



Digi-Ageing

overcoming
loneliness

Trabajemos juntos y juntas
para vencer la soledad

DIGI-AGEING

«La soledad en la vejez» es un fenómeno social al que todavía no se presta suficiente atención. Sin embargo, la pandemia de COVID-19 nos ha demostrado claramente que debemos estar más pendientes a esta cuestión. Las personas mayores han estado cada vez más aisladas en esta situación: las que se encontraban en residencias se aislaban por su propia protección, otras apenas tenían contacto con amigos/as y familiares o viven totalmente solas.

Las personas que cuidan de mayores a menudo se sienten abrumadas por sus numerosos retos, incluidos los de su propio día a día. Esto es especialmente cierto en el caso de los/as cuidadores/as familiares. Como sociedad, deberíamos prepararnos mejor para este tipo de situaciones y ofrecer un mayor apoyo a quienes se dedican a la importante tarea de cuidar.

Por lo tanto, el partenariado internacional de Digi-Ageing ha desarrollado un concepto global entre octubre de 2020 y julio de 2023 para abordar estos retos e iniciar las medidas adecuadas para contrarrestar eficazmente el fenómeno de la «soledad en la vejez».

«LA SOLEDAD Y EL SENTIMIENTO DE SENTIRSE NO QUERIDO ES LA POBREZA MÁS TERRIBLE»

[Atribuido a Madre Teresa]

Un breve resumen:

- La soledad es un sentimiento negativo asociado a una brecha percibida entre las relaciones existentes y las deseadas.
- Debe distinguirse del aislamiento autoimpuesto.
- Los efectos de la soledad perjudican la salud y aumentan el riesgo de enfermedad.
- Sin embargo, actualmente existen pocas herramientas de detección y prevención.
- Rara vez se ofrece formación sobre este tema y, a menudo, se abandona a los/as familiares cuidadores/as a su suerte.

El partenariado de Digi-Ageing ha abordado estos retos y aplicado estas medidas:

- Investigación sobre la soledad en la vejez en Europa
- Sensibilización sobre el problema
- Establecimiento de redes y recomendaciones concretas
- Desarrollo de herramientas digitales de detección, prevención e intervención
- Provisión de estrategias para las personas afectadas, cuidadoras y familiares
- Creación de un programa de formación integral para el personal cuidador

«HAY QUE DAR MÁS ESPACIO AL TEMA DE LA SOLEDAD EN LA SANIDAD»

Anna (Diplomada en cuidados sanitarios y de enfermería)

Entrevistas con profesionales de la sanidad

Tuvieron lugar en plena pandemia y dejaron clara una cosa: el problema de la soledad nos afectó de repente a todos/as, aunque de distintas maneras. En nuestro boletín, dejamos que el personal cuidador diera su opinión: [«Hacer frente juntos a la soledad»](#).

Los informes de investigación sobre Digi-Ageing por países

Proporcionaron los fundamentos para establecer las herramientas desarrolladas sobre una base sólida. Enlaces al informe español y al informe global de todos los países socios:

[«Investigación documental - España \(EN\)»](#)

[«Informe resumido - todos los países \(ES\)»](#)

Establecimiento de redes para una colaboración fructífera

En todos los países socios se han creado redes para trabajar en colaboración y con dedicación en nuevas soluciones. Más información en la plataforma Digi-Ageing.

Si desea participar en España para superar la soledad en la vejez, escriba a: office@asoccaminos.org

La formación Digi-Ageing

Los objetivos de aprendizaje del plan de estudios abarcan tanto el ámbito afectivo como el cognitivo. El objetivo global del programa de formación es concienciar sobre la soledad en la vejez, crear una mayor comprensión de la misma y ser capaces de aplicar en la práctica las herramientas desarrolladas en el proyecto. El plan de estudios y el contenido de la formación están disponibles de manera gratuita como parte de este proyecto financiado por la UE: www.digi-ageing.eu

Como parte del proyecto Digi-Ageing, hemos formado a 24 «formadores/as piloto» que, en conjunto, han formado a 223 personas cuidadoras. Estas pudieron llevar nuestros métodos y herramientas a sus propias organizaciones. Además, a través de los llamados «eventos multiplicadores», llegamos a otras 200 personas interesadas. La red Digi-Ageing cuenta actualmente con 92 organizaciones y sigue creciendo.

¡Únase y ayúdenos a presentar la idea de Digi-Ageing a más personas interesadas!

