Després de la DANA: cuidar els nostres majors

written by Zaida Mas | 28 de January de 2025



Han passat 3 mesos des que la DANA va inundar els nostres carrers, cases i comerços; 3 mesos, anem ressorgint, tornant a la nova realitat, però encara queda molt per fer, no vivim plenament la normalitat.

En *Periódico Educación* ens vam fer ressò de **com tornàrem a l'escola**, i encara que la vida al centre és molt semblant al que era abans, sovint als nostres diàlegs apareixen petjades del que vam viure. És per això que continuem dialogant i tractant de cuidar-nos i ajudar-nos. Però avui no posarem la mirada en els més menuts sinó en els nostres majors.

També en aquesta ocasió el model dialògic de convivència pot sobrepassar les portes de les escoles; si eres *upstander* ho eres dins i fora dels centres educatius, i les 5 D ens donen algunes claus de com podem fer-ho. Poques situacions com la que estem vivint ara en les poblacions afectades per la DANA poden ser millor exemple de **com mantenir suport en el temps**, ja que encara no hem tornat a la normalitat i necessitem seguir ajudant-nos.

Un estudi de 2023 va **relacionar de manera contundent les relacions socials i la longevitat**. Jason Gill en aquest estudi va revelar com la visita freqüent d'amics, amigues i

familiars sembla impactar positivament en la vida dels més majors. Aquestes interaccions poden prevenir l'adopció de comportaments no saludables (mala alimentació, ingesta d'alcohol, tabaquisme…), faciliten l'accés a serveis de salut i donen suport emocional. Per tant, és important informar al nostre alumnat que **visitar als iaios i iaies pot augmentar les seues expectatives de vida**. Tindre una xarxa social de qualitat ajuda a baixar els nivells d'estrès i té repercussió directa en el nostre cervell; per tant, les relacions amb les persones que més estimem, o en les noves relacions que hem creat en el transcurs d'aquesta catàstrofe, són un salvavides on aferrar-se quan més ho necessitem.

Però no sols podem millorar la qualitat de vida i resiliència en les persones majors visitant-les, sinó que podem fer-los part activa de les solucions. Podem preocupar-nos perquè tinguen **una participació social activa, ja que aquesta promou un envelliment actiu**, doncs no sols contribuïm a augmentar les seues xarxes socials, amb el benefici que això suposa, sinó que també aconseguirem augmentar les seues habilitats cognitives. A més del benefici individual, la construcció d'**identitat social pot implementar-se de manera efectiva en entorns comunitaris per beneficiar la salut pública**; crear associacions, reunions de veïns o reunions familiars segures i lliures de violència pot generar un impacte en cada persona i, en conseqüència, en tot el veïnat.

La vulnerabilitat que suposa l'aïllament en les persones de la tercera edat és una realitat, per això la societat ha d'agafar el compromís de cuidar-la, atendre-la, estimar-la i fer-se'n càrrec. El millor que podem fer és teixir xarxes socials més fortes que mai. El sentiment de solidaritat i humanitat ha d'estar present en l'atenció a les persones majors que, com elles diuen, han perdut objectes materials,

però que en molts casos nomenen com “tota una vida”. Podem valorar els records del passat, i tindre bells diàlegs per tornar al present les coses que s’han perdut. I encara que de vegades pensen que “ja no tenen forces per començar de nou, que estan majors”, com a societat hem de demostrar que mai és tard per continuar somiant, ni per tornar a començar de nou, però sempre és més fàcil si anem junts i juntes.

[Imatge creada amb IA]