



Tipi Tapa

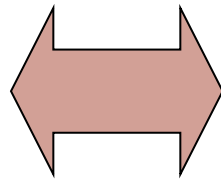
GIPUZKOAKO OSASUN PUBLIKOKO ZUZENDARIORDETZA. OSASUN SUSTAPENA
Zumarraga-Urretxu, 2012ko maiatzak 24

TIPI-TAPA

Objetivo: Mejorar el bienestar físico y mental de las personas mayores de 64 años promocionando la práctica de actividad física.

Desde Sanidad

- Visión de salud pública e individual
- Orientación a la prevención de la enfermedad
- Salud física y mental



- Deportes
- Servicios Sociales
- Asociaciones de mayores
- Movilidad

Objetivo común
Mejora de la calidad de vida de las personas mayores

TIPI-TAPA

NIVEL ESTRATEGICO



Proyectos estratégicos

- 2. Intervenciones de prevención y promoción sobre los principales factores de riesgo
- 3. Auto-cuidado y educación al paciente
- 9. Colaboración socio-sanitaria



Estrategia poblacional

Grupos de trabajo para el desarrollo de iniciativas para mayores y personas con patologías crónicas



Compromisos de Aalborg

7. Acción local para la salud

TIPI-TAPA

Tipi Tapa

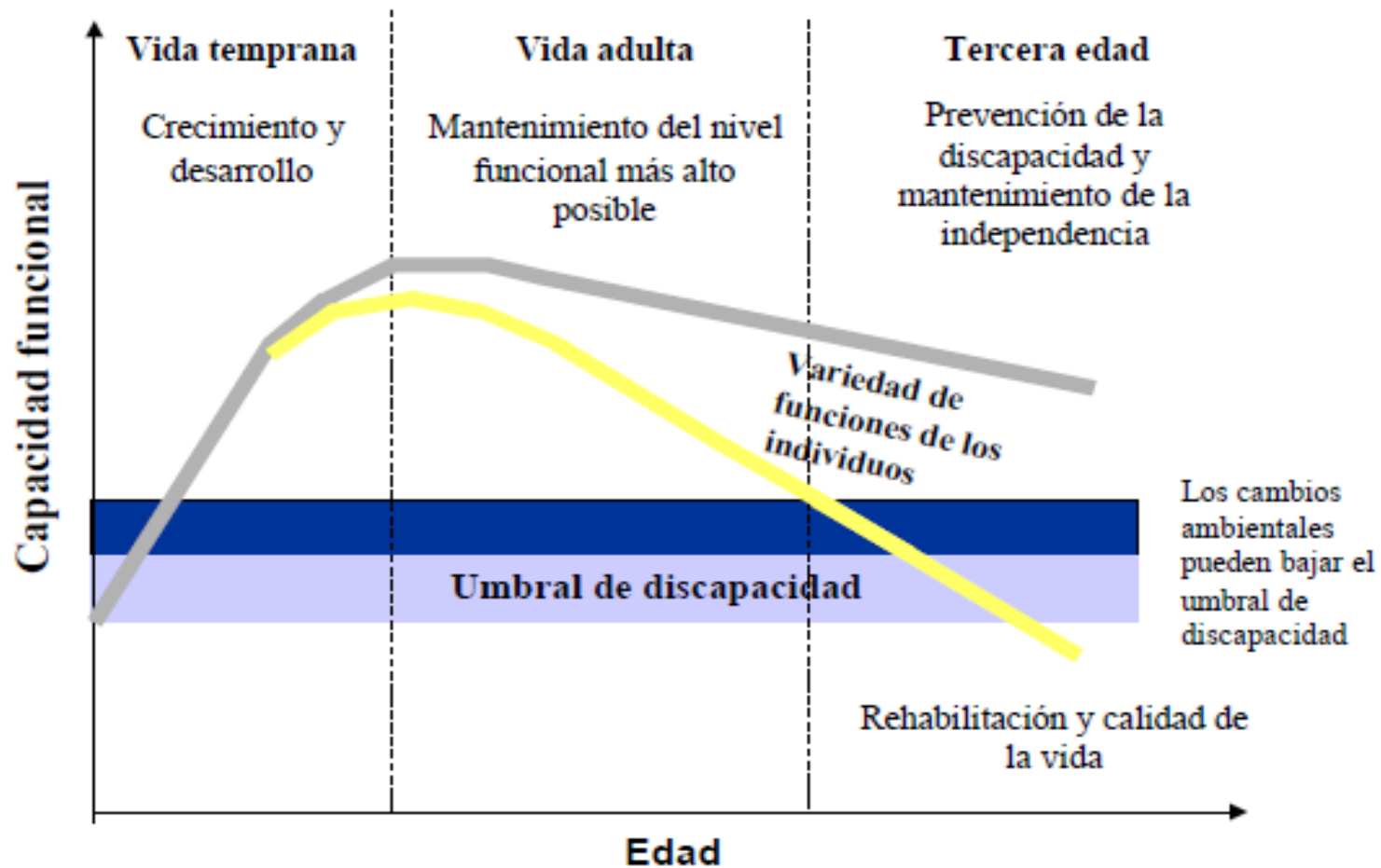
