

SFC
PÀGINES ESPECIALS

**GENT
GRAN**

DIVENDRES, 10 DE DESEMBRE DEL 2021



CUIDAR DELS NOSTRES

PADRINS

L'ATENCIÓ A LA TERCERA EDAT TÉ ESPECIAL
IMPORTÀNCIA EN TEMPS DE COVID-19

INTRODUCCIÓ



Cuidar-se en temps difícils

▶ LA GENT GRAN HA ESTAT UN DELS GRUPS MÉS VULNERABLES DAVANT LA COVID-19

▶ UNA SÈRIE DE PAUTES PODEN AJUDAR A MANTENIR LA SALUT FÍSICA I MENTAL

Les persones grans han estat un dels grups més afectats per la pandèmia de la Covid-19, no tan sols pel que fa a contagis i mortalitat, sinó també per les conseqüències que han tingut les mesures de distanciament social i les restriccions de mobilitat. Els símptomes depressius, la fatiga i les relacions socials reduïdes han influït negativament en la qualitat de vida del col·lectiu.

És normal sentir por o preocupació davant malalties noves i que a més tenen un abast global, com el coronavirus. Per frenar els contagis i protegir la salut pròpia i la de tots, no n'hi ha prou de vacunar-se (una qüestió essencial en el cas de la tercera edat). També cal seguir una sèrie de pautes i rutines per mantenir la salut físi-

ca i mental i, al mateix temps, mantenir-se actiu.

Prevenció

Evitar sortides innecessàries i llocs amb moltes aglomeracions. Podem demanar a algú de confiança que ens faci la compra. Rentem-nos les mans sovint i bé, amb aigua i sabó, almenys durant 20 segons, fins arribar als canells. Cal posar especial cura en les ungles. Evitem tocar-nos la cara (ulls, nas i boca). En tossir o esternudar ens hem de cobrir la boca i el nas amb el colze flexionat.

ÉS NORMAL SENTIR POR I PREOCUPACIÓ DAVANT MALALTIES DESCONEGUDES

També farem servir mocadors d'un sol ús i els llençarem a les escombraries després d'utilitzar-los. És important mantenir la distància de dos metres amb altres persones, i ventilar la casa deu minuts tres vegades al dia.

Mantenir-se informat

És fonamental informar-se de fonts oficials, institucionals, i triar moments determinats del dia per fer-ho. Aprofitarem la resta del temps per realitzar altres activitats. Seguirem els consells dels responsables de salut i de les autoritats sanitàries. És clau no creure els rumors i no difondre'ls, així com desconfiar de les notícies que arribin per les xarxes socials. N'hi ha prou de seguir les notícies per la televisió, la ràdio o la premsa.

Aprendre a desconnectar

Hem d'evitar estar tot el dia pen-

dents de les notícies. Podem reduir el nombre de vegades que veiem, llegim o escoltem notícies que poden produir angoixa. És important evitar els programes sensacionalistes de televisió o de ràdio. Podem utilitzar la tècnica que més ens agradi o ens funcioni per relaxar-nos, com les respiracions profundes, escoltar música, fer activitats o moviments que ens facin sentir bé, llegir...

Parlar cada dia amb una o més persones de confiança

És important tenir un telèfon fix o mòbil a mà, així com mantenir-lo actiu i carregat. Podem parlar per telèfon o fins i tot fer videotrucades o escriure missatges cada dia amb éssers estimats, de confiança, sobre les preocupacions, les activitats que realitzem, les receptes que preparem. Cal tenir a mà una llista amb els telèfons del CAP, dels familiars, del taxi, etc. Si

disposem de servei de teleassistència, tinguem sempre el botó a prop. Almenys un cop per setmana intentem veure'ns una estona en persona amb els familiars i els amics.

