Participando en el proyecto Goiosasunlab impulsado por la Diputación, el Ayuntamiento quiere fomentar la cultura del envejecimiento saludable

Tras la experiencia de esta primera fase, el objetivo es aumentar la participación en la segunda

El Ayuntamiento de Beasain ha participado en la primera fase del proyecto Goiosasunlab, que tiene como objetivo mejorar la calidad de vida y difundir una vida saludable en base al bienestar de las personas mayores beasaindarras. En colaboración con la asociación Nagusilan de Beasain, cerca de una veintena de beasaindarras han participado en esta primera experiencia, en la que las mejoras en cuanto a su experiencia han sido notables.

Así, el proyecto Goiosasunlab, favoreciendo el envejecimiento saludable, pretende reducir el uso de recursos más caros por parte de las personas mayores en el futuro mediante la intervención preventiva. El envejecimiento de la población va en aumento y para dar respuesta a este reto la Diputación ha llevado a cabo este proyecto con la empresa Ubikare a través de la Fundación Adinberri.

Mejora de la salud

Los pasos que se han dado en el proceso han sido los siguientes; en primer lugar se creó el grupo motor y se identificaron las personas participantes. Posteriormente, se realizó un diagnóstico integral de la intervención preventiva para definir y poner en marcha el plan de

Phoca PDF

vigilancia individual. Para finalizar, se ha vuelto a evaluar a las y los participantes para analizar sus mejoras.

Lo más significativo del diagnóstico eran las posibilidades de mejora de la salud de los participantes y de su estado físico, a lo cual se dirigieron las intervenciones preventivas.

Resultados beneficiosos

Los resultados cuantitativos se han tomado en la actividad física y ha sido un área en la que han trabajado casi todos los participantes pero también se ha ejercitado el aspecto cognitivo. A pesar de los tres meses de funcionamiento, se han conseguido mejoras sustanciales. Se midieron en general la fuerza, el equilibrio y la salud y en todos ellos los resultados han sido evidentes.

El ejercicio físico a partir de los 65 años tiene un gran impacto en la salud, la capacidad funcional o la autonomía. Señalar que la mayoría de los participantes se adaptaron rápidamente al uso de las tecnologías digitales ya que debido a la crisis sanitaria el seguimiento se ha realizado a través de whatsapp y teléfono.

Próximos pasos

Dado el éxito y el beneficio obtenido, el reto es llegar a más personas. El objetivo es encontrar nuevos participantes en Beasain para que el impacto de los resultados del proyecto sea mayor. Para llegar a todos los mayores de la localidad se pretende difundir este proyecto a familiares o amigos y en marzo se iniciará una segunda fase con nuevos participantes por lo que la inscripción está abierta.

jQuery("#share702") . jsSocials({shareIn: "popup",shares: [{ share: "twitter", label: "Tweet", via: "", hashtags: "", text: "Prolongar la vida autónoma de las y los beasaindarras", url: "https://beasain.eus/es/otros-noticias/3576-prolongar-la-vida-autonoma-de-las-y-los-beasaindarras"},{ share: "facebook", label: "Compartir", url: "https://beasain.eus/es/otros-noticias/3576-prolongar-la-vida-autonoma-de-las-y-los-beasaindarras"},{ share: "linkedin", label: "Compartir", url: "https://beasain.eus/es/otros-noticias/3576-prolongar-la-vida-autonoma-de-las-y-los-beasaindarras"},{ share: "whatsapp", label: "WhatsApp", shareIn: "self", text: "Prolongar la vida autónoma de las y los beasaindarras", url: "https://beasain.eus/es/otros-noticias/3576-prolongar-la-vida-autonoma-de-las-y-los-beasaindarras"},{ share: "email", label: "E-mail", shareIn: "self", text: "Prolongar la vida autónoma de las y los beasaindarras", url: "https://beasain.eus/es/otros-noticias/3576-prolongar-la-vida-autonoma-de-las-y-los-beasaindarras"},{ share: "telegram", label: "Telegram", shareIn: "self", text: "Prolongar la

Phoca PDF

vida autónoma de las y los beasaindarras", url: "https://beasain.eus/es/otros-noticias/3576-prolongar-la-vida-autonoma-de-las-y-los-beasaindarras"},]});

Phoca PDF