

11 proposamen **gehiago eta hobeto bizitzeko**

Egia bada korrelazio-efektu bat dagoela aurrezten dutenen, osasuna zaintzen dutenen eta bizitzaren amaiera hobeto onartzen dutenen artean, zer zaindu behar dugu, herritar eta gizarte gisa, hobeto zahartzeko?

Herritarrok hobeto planifikatu behar dugu, eta gure jarrerak eta jokaerak aldatu.

1. Posible da aurreztea. Laneko diru-sarrerak dituzten familiek, beharbada, inoiz baino gehiago aurreztu dute pandemian zehar. Diru-sarrerak izatea bezain garrantzitsua edo garrantzitsuagoa da aurrezteko jarrera izatea. Txikitatik hartu behar da aurrezteko ohitura. Kopuru txikiak maiz aurrezteak aukera ematen du epe luzera kapital handia lortzeko, erretirorako urte gutxi geratzen direnean aurrezten hasiz gero baino ahalegin txikiagoa eginda.

2. Erretiroa hartu aurretiko urteetan osasuna zaintzen badugu hobeto zahartuko gara. Eta, gainera, aurreztu baldin badugu, baliabide gehiago izango ditugu gure zaintza hobetzeko, horren beharra dugunean.

3. Baliabide ekonomikoak baditugu eta osasun-ohitura egokiak mantentzen baditugu, argitasun handiagoz pentsatu eta hausnartu ahal izango dugu bizitzako azken etapan, eta lasaiago onartu ahal izango dugu heriotza.

4. Pertsonak eta ondarea legez babesteko dauden tresnak gehiago erabiltzea (testamentua, prebentzio-ahalak eta aurretiazko borondateen agiria) lagungarri izan daiteke herritarrentzat, haien bidez hobeto zaindu baitezakete euren ondarea eta erabaki egokiagoak hartu bizitzaren amaierako egoeretan, senideak erabaki horien gaineko erantzukizunetik askatuz

Gizartean ezin gara egon zahartzearen erronkak konponduko dituzten aurrerapen zientifikoen zain. Hori dela eta, plangintzaren kultura sustatu behar dugu herritarren artean (finantzei, osasunari eta bizitzaren amaierari dagokienez), eta herrialdean ditugun baliabide mugatuak berresleitu egin behar ditugu, efizienteagoak eta jasangarriagoak izateko.

5. Gizartean finantza-hezkuntza

sustatu behar dute botere publikoek eta enpresek, herritarren artean aurrezteko ohitura txikitatik barneratzeko eta lan-merkatuan sartzeko unean bertan erretirorako aurrezten hasteko.

6. Egungo pentsio-sistema

berrantolatu egin behar da, haren etorkizuneko jasangarritasuna bermatzeko. Horretarako, pentsio publikoa osatzeko aurrezki pribatua sustatu behar da, beste herrialde batzuetan egiten duten bezala. Bestalde, sistemak gardenagoa izan behar du herritarrentzat, haiek jakin dezaten zenbateko pentsio publikoa jasoko duten eta, horrela, kontzientzia har dezaten epe luzera aurreztearen garrantziaz. Horrez gain, pentsio publikoa doitu egin behar da adina eta mendekotasunari lotutako arriskuak handitu ahala.

7. Finantza- eta aseguru-

entitateek indartu egin behar dute herritarrei eskainitako laguntza eta aholkularitza, horiek etorkizunerako aurreztearen erronka zailari hobeto aurre egin diezaioaten. Ez da nahikoa aurrezki-produktuak merkaturatzea.

8. Herritarren osasunerako eta bizitza aktiborako hezkuntza hobea sustatu behar da.

Osasun-laguntzaren ikuspegia zahartzen ari diren pertsonen prebentziora eta zaintzara bideratu beharra dago. Baliabide gehiago erabili behar dira zahartzeari buruzko ikerkuntzarako, gaixo kronikoen arretarako eta zainketa aringarrietarako. Helburu horrekin, osasun-sistema berrantolatu egin behar da, gastu publikoaren efizientzia handitzeko eta pertsona bakoitzari dagokion sistema soziosanitarioan behar duen laguntza emateko.

11 proposamen gehiago eta hobeto bizitzeko

BIZITZAKO AZKEN ETAPAREN
PLANGINTZA:

**ZAHARTZAROARI ETA BIZI-
ITXAROPENAREN LUZAPENARI
AURRE EGITEKO GAKOAK**

Egileak: Manuel Alfaro & Ismael Vallés

9. Adineko pertsonak gizarteratzea erraztu behar da, haiek gizarteari egin diezaioketen ekarpenaren eta, uzten ez diegunez, egiten ez dutenaren arteko arrakala gero eta handiagoa txikituz. Adibidez, lanean jarraitzeko duten gaitasuna indartu daiteke, dela ekintzailetzaren bidez, dela haien trebetasuna eta esperientzia gizarteari transmitituz.

10. Nahitaezkoa da heriotzari buruzko gizarte-kultura sustatzea, heriotza bizitzaren parte dela onartzeko. Heriotza ona sustatzea ez da bakarrik osasunarekin eta minik ezarekin lotutako kontua.

Eta, azkenik, laburpen modura:

11. Jarrera positiboa izan behar dugu epe luzera pentsatu, planifikatu eta erabakitzeak duen garrantziaren inguruan. Hala, bititza osoan barneratu behar dugu plangintza, eta ez bizitzako azken etapan sartzen ari garenean bakarrik. Zenbat eta urte gehiago bizi, orduan eta urte gutxiago geratuko zaizkigu bizitzaren amaierarako, eta, batzuetan, heriotza bat-batean etortzen da, gure etorkizuna prestatzeko astirik izan gabe. Zahartzeari arrakastaz aurre egiteko, funtsezkoa da etorkizuna planifikatzea, baita zahartzea kudeatzeko lankidetzak publiko-pribatuko estrategiak bultzatzea eta sustatzea ere, prestazio publikoen efizientzia eta jasangarritasuna hobetzeko.