Gaudir

Cal centrar-se en el dia a dia, viure el moment, buscar el costat positiu, pensar que tot això passarà. Mirem el calendari tots els dies. Fem coses diferents segons el dia de la setmana. Prioritzem les activitats que més ens agradin, com llegir, cosir, fer passatems, cuinar, escoltar música, ballar, escriure, pintar, veure pel·lícules... És convenient obrir les finestres diverses vegades al dia i tenir contacte amb l'aire i el sol. Encara que hi hagi poques hores de llum natural, podem aprofitar-les per fer una passejada. I el més important: descansar bé a la nit.



RESIDÈNCIA
CLARA
RABASSA

29 Anys

AQUEST MES ÉS MOLT
ESPECIAL PER A NOSALTRES,
JA QUE CELEBREM 29 ANYS
VIVINT AMB VOSALTRES...



Tenim cura de
les vostres arrels



ENTREVISTA **LOLI SIMÓN**

LA TÈCNICA d'atenció social de l'àrea de Serveis Sociosanitaris fa un repàs de la tasca duta a terme pel servei d'atenció domiciliària (SAD) arran de la pandèmia i els seus principals reptes.

“El confinament i les pors han restat qualitat de vida”

Superats els pitjors moments de la pandèmia, com treballa avui dia el departament?

Podem dir que estem iniciant una nova etapa, intentant tornar a la normalitat. A partir del mes

de juny passat vam tornar a recuperar a poc a poc aquesta normalitat, amb la progressiva represa de l'activitat i l'obertura dels centres de dia. Pràcticament ja estem treballant com durant l'etapa anterior a l'esclat de la Covid-19 i hem deixat enrere un període que ha estat molt difícil en diferents àmbits.

El confinament va fer augmentar la demanda de serveis d'atenció domiciliària?

Sí, tot i que nosaltres sempre hem tingut molta demanda en aquest sentit. És cert, però, que aquestes sol·licituds es van incrementar notablement amb l'arribada de la pandèmia. Cal tenir en compte que les situacions eren molt més dificultoses amb relació a les persones que eren molt dependents. Ara mateix estem més tranquils, perquè les vacunes han ajudat molt, i les visites a domicili es poden fer de manera més fluïda. De tota manera, tampoc no podem abaixar la guàrdia davant el que pugui passar.

La campanya de vacunació, doncs, s'ha fet notar?

Sí, podem dir que ha estat un element essencial. Les situacions de risc han baixat considerablement i l'atenció a la llar ha tornat a la normalitat, evidentment, tot i la situació especial que encara estem vivint.

Quantes persones atén actualment el SAD?

Estaríem parlant d'uns 180 casos, amb dues hores d'atenció de mitjana per persona. Però aquest temps depèn de la dependència del pacient i de la situació en què es trobi.

I quantes persones han arribat a visitar durant la pandèmia?

Durant els pitjors mesos del coronavirus vam arribar a tenir uns 325 casos en actiu, és a dir, pràcticament el doble que actualment.

I tot plegat amb els mateixos efectius?

Sí, estem treballant les mateixes persones que l'any passat. Tenim uns 30



treballadors. També hem de remarcar que la reobertura dels centres de dia ens ha tret càrrega de feina. Potser abans fèiem més hores perquè aquestes persones necessitaven més suport, i ara ho estem compaginant tot amb aquests centres. És a dir, fem tasques més puntuals, serveis d'higiene, de preparació per sortir... però després aquestes persones tenen el suport propi del centre de dia, i això ens ha ajudat molt. Cal recordar que els centres de dia van tancar el març del 2020 i fins al juny del 2021 no van poder reobrir. Durant uns mesos, la gent gran no va disposar del suport que ara pot tenir en un centre de dia, que l'acull moltes hores, i on es poden fer tot tipus d'activitats. El que fem és complementar-nos amb aquest servei.

Quin seria el perfil d'usuari?