NIVEL CONCEPTUAL: Envejecimiento activo

- Participación, Asociacionismo y Voluntariado
- Ayudas para permanecer en el propio domicilio
- Salud
 - Andar en salud
 - Fomento del ejercicio físico en la tercera edad
 - Saber envejecer. Prevenir la dependencia
- Cultura, Formación
 - Paseos saludables
 - Por un millón de pasos
 - Promoción de la autonomía personal y prevención de la dependencia
- Planificaciones gerontológicas

<http://www.imsersomayores.csic.es/index.html>

TIPI-TAPA

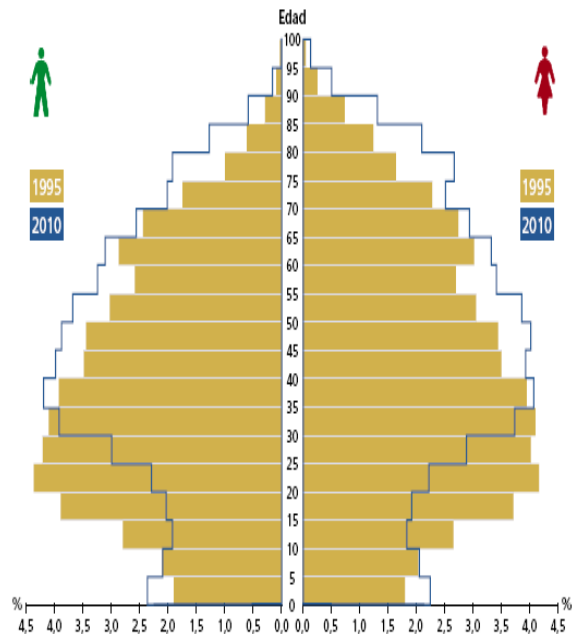
Una perspectiva que abarca todo el ciclo vital para el mantenimiento del nivel más alto posible de capacidad funcional



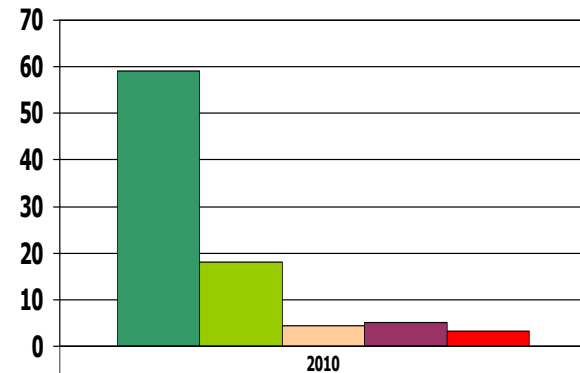
Fuente: OMS/HPS, Ginebra 2000.

TIPI-TAPA

Figura 2. Estructura de edades de la población. CAPV, 1995-2010



Fuente: Instituto Vasco de Estadística (EUSTAT).



AUTONOMIA	59,2
DEPEND LIGERA	18
DEPEND MODER G1	4,3
DEPEND SEVERA G2	5,2
DEPEND TOTAL G3	3,2

ESTIMACIÓN DE LA POBLACIÓN DE 65 AÑOS O MÁS CON DEPENDENCIA 2010 (%)