Plataforma Digi-Ageing digi-ageing.eu

Las herramientas de Digi-Ageing

Descubra cómo utilizar la herramienta de detección de la soledad y cómo animar a las personas mayores a compartir sus recuerdos con la herramienta de reminiscencia. Empiece con nuestro [vídeo introductorio](#) para tener una visión general rápida.

La herramienta de detección comprende:

- Comprobación rápida de la soledad - Evaluación inicial
- Escala de soledad de la UCLA para medir los sentimientos subjetivos de soledad y aislamiento social
- Ecomap - para visualizar y evaluar los contactos sociales en el entorno social
- Plan de acción para documentar los cambios deseados
- Informe de intervención

La herramienta de reminiscencia

La herramienta anima a las personas mayores a compartir recuerdos positivos. El personal cuidador puede:

- Concertar una cita en línea a través de la plataforma Digi-Ageing.
- Fijar los temas iniciales.
- Dejar que afloren recuerdos agradables de la persona usuaria, como lugares significativos del pasado, música de su juventud o sus platos favoritos de la infancia. La herramienta ofrece algunos ejemplos en todas las lenguas socias.
- ¡Ser creativo/a y reunir más ideas!

DIGI-AGEING

OVERCOMING LONELINESS

NÚMERO DE PROYECTO

2020-1-AT01-KA202-078084

ASOCIACIONES ESTRATÉGICAS ERASMUS+ KA2 (ACCIÓN CLAVE 2)

INICIO 01-10-2020

FIN 31-07-2023

ORGANIZACIÓN COORDINADORA

Hafelekar Unternehmensberatung

Schober GmbH

www.hafelekar.at

ORGANIZACIONES SOCIAS

UMIT GmbH

www.umat-tirol.at

Universidad de Chipre

www.ucy.ac.cy

Agecare/MATERIA LTD

www.materia.com.cy

Consulenza Direzionale

di Paolo Zaramella

www.linkedin.com/in/paolozaramella

Asociación Caminos

www.asoccaminos.org

Mykolas Romeris Universitetas

www.mruni.eu

Países participantes

AT / CY / IT / ES / LT

www.digi-ageing.eu

¡SIGAMOS EN CONTACTO!

office@asoccaminos.org



www.facebook.com/digiageing



www.asoccaminos.org

2334

HAFELEKAR

UMIT TIROL
THE TYROLEAN PRIVATE UNIVERSITY

zPaolo
Zaramella
Consulenza Direzionale

 University
of Cyprus


MATERIA GROUP
CARE - NURSING - REHABILITATION

 Caminos

M R U Mykolas Romeris
University



Cofinanciado por
la Unión Europea

El apoyo de la Comisión Europea a la preparación de esta publicación no constituye una aprobación de su contenido, que refleja únicamente las opiniones de sus autores, y la Comisión no se hace responsable del uso que pueda hacerse de la información contenida en ella.

DIGI-AGEING EN FOTOS

CRÉDITO: PARTENARIADO DIGI-AGEING



Cofinanciado por
la Unión Europea

Cofinanciado por la Unión Europea. No obstante, los puntos de vista y opiniones expresados son exclusivamente los de su(s) autor(es) y no reflejan necesariamente los de la Unión Europea ni los de la Agencia Ejecutiva en el Ambito Educativo y Cultural Europeo (EACEA). Ni la Unión Europea ni la EACEA pueden ser consideradas responsables de las mismas.

DIGI-AGEING

CAMPAÑAS EN LAS REDES SOCIALES

CRÉDITO: PARTENARIADO DIGI-AGEING

²³³⁴
HĀFELEKAR

Digi-Ageing
overcoming loneliness

Kofinanziert durch das Programm Erasmus+ der Europäischen Union

A group of diverse elderly people are gathered around a tablet, looking at the screen with interest. The scene is set outdoors with trees in the background.

You can teach a bit, you could learn a lot!

Digi-Ageing
overcoming loneliness

Co-funded by the Erasmus+ Programme of the European Union

An elderly man with a beard and glasses is being assisted by a younger man in using a laptop. They are in a room with other people in the background.

Do you want to make someone this happy?

Digi-Ageing
overcoming loneliness

Learn with us how!

Co-funded by the Erasmus+ Programme of the European Union

An elderly woman with glasses and a young woman are smiling together while looking at a tablet. The young woman is pointing at the screen.

CAMPAÑAS



She's gardening new friendships.

Want to help more people to do the same?

Digi-Ageing
overcoming loneliness

Co-funded by the Erasmus+ Programme of the European Union

An elderly woman is sitting on a bench in a garden, using a laptop. The garden is lush with green plants and red flowers.