Principalment estem parlant de persones amb dependència, generalment d'una edat avançada, de 85 anys cap amunt. Però també treballem amb pacients que estan amb cures paliatives. Gent que vol estar a casa durant el procés de final de la vida. Moltes

“

LA VACUNACIÓ
ENS HA AJUDAT
MOLT, HA ESTAT
UN ELEMENT
ESSENCIAL

CAL VALORAR QUE
MOLTES PERSONES
PUGUIN ESTAR A
LA LLAR I ESTAR-HI
A GUST

vegades les persones que atenem es troben soles i no tenen el suport familiar, ja sigui perquè no tenen família o perquè els parents no se'n poden fer càrrec tant com voldrien.

La dependència pot ser tant física com cognitiva?

Sí, ens trobem les dues situacions. Cal pensar que hi ha persones que físicament són molt dependents, amb uns nivells molt alts de necessitat en aquest sentit, i altres persones que tenen una dependència bàsicament cognitiva, encara que físicament estiguin bé, una situació que també és molt greu.

Quins serveis se'ls proporciona?

Treballem sobretot qüestions com ara la higiene, l'enllitament... coses molt tècniques. Sí que és cert que fa un temps també els acompanyàvem a fer passejos, una tasca que hem deixat més de costat. Ens complementem amb la Creu Roja Andorrana, ja que ells han creat el servei anomenat Sempre Acompanyat. D'aquesta manera, es dona cobertura a moltes necessitats.

De quina manera ha impactat la Covid-19 en el benestar de la gent gran?

Hem trobat que algunes persones que tot i tenir una edat avançada gaudien d'una autonomia molt gran, amb el confinament i les pors, han perdut qualitat de vida en alguns aspectes. Per això també els ajudem a tornar a sortir de casa, a poder-se tornar a relacionar... ells ho han patit molt com a col·lectiu de risc i ara han de tornar a agafar el ritme de vida que portaven abans.

Han recuperat hàbits que potser havien perdut?

Creiem que sí, que la gent ho està vivint així, i és el que transmet. La vida d'aquestes persones torna a una nova normalitat, tornen a fer el que feien abans. Com ja he dit, l'obertura dels centre de dia, amb la incorporació del nou servei que ofereix la Creu Roja, ha fet que la gent gran torni a recuperar-se, a agafar forces, a socialitzar i a relacionar-se...

Quin procediment cal seguir per accedir al servei?

Bé, cal dir que al nostre departament portem dos serveis principals. Per una banda, hi ha el d'atenció domiciliària. Quan ens arriba un cas, en fem una valoració, moltes vegades conjuntament amb el SAAS, amb les infermeres dels centres d'atenció primària i altres agents que puguin conèixer la situació de la persona. Nosaltres el



que fem és una avaluació a domicili, per veure quines són les necessitats i demandes del pacient, i sobre la base d'aquestes demandes veure de quina manera podem ajudar. En segon lloc, també formem part de la comissió de valoració sociosanitària (Covas), que fa referència a les demandes de places en centres de dia, residències... La Covas fa una valoració en funció de quin és el grau de dependència de la

persona i decideix quin és el recurs més idoni per donar resposta a cada situació concreta.

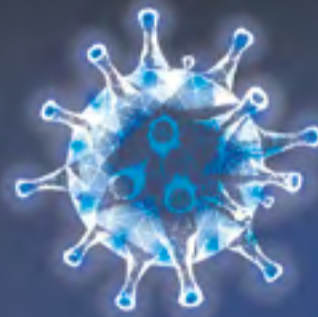
Quins serveis els agradaria incorporar en un futur?

Tenim molt clar que la gent vol estar a casa. El tema dels centres i residències és molt important, però també cal valorar que moltes persones puguin estar a la llar i estar-hi a gust.

S'està treballant en la línia de buscar centres que siguin com una casa, que siguin propers, que la gent no hagi de sortir de l'entorn de tota la vida. I també habitatges amb serveis, perquè també és una cosa que ens demanen molt. Un servei més present i continuat perquè totes aquestes persones puguin estar a casa de forma més normalitzada i no haver d'acudir a un centre.