Fuente: Gipuzkoa. Zure Ondoan. Diputación Foral de Gipuzkoa

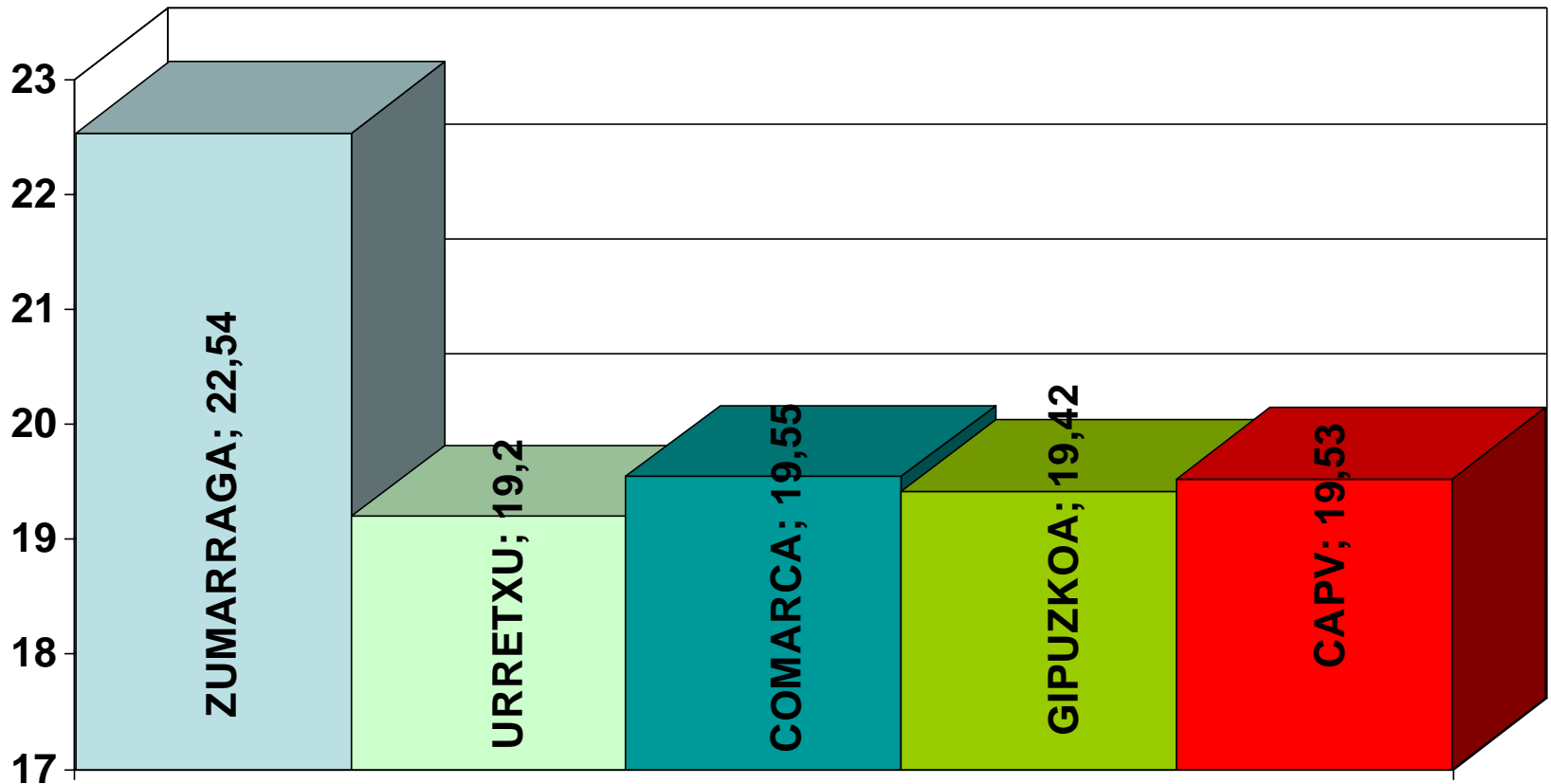
Índice de envejecimiento Gipuzkoa: 18.43%

El 53% de los mayores de 64 años de la CAV son sedentarios

EL 77% de la población mayor de 64 años es autónoma o tiene una dependencia ligera

