

¿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, **ánimale a pedir ayuda.**
- Si crees que puedes aportar, **involúcrate como voluntario en programas de acompañamiento.**



Centros de coordinación de Servicios Sociales de La Rioja



1 **Rioja Alta**
sssscomunitarios.ra@larioja.org
941 29 43 40

2 **Rioja Centro**
sssscomunitarios.rc@larioja.org
941 29 43 88

3 **Rioja Baja**
sssscomunitarios.rb@larioja.org
941 14 55 30

Estamos
contigo

PROGRAMA DE DETECCIÓN
DE SOLEDAD NO DESEADA
• PERSONAS MAYORES •



La Rioja

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? ☐