Govern d'Andorra



Vacuna contra la grip estacional

La grip estacional és una infecció vírica de les vies respiratòries molt contagiosa. La gent gran formeu part del grup de risc i per això se us recomana vacunar-vos per prevenir la infecció.

Si teniu més de 65 anys,
demaneu hora al vostre Centre d'Atenció Primària.
La vacuna és gratuïta i no us fa falta cap prescripció.

PANDEÀMIA

Què és la Covid persistent?

L'OMS ha publicat recentment la primera definició clínica oficial de la malaltia post Covid-19, també denominada Covid persistent o *Long Covid*. Ho ha fet després d'una consulta mundial i té com a objectiu facilitar el tractament dels malalts: "L'afecció post Covid-19 es produeix en individus amb antecedents d'infecció probable o confirmada pel SARS-CoV-2, generalment tres mesos després de l'aparició de la Covid-19, amb símptomes que duren almenys dos mesos i que no poden explicar-se per un diagnòstic alternatiu."

La majoria dels pacients de la Covid-19 es recuperen completament. No obstant això, alguns pateixen efectes a llarg termini en el seu organisme, en els sistemes pulmonar, cardiovascular i nerviós, així com efectes psicològics. Aquests efectes poden produir-se amb independència de la gravetat inicial de la infecció. Es donen amb més freqüència en dones, persones de mitjana edat i en aquells pacients que van mostrar més símptomes inicialment.

Els símptomes més comuns són la fatiga, la dificultat per respirar i la disfunció cognitiva, però també es poden donar altres símptomes que acostumen a re-



percutir en l'estat de salut habitual del malalt. Els símptomes poden ser de nova aparició, després de la recuperació inicial d'un episodi agut de Covid-19, o poden persistir des de l'inici de la malaltia. Aquesta simptomatologia també pot fluctuar o pot haver-hi recaigudes en el temps.

ELS SÍMPTOMES VAN DE LA FATIGA A LES DIFICULTATS COGNITIVES

Els pacients de Covid persistent no disposen, ara mateix, de cap tractament que els pugui curar, tot i que hi ha diferents investigacions en marxa. Es calcula que la malaltia afecta entre un deu i un quinze per cent d'adults que han estat infectats amb el virus del SARS-CoV2.

La ciència al servei del teu benestar!

LA QUIROPRÀCTICA I LA GENT GRAN

Filosofia quiropràctica i la intel·ligència innata: existeix en el nostre cos (i de tot ésser viu) una saviesa interna que ens manté i permet la seva autorecuperació.

Per expressar aquesta intel·ligència s'utilitza en gran part el sistema nerviós per organitzar i mantenir un equilibri (homeòstasi).

El sistema nerviós és l'ordinador central que controla tots els moviments del cos, però també la sensibilitat (a través de la pell), del sistema cardiopulmonar, digestiu, urogenital, hormonal i immunitari. D'aquí la seva importància!

La quiropràctica permet analitzar i corregir de manera específica les interferències, el que anomenem "subluxacions", bloquejos que afecten el sistema nerviós. Tornarem a donar tot el seu equilibri i potencial al sistema nerviós gràcies a un enfocament global.

En quiropràctica, mirem el cos en la seva globalitat, des dels peus, passant per la pelvis, fins a les cervicals i el cap.

Com ens afectat l'edat?

Al llarg dels anys, patim l'envelliment del cos, un desgast físic, un cansament digestiu i una sobrecàrrega emocional, tots aquests tipus d'estrès que ens afecten a través del sistema nerviós es pateixen a tres nivells: estrès mecànic, estrès bioquímic i estrès emocional.



Estrès mecànic: amb els anys, ens movem menys, fem menys força, estem més parats amb l'ús de l'ordinador, d'una *tablet*, de la televisió. Ens cansem més fàcilment, tenim més dolences i per aquesta raó no ens movem tant. No tenim tanta força i evitem de portar pesos. Perdem alçada a causa d'un augment de les curvatures de la columna vertebral.