TIPI-TAPA

INDICE DE ENVEJECIMIENTO POR MUNICIPIO, COMARCA Y TERRITORIO



LÍNEAS GENERALES

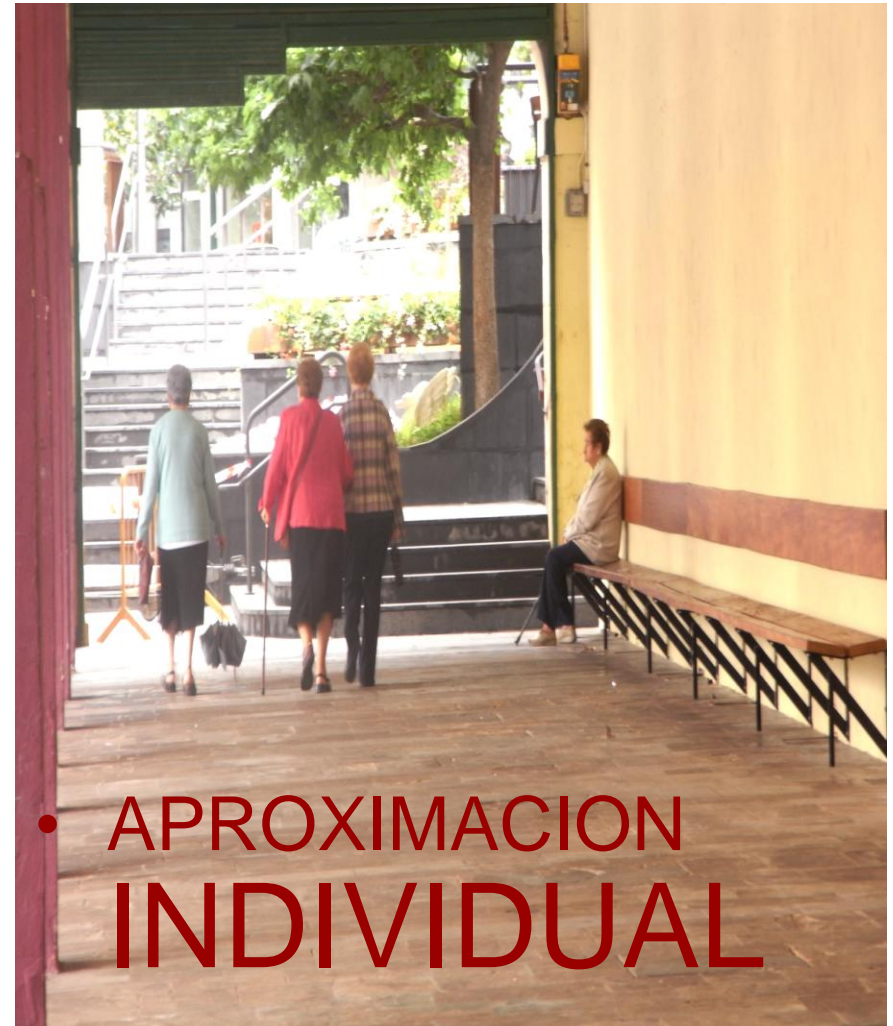
- ✓ Actividad física no estructurada (ocio activo)
- ✓ Entorno ambiental y social favorable
- ✓ Ámbito comunidad local
- ✓ Apoyo informal como elemento dinamizador
- ✓ Atención a la situación de fragilidad y dependencia

Modelo socioecológico de PS



TIPI-TAPA

Tipi Tapa



TIPI-TAPA

INTERVENCIÓN COMUNITARIA EN AF. EVIDENCIA

1/ Información

2/ Comportamiento y actuaciones a nivel social:

- Intervenciones de apoyo social en la comunidad
- Programas de cambio de comportamiento en salud adaptados individualmente

Dinamización de espacios y actividades

Redes de apoyo social

TIPI-TAPA

3/ Políticas de mejora del medio ambiente comunitario

- Existencia de lugares para realizar actividad física
- Diseño urbano
- Políticas de transporte

Infraestructuras y equipamiento

Facilitación del acceso a espacios deportivos

Iluminación y seguridad

Fomento del transporte activo

TIPI-TAPA

Tipi Tapa

ENTIDADES
MUNICIPALES

APROXIMACION COMUNITARIA:

- Orientación recreativa: “caminar”
- Participación de las personas mayores
- Propuestas de “ocio activo”
- Actividades:
 - Foro discusión mayores
 - Promoción: medios informativos, walking maps, señalización, grupos de caminantes
 - Mecanismos de apoyo social: AISILAGUNA

Intenta hacer actividades variadas, para que sea más divertida y haya menos riesgo de lesiones.

Las actividades físicas mejoran los beneficios incluso para aquellas personas que tienen dificultades para realizar actividades cardiovasculares.

Si tienes que dejar el ejercicio por un tiempo, no te desanimas y cuando vuelvas a empezar hazlo poco a poco aumentando el nivel.

