA, et al. "Chronic stress, social isolation, and perceived loneliness in dementia caregivers". *Journal of psychosocial nursing and mental health services*. Vol. 56 (2018), núm. 10, p. 36-43.

LA CAIXA. *Soledat i risc d'aïllament social en les persones grans* [en línia]. 2019. <https://premsa.lacaixa.es/obrasocial/enquesta-la-caixa-sobre-la-soledat-cat_816-c-29493_.html> [Consulta: 04 novembre 2019]

MARTÍNEZ, REGINA; CELDRÁN, MONTSERRAT. *La soledat no té edat: explorar vivències multigeneracionals*. Barcelona: Observatori de la Soledat. Fundació Privada Amics de la Gent Gran, 2019.

PINAZO, SACRAMENTO; DONIO-BELLEGADE, MONICA. *La soledad de las personas mayores. Conceptualización, valoración e intervención*. Madrid: Fundación Pilares, 2018.

QUALTER, PAMELA, et al. "Childhood loneliness as a predictor of adolescent depressive symptoms: an 8-year longitudinal study". *European Child & Adolescent Psychiatry*. Vol. 19 (2010), núm. 6, p. 493-501.

RODRÍGUEZ, G., et al. *Las personas mayores que vienen. Autonomía, solidaridad y participación social*. Madrid: Fundación Pilares, 2013.

RUSSELL, DAN; PEPLAU, LETITIA ANNE; FERGUSON, MARY LUND. "Developing a measure of loneliness". *Journal of personality assessment*. Vol. 42 (1978), núm. 3, p. 290-294.

SERRANO GARIJO, P., et al. "Situación de las personas mayores cuidadoras usuarias del programa «Cuidar al cuidador» tras la pérdida de la persona cuidada". *Revista Española de Geriátria y Gerontología*. Vol. 53 (2018), p. 171.

WALSH, KIERAN; SCHARF, THOMAS; KEATING, NORAH. "Social exclusion of older persons: a scoping review and conceptual framework". *European Journal of Ageing*. Vol. 14 (2017), núm. 1, p. 81-98.

WARBURTON, JENI; LUI, CHI-WAI. *Social isolation and loneliness in older people: A literature review*. Queensland: Australasian Centre on Ageing, 2007.