Estrès bioquímic: o estrès alimentari, l'alimentació té un rol molt important i primordial en el nostre benestar quotidià. En moure'ns menys, tenim menys gana i no mengem de manera equilibrada. Els abusos, com els menjars preparats, beure poca aigua, massa sucre, massa greixos, es paguen car en l'àmbit digestiu. Amb l'edat, tenim menys reserves de vitamines i minerals, i això fa que el que mengem no s'aprofiti tant.



Estrès emocional: amb l'edat, la sobrecàrrega emocional és important. Tot i que els anys ens fan pair i acceptar certs esdeveniments, el cos té memòria d'aquestes emocions i les acumula. A més, també tenim la por de la Covid, por d'estar malat i de passar-la a la família.

LA QUIROPRÀCTICA

va néixer gràcies a David Daniel Palmer, als Estats Units, l'any 1895.

És la **primera teràpia manual i la tercera professió de salut al món** després la medicina al·lopàtica i els dentistes.

L'OMS va reconèixer la quiropràctica l'any 1996.

La carrera és universitària post batxillerat o *baccalauréat*, amb **6 anys d'estudis i més de 5.500 hores lectives** amb el títol de **Doctor of Chiropractic, D.C.**

És una teràpia manual que es basa en l'estudi de la postura, sobretot de la columna vertebral, en relació amb el sistema nerviós.

PER OFERIR NOVES PERSPECTIVES A LA TEVA VIDA, ADOPTA UNA BONA POSTURA

Com funciona el centre?

La primera visita dura una hora, on faig un balanç complet, escoltant, controlant la postura, la columna, les tensions articulars i musculars des dels peus fins al cap, valorant l'efecte del diferent estrès, tractant, orientant i finalitzant per estructurar un pla de tractament personalitzat i a mida per millorar la vostra salut i el vostre benestar quotidià. Le visites següents, d'una durada de 30 minuts, ens permetran controlar la postura, avaluar l'evolució del tractament i continuar adaptant-se al pacient.

Tingueu cura de la vostra salut, contacteu-nos i serà un plaer guiar-vos per millorar el vostre benestar amb les condicions sanitàries actuals requerides.



Marc Montané

20è ANIVERSARI



Centre Auditiu Andorrà

SERAC S.L.U.

L'únic centre auditiu especialitzat d'Andorra

UN CENTRE DE REFERÈNCIA PIONER A CUIDAR I MILLORAR L'AUDICIÓ DELS PACIENTS

Amb vint anys de trajectòria, Centre Auditiu Andorrà s'ha consolidat com un establiment de referència en serveis de rehabilitació acústica al país. La filosofia del centre es basa en la combinació entre la professionalitat i formació especialitzada dels responsables i l'última tecnologia del mercat, una simbiosi que fa possible una excel·lent qualitat d'audició siguin quines siguin les necessitats i característiques de cada usuari.

Fundat el 2001 per Carles Iriarte, Centre Auditiu Andorrà va ser el primer establiment d'aquest tipus al Principat a comptar amb un tècnic especialista en audiopròtesis. Posteriorment, Esther

**PROFESSIONALITAT
I FORMACIÓ ES
COMBINEN AMB
L'ÚLTIMA TECNOLOGIA**

**LA SALUT AUDITIVA
ÉS CLAU PER GAUDIR
D'UNA BONA
QUALITAT DE VIDA**



DONA SECRET

Hoyos es va afegir a l'equip com a tècnica en audiopròtesis, fet que va permetre ampliar l'atenció als pacients, amb més hores i dies de disponibilitat.

La col·locació de pròtesis auditives és ara com ara la solució més efectiva per combatre la pèrdua gradual de l'audició. En aquest sentit, gaudir d'una bona salut auditiva és fonamental per tenir una qualitat de vida satisfactòria, ja que és un element clau per comunicar-se.

