

¿Qué pasos puedes dar?

- Si eres una persona mayor y te sientes solo, acude a tu farmacia de confianza o al trabajador/a social del Ayuntamiento.
- Si conoces a alguien que pueda estar en esta situación, animale a pedir ayuda.
- Si crees que puedes aportar, involúcrate como voluntario en programas de acompañamiento.



Coordinadores

Centros de coordinación de Servicios Sociales de La Rioja



- Rioja Alta**
sssscomunitarios.ra@larioja.org
941 29 43 40
- Rioja Centro**
sssscomunitarios.rc@larioja.org
941 29 43 88
- Rioja Baja**
sssscomunitarios.rb@larioja.org
941 14 55 30

Estamos
contigo

PROGRAMA DE DETECCIÓN
DE SOLEDAD NO DESEADA
· PERSONAS MAYORES ·

En la **farmacia**
de tu municipio
dispensamos **atención**



Estamos
contigo

PROGRAMA DE DETECCIÓN
DE SOLEDAD NO DESEADA
· PERSONAS MAYORES ·



¿Qué es la soledad no deseada?

La soledad no deseada es aquella que no se elige y puede afectar al bienestar y la salud de las personas mayores. Muchas de ellas viven solas y pueden sentirse aisladas, lo que puede provocar un deterioro en su calidad de vida y en su estado emocional. En ocasiones, es difícil mantener contacto con otras personas y tener relaciones de apoyo. En los entornos rurales, esta situación se agrava debido a la dispersión geográfica, la falta de transporte y la menor disponibilidad de servicios, lo que hace aún más difícil mantener el contacto con otras personas y acceder a recursos de apoyo.



Identificar y abordar esta situación es clave para mejorar su bienestar y fomentar su integración social.

¿Cómo podemos ayudar?

Para hacer frente a esta situación, el **Gobierno de La Rioja**, en colaboración con el **Colegio Oficial de Farmacéuticos de La Rioja**, ha puesto en marcha una iniciativa para detectar y prevenir estos casos. A través de las farmacias, un punto de referencia cercano para muchas personas mayores, se podrán identificar situaciones de riesgo y derivarlas a los servicios sociales para su intervención. Además, esta iniciativa fomenta la participación del voluntariado en asociaciones de mayores y Centros de Participación Activa, con especial atención al entorno metropolitano de Logroño y a los medianos y pequeños municipios de toda La Rioja.



Estamos contigo

¿Quién puede estar en una situación de mayor vulnerabilidad?

Las personas mayores pueden encontrarse en riesgo de soledad no deseada si presentan **alguna de estas circunstancias:**



Estar jubilado o en situación de desempleo.

Tener dificultades con el idioma o con el uso de la tecnología.

Haber perdido a su pareja o a una persona significativa.

Ser cuidador de alguien en situación de dependencia o discapacidad.

Haber sido o ser víctima de violencia de género y/o intrafamiliar.

Padecer problemas de salud, especialmente los que afectan la movilidad.

No tener amigos o familiares cercanos en su municipio.

No contar con recursos locales que fomenten la socialización.

Vivir solo.



¿Cómo saber si necesitas ayuda?

Hazte estas preguntas o compártelas con alguien que pueda estar en riesgo. Si te identificas con varias de estas situaciones o conoces a alguien que podría estar sintiéndose así, no dudes en pedir ayuda.

¿Te sientes triste con frecuencia o notas cambios en tu estado de ánimo?

¿Has perdido el interés en actividades que antes disfrutabas?

¿Te cuesta más trabajo cuidar tu aseo personal o preparar tus comidas?

¿Tienes dificultades para dormir o te sientes cansado sin motivo?

¿Vas a la farmacia solo para hablar con alguien sin necesidad real de medicación?

¿Te quedas más tiempo del necesario en la farmacia o en otros lugares públicos?

¿Sientes que hablas menos con la gente o que te cuesta encontrar con quién conversar?

¿Notas que cada vez sales menos de casa o participas menos en reuniones sociales?

¿Expresas más quejas o pensamientos negativos sobre ti mismo y los demás?