

El envejecimiento de las personas con síndrome de Down es un fenómeno nuevo que plantea retos a los que no sólo debe hacer frente la investigación médica; también la psicología y la acción social, la planificación de las organizaciones, la adecuación de los recursos ordinarios de la tercera edad, las previsiones de las familias... todo en el entorno de la persona con síndrome de Down se ve afectado por esta nueva realidad.

La calidad de vida de ese período, que comienza antes que en el resto de la población, dependerá de cómo se viva en los años previos y, sin duda, de las expectativas que se tenga y de los recursos que se pongan a disposición de la **autonomía** Personal y Vida Independiente persona con síndrome de Down. El desarrollo de toda una vida en actividad e integración social debe continuar en los años de la vejez.

Cómo vivir los años de la vejez forma parte del proyecto vital de cada persona. Al abordar ese proyecto en la juventud conviene iniciar la configuración, también, de la etapa de envejecimiento, pues quizá sea la época de la vida que más requiere de planificación y preparación de la propia persona y del entorno, especialmente del familiar y dentro de ésta de los hermanos de la persona con síndrome de Down.

ÁREA 04

Envejecimiento



ÁREA: ENVEJECIMIENTO**PROGRAMA 1: Prevención del Envejecimiento**

OBJETIVO: Desarrollar hábitos saludables, que proporcionen una mejora en el bienestar físico, psicoafectivo y social.

Medidas:

- 1 Desarrollo de las habilidades motrices y fomento del ejercicio físico en los adultos y mayores con síndrome de Down para la prevención del envejecimiento.
- 2 Desarrollo de hábitos de vida saludables y controles periódicos de salud.
- 3 Promoción de las habilidades cognitivas y emocionales, evitando la repetición de actividades formativas que no impliquen rendimiento efectivo en **autonomía** personal.
- 4 Informar, formar y orientar a las familias de personas con síndrome de Down en edad de envejecer sobre los cambios que se experimentan con el envejecimiento.
- 5 Sensibilización social sobre la realidad del envejecimiento de las personas con síndrome de Down.
- 6 Ejercitar habilidades motrices como la coordinación y el control corporal.

Envejecemos según hemos vivido. La vida activa y con participación social es la mejor prevención posible del envejecimiento para cualquier persona, también para quienes presentan síndrome de Down.

ÁREA: ENVEJECIMIENTO**PROGRAMA 2: Envejecimiento Activo y Calidad de Vida**

OBJETIVOS: Favorecer la jubilación como etapa activa, orientada hacia la **autonomía** personal y la integración social comunitaria.

Medidas:

- 1 Prospección de los recursos comunitarios y servicios especializados para mayores (públicos, privados y del tercer sector) especializados para mayores, para ser utilizados por personas con síndrome de Down.
- 2 Integración, presencia y participación en todos los ámbitos vitales (ocio, vivienda, vida asociativa, empleo) como fórmula para favorecer el envejecimiento activo.
- 3 Diseñar actividades accesibles e innovadoras orientadas a esta nueva etapa, que responda a las necesidades y demandas de las personas con síndrome de Down.
- 4 Utilizar los *Itinerarios individualizados de Promoción de la Autonomía Personal y Vida Independiente*, los **Servicios de Promoción de la Autonomía Personal (SEPAP)** y los Proyectos de Vida Independiente como recursos para un envejecimiento activo.
- 5 Desarrollar programas de hábitos de vida saludables, mantenimiento físico y habilidades motrices, habilidades cognitivas y emocionales, para la prevención del envejecimiento y promoción del envejecimiento activo.
- 6 Diseñar servicios que favorezcan la permanencia en el entorno natural, de forma autónoma e independiente.
- 7 Formar y realizar ajustes adecuados con los familiares del entorno natural.
- 8 Facilitar los procesos de transición a otros domicilios de familiares (hermanos).

La calidad de vida en las personas mayores con síndrome de Down requiere la generación de una actitud vital en ellas y en su entorno que puede planificarse y que mejorará con la participación activa en las actividades sociales.

ÁREA: ENVEJECIMIENTO**PROGRAMA 3: Protección Social, Jurídica y económica**

OBJETIVOS: Garantizar una protección social y jurídica de los adultos mayores con síndrome de Down, acorde a sus necesidades y a las características de su entorno social.