Centre Auditiu Andorrà s'encarrega que aquest deteriorament de l'oïda no suposi cap inconvenient. Els seus professionals s'encarreguen d'adaptar les pròtesis auditives a les necessi-

tats i situació de cada persona, així com del manteniment periòdic i la reparació dels aparells. Cal ressaltar que tots els dispositius i accessoris amb els quals treballa el centre són de gamma mitjana i alta, compten amb quatre anys de garantia i es poden ajustar perfectament a cada casuística.

L'establiment treballa amb dues prestigioses marques especialitzades, Phonak i Widex, tot i que els seus tècnics també poden reajustar, reparar i realitzar el manteniment d'aparells que pertanyen a altres firmes.

D'altra banda, cal tenir en compte que l'activitat de Centre Auditiu Andorrà no tan sols està

focalitzada en les pròtesis auditives, sinó amb tot allò que està vinculat amb la salut de l'oïda. D'aquesta manera, elabora protectors auditius per utilitzar a la piscina, per a operacions d'oïda, per fer tir al plat... en definitiva, per protegir el benestar auditiu en totes aquelles activitats que puguin suposar un risc per a l'oïda.

Així mateix, a Centre Auditiu Andorrà també s'hi poden trobar dispositius com ara despertadors, telèfons o sistemes d'alarma per a gent gran amb problemes de visió, tacte, audició o memòria. En conclusió, un ampli ventall de serveis per facilitar la vida dels usuaris.

QUINS SERVEIS S'OFEREIXEN?

- Estudi, venda, adaptació professional, seguiment i manteniment personalitzat d'audiòfons (pròtesis auditives). Distribuïdors per a Andorra dels fabricants internacionals WIDEX i PHONAK.
- Readaptació, reparació, manteniment i altres serveis associats d'audiòfons (multi-marca).
- Visita a domicili (hospital, residències...)
- Teràpia personalitzada d'acúfens.
- Realització a mida de tot tipus de protectors auditius per dormir, per evitar l'entrada d'aigua o contra el soroll (taps per a la piscina, operacions d'oïda, per a caçadors, tiradors al plat, retorns d'escena, pilots de ral·li, tècnics de so...).
- Tot tipus d'ajudes per persones amb problemes d'audició, memòria, vista, de tacte, etcètera.

WIDEX[®]
HIGH DEFINITION HEARING

PHONAK
life is on

Av. Dr. Mitjavila, 39
Andorra la Vella
Tel.: +376 808 070
www.centreaudituu.com

ENTREVISTA JORGE PÉREZ

EL RESPONSABLE dels centres de dia de Creu Roja Andorrana fa un balanç de com s'està desenvolupant el servei des de la posada en marxa el mes de juny passat.

“S’ha recorregut un gran camí en aquests primers mesos”

Quin balanç fa del funcionament del centre de dia de la Creu Roja en aquests prop de sis mesos des de la posada en marxa?

Molt positiu. Actualment estem a prop d'assolir el màxim d'ocupació als dos centres, que és de 32 persones al Cencra, situat a l'avinguda Santa Coloma, i de 8 al centre major de Sant Julià de Lòria. Per a nosaltres el més important és la satisfacció i el balanç que puguin fer els nostres usuaris i els familiars. Finalment, són ells els que ens motiven a treballar cada dia. Gestionar els dos serveis de dia ha estat i és un repte que des de Creu Roja Andorrana hem assolit amb força i molta il·lusió. S'ha recorregut un gran camí aquests primers mesos d'activitat i encara en queda molt per recórrer.

Com va néixer el projecte?

Va ser durant l'any 2020, amb la crisi de la Covid-19. Degut a la situació epidemiològica que vivíem, els centres de dia que fins aleshores estaven operatius van haver de tancar. Atesa la importància que els serveis de dia tenen per als usuaris i els cuidadors, des del Govern es va plantejar la possibilitat d'obrir un nou recurs que pogués assumir els usuaris que fins a la data ja disposaven d'un recurs assignat i també de totes aquelles persones que per la seva situació social, sanitària o de dependència ho necessitessin. En aquell moment va ser quan es va començar a donar forma al recurs. Finalment, el 21 de juny vam poder inaugurar. Paral·lelament, el comú de Sant Julià, que ja havia desenvolupat l'espai per disposar d'un servei de dia, ens va cedir, mitjançant un conveni de col·laboració, la gestió del centre. Tot i que a l'inici el projecte dels serveis de dia es va crear per donar resposta a una necessitat, actualment és cabdal per a la institució i volem que perduri molts anys.