8 de cada 10 personas creen que ya hacen suficiente ejercicio, pero sólo 3 de cada 10 lo hacen

Se puede caminar en cualquier momento y en cualquier lugar.
No se necesita equipamiento especial y ya sabemos practicarlo.
Y además, es gratis!
¡ANIMATE!

Un paso de 8 km cada día ayuda a mantener un corazón sano y reduce el riesgo de acumular grasa corporal. Estos 8 km son el equivalente a unos 10.000 pasos, lo que no es tan duro como puede parecer. En realidad, no es necesario cubrir esa distancia de una vez, sino que el efecto es igual de beneficioso si se van sumando pasos más cortos.

La mayoría de las personas ya dan 4500 pasos cada día sin ser conscientes de ello, y es fácil añadir 3000 pasos más en nuestra rutina diaria.

Caminar es una actividad fácil de realizar, de bajo impacto y muy gratificante, que ayuda a mantenerse en buen estado físico. Puedes preguntar a tu médico sobre el tipo de paseo recomendable para tu estado de salud.

Para ayudarte a dar el primer paso, te invitamos a unirse a nuestro grupo de paseo. A partir del mes de octubre, y todos los lunes a las 9-30, nos reuniremos en el punto de encuentro, junto a la antigua estación de tren, para iniciar un tranquilo recorrido por el bidgorzi que une Zumaraga con Arkaitia. La duración de este circuito parece sobre terreno llano, es de una hora aproximadamente.



TIPI-TAPA

APROXIMACION INDIVIDUAL

- Prescripción de la actividad física a mayores crónicos



CENTRO
DE SALUD



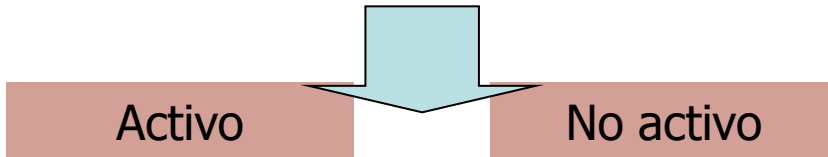
PAPS SEMFYC: PREGUNTAR, VALORAR, ACONSEJAR, SEGUIR

TIPI-TAPA

APROXIMACION INDIVIDUAL. PROCEDIMIENTO DE TRABAJO

1/ VALORACION

- Nivel de actividad física



- Capacidad funcional

2/ MECANISMOS DE APOYO

3/ REGISTRO: OSABIDE

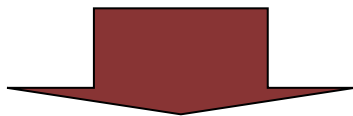
4/ SEGUIMIENTO

TIPI-TAPA

APROXIMACION INDIVIDUAL. DESARROLLO

2/ MECANISMOS DE APOYO

- Consejo breve + Refuerzo positivo
- Fichas técnicas: PRESCRIPCION “caminar” folleto informativo
- Información general ACTIVIDAD FISICA
- Información recursos municipales
- Grupos de atención especial: talleres, apoyo informal



APROXIMACION COMUNITARIA

Personas mayores

**CAMINAR ES
SALUD**

Ruta 1: 2 kilómetros



Tipi Tapa IBILTZEA
OSASUNGARRIADA
1. Ibilbidea: 2 kilometro

Adinekoak



TIPI-TAPA

APROXIMACION INDIVIDUAL

IRUN/HONDARRIBIA

CENTROS DE SALUD

- Previa conjunta Irún
- *Reunión técnica*
JUAPs Irun Centro, Dunboa, Hondarribia
- *Gerencia OSIBIDASOA*
- *Sesión técnica CS Hondarribia*

OÑATI

CENTRO DE SALUD

- Previa conjunta Irún
- *Reunión técnica*
- *Gerencia Gipuzkoa Oeste*



TIPI-TAPA

APROXIMACION COMUNITARIA

IRUN

AYUNTAMIENTO

Bienestar Social

Deportes

Urbanismo

MOVIMIENTO ASOCIATIVO

Grupo focal mayores



HONDARRIBIA

AYUNTAMIENTO

Bienestar Social

Deportes

Agenda 21/Urbanismo



OÑATI

AYUNTAMIENTO

Bienestar Social

Deportes

Urbanismo

MOVIMIENTO ASOCIATIVO

SUBVENCION DPTO SANIDAD



Tipi Tapa



*M
i
l
a

e
s
k
e
r*