Medidas:

- 1 Crear puntos de información y diseñar materiales accesibles, adaptados y sencillos sobre envejecimiento para las personas con síndrome de Down y sus familias.
- 2 Favorecer el acceso eficaz a los mecanismos y recursos comunitarios de protección social a adultos mayores: Teleasistencia, Ayuda a domicilio, Residencias y Centros de Día.
- 3 Informar acerca de los servicios y recursos jurídicos existentes que puedan ser útiles a los adultos mayores con síndrome de Down.
- 4 Información a las familias y personas con síndrome de Down sobre fórmulas de protección económica (hipoteca inversa, por ejemplo).
- 5 Asesorar de manera adaptada en derechos y asuntos judiciales que afecten a los adultos mayores con síndrome de Down y sus familias (incapacitación, testamento, otros).

Toda persona necesita sentirse segura para envejecer saludablemente. Por ello, el entorno familiar y asociativo deben esforzarse en conocer y difundir la información y recursos existentes, así como en promover la creación de los que resulten necesarios para lograr la protección de la persona con síndrome de Down mayor.

ÁREA: ENVEJECIMIENTO**PROGRAMA 4: Investigación y elaboración de materiales**

OBJETIVO: Fomentar y desarrollar investigaciones relacionadas con el envejecimiento de las personas con síndrome de Down

Medidas:

- 1 Elaboración de materiales relacionados con el envejecimiento en personas con síndrome de Down.
- 2 Fomentar la Colaboración entre entidades e instituciones en las investigaciones que sobre envejecimiento de las personas con síndrome de Down.

El hecho del envejecimiento de las personas con síndrome de Down es reciente. Por ello aún no existen los suficientes estudios sobre él y se hace preciso investigarlo desde todos los ámbitos: salud, social, etc. Estas investigaciones permitirán avances cualitativos en la calidad de vida de las personas con síndrome de Down y de sus familias.



ÁREA: ENVEJECIMIENTO**PROGRAMA 5: Voluntariado**

OBJETIVOS: Fomentar las acciones de voluntariado por y para las personas mayores. Fomentar la acción voluntaria de las propias personas con síndrome de Down.

Medidas:

- 1 Desarrollo de programas formativos para voluntarios basados en los contenidos de los programas anteriores.
- 2 Poner en marcha proyectos de voluntariado dirigidos a adultos mayores con síndrome de Down.
- 3 Prospección de plataformas y asociaciones de voluntariado para trabajar con personas con síndrome de Down en edad de envejecimiento.
- 4 Fomentar un voluntariado orientado a la **autonomía** personal y participación social de los mayores con síndrome de Down en las actividades comunitarias.
- 5 Desarrollo de estrategias que promuevan la continuidad y el compromiso de los voluntarios.

El voluntariado con las personas con síndrome de Down mayores aporta una dimensión vital a éstas que las enriquece notablemente, sobre todo si las actividades de voluntariado se realizan en entornos normalizados a la vez que aporta un enfoque nuevo en la red social que constituye el voluntariado.

ÁREA: ENVEJECIMIENTO PROGRAMAS TRANSVERSALES

PROGRAMA TRANSVERSAL 1: Trabajo con familias

Medidas:

- 1 Informar, orientar y asesorar a las familias y personas con síndrome de Down sobre la realidad del envejecimiento, tanto de éstos como de sus progenitores.
- 2 Fomentar el envejecimiento activo dentro del propio núcleo familiar.
- 3 Fomentar la transmisión de la información por los propios mayores con síndrome de Down, utilizando sus experiencias vitales.

PROGRAMA TRANSVERSAL 2: Formación de profesionales

Medidas:

- 1 Diseño y desarrollo de programas formativos sobre procesos de envejecimiento, con el objetivo principal de crear expertos en la materia.
- 2 Reciclaje continuo de profesionales de acuerdo con las necesidades emergentes sobre envejecimiento.
- 3 Desarrollar una formación transversal sobre **autonomía** personal en el envejecimiento.

PROGRAMA TRANSVERSAL 3: Perspectiva ética

Medidas:

- 1 Promocionar el derecho de las personas con síndrome de Down a envejecer con calidad de vida y **autonomía** personal.
- 2 Reconocer el papel protagonista de las personas con síndrome de Down en su propio proceso de envejecimiento mediante el uso de *Itinerarios individualizados de Promoción de la Autonomía Personal y Vida Independiente*.

PROGRAMA TRANSVERSAL 4: Itinerarios y transiciones

Medidas:

- 1 Promover un proceso de envejecimiento permitiendo orientado hacia la **autonomía** personal.