Quants treballadors tenen avui dia els centres?

Actualment, l'equip està format per tres tècniques en cures d'auxiliar d'infermeria (TCAI), una infermera, una terapeuta ocupacional i un treballador social. Per complementar l'atenció, estem a punt d'incorporar un nou fisioterapeuta i un professional de l'educació social. A més, aquest mes començarà un podòleg.



Hi ha la idea de donar servei a més usuaris en un futur?

La nostra vocació sempre serà atendre el major nombre de persones que ho puguin necessitar. Tot i així, un cop assolit el màxim de places autoritzades, els serveis de dia volen consolidar l'atenció que donen als usuaris i reflexionar sobre el màxim de persones que es poden assumir als centres sense que la qualitat del servei empitjori. No obstant això, i sempre en coordinació amb l'àrea de serveis socio-sanitaris del departament d'Afers Socials, mirarem de donar resposta, com sempre hem intentat, a les necessitats que hi pugui haver amb relació al nombre de demandes existents.

Quin és el perfil d'usuari?

Cadascun dels nostres usuaris té el seu perfil, però podem dir que existeixen dos perfils majoritaris. D'una banda, la persona gran, normalment d'edat avançada que requereix els serveis per millorar la seva qualitat de vida i mantenir la capacitat pel desenvolupament de les activitats bàsiques diàries. Aquestes persones, fins al moment de l'ingrés als serveis passa-

ven moltes hores soles al domicili, sense fer cap (o gairebé cap) activitat, ni física, ni lúdica, ni cognitiva. Nosaltres els oferim una rutina, una dinàmica i una socialització. L'altre perfil recurrent és la persona, gran o no, que presenta un grau elevat de dependència, normalment derivat d'una malaltia o problema físic o cognitiu i que requereix, a més de tot l'assenyalat anteriorment, un suport assistencial i rehabilitador que tracti la seva situació.

Quins serveis ofereixen?

Actualment als centres de dia es presten els següents serveis de manera indiscriminada a tots els usuaris, indistintament de la situació: Transport adaptat socio-sanitari, àpats, servei assistencial d'infermeria, fisioteràpia, teràpia ocupacional, treball social, educació social i podologia. Treballem, però, per ampliar els serveis oferts des dels centres i millorar així la qualitat de vida dels nostres usuaris i les seves famílies.

Pel que fa a la teleatenció domiciliària, en què consisteix el servei?

Quan parlem de persones amb dependència, que viuen soles o no disposen d'un acompanyament continuat, és molt important comptar amb programes i serveis que compleixin i adoptin funcions preventives i de protecció. Per aquest motiu, el servei és essencial per al dia a dia de moltes persones. Es presta una atenció personalitzada tots els dies de l'any, i ens permet detectar situacions crítiques i tractar-les. La persona, només prement el botó d'alerta, podrà connectar des de qualsevol lloc del seu domicili amb una persona que li donarà una resposta personalitzada fins a la resolució de la dificultat. A més, tenim elements de reforç com ara el servei de custòdia de claus, molt pràctic a l'hora d'activar una emergència, però també altres activitats que faciliten les relacions socials i fomenten la inclusió social, com sortides, tallers, acompanyaments...

De quants usuaris disposa?

Actualment tenim 575 persones beneficiàries d'aquest servei distribuïdes entre les diferents parròquies. Per sol·licitar més informació només s'ha de contactar amb l'entitat a través dels canals habituals. Poden trucar-nos al 808 225, enviar un correu electrònic a tad@creuroja.ad o a través de la nostra web, creuroja.ad.

“
EL PROJECTE ÉS CABDAL PER A LA INSTITUCIÓ I VOLEM QUE PERDURI MOLTS ANYS

ACTUALMENT 575 PERSONES ES BENEFICIEN DEL SERVEI DE TELEATENCIÓ



ENS HEM TRASLLADAT

Carrer na Maria Pla, núm. 10 - AD500 Andorra la Vella

ORTOPEDIA TEJERO

SEMPRE AL SERVEI DE LA GENT GRAN



AJUDES PER A LA VIDA DIÀRIA

Bastons plegables, caminadors, alces WC,
cadires per a la banyera i la dutxa, cadires de rodes, pedaliers...

Aparells per a sords

Tensiòmetres, oxímetres...

Mitges compressives

Calçat ortopèdic

Tota mena de peces a mida incloent postcirurgia estètica

ATENCIÓ DOMICILIÀRIA

Sentir-se (com) a casa

► L'ASSISTÈNCIA A DOMICILI PROPORCIONA MOLTS BENEFICIS PER A LA GENT GRAN

► LA LLAR ES CONVERTEIX EN UN ESPAI QUE CONTRIBUEIX A LA QUALITAT DE VIDA

L'atenció domiciliària constitueix tot aquell conjunt d'activitats de tipus socio-sanitari i d'àmbit comunitari que es realitza en el domicili del pacient, amb la finalitat de detectar, valorar, donar suport i fer un seguiment de la persona amb problemes de salut i de la seva família, potenciant la seva autonomia.

La mateixa llar es converteix així en un espai que pot contribuir a la qualitat de vida de l'ancià, amb la col·laboració de l'auxiliar d'ajuda a domicili, perquè el context familiar és un ambient facilitador que permet afrontar les tasques de la vida diària i satisfer les necessitats tant físiques com emocionals.

Aquests són els principals avantatges i beneficis de l'atenció domiciliària per a persones grans:

1. Comoditat. El benefici principal és que la persona pot romandre al lloc que li resulta més còmode i familiar. Pot dormir al seu propi llit, usar el seu propi bany i continuar amb les seves

LA PERSONA ROMAN AL LLOC QUE LI RESULTA MÉS CÒMODE I FAMILIAR

LA GENT GRAN QUE VIU SOLA SOVINT EXPERIMENTA AÏLLAMENT SOCIAL



rutines diàries. Estar en un entorn familiar pot ser especialment beneficiós per als que pateixen afeccions progressives que afecten la memòria, com la demència.

2. Atenció personalitzada. En lloc d'adaptar-se als horaris i rutines d'un centre d'atenció residencial, es personalitza un pla d'atenció domiciliària per adaptar-se a les necessitats de cada persona. Ja sigui durant unes quantes hores al dia o atenció a temps complet, l'atenció a casa és flexible i s'adapta al que és millor per al pacient.

3. Recuperació més ràpida. Els pacients es recuperen de la cirurgia i la malaltia més ràpidament i amb més èxit en la comoditat de la seva pròpia llar. També tenen un menor risc de desenvolupar infeccions per exposició a gèrmens que en un centre mèdic i tenen menys reingressos a l'hospital.

4. Atenció un a un. La naturalesa personal de l'atenció domiciliària permet que el nostre ésser estimat sigui l'objecte principal de les tasques del cuidador. El seu treball és brindar un nivell d'atenció i cura que garanteixi

que la persona estigui segura i còmoda. Pel fet que un cuidador a la llar generalment atén un sol pacient, les seves necessitats se satisfan molt més ràpid que en una instal·lació residencial.

5. Estalvi. Les tarifes d'atenció domiciliària es cobren per hora, per la qual cosa hi ha molta flexibilitat pel que fa a les despeses. Per a les persones que necessiten assistència a temps parcial, el cost pot ser significativament menor que el d'un centre. Els plans d'assegurança d'atenció a llarg termini també poden ajudar a cobrir el preu.

6. Tranquil·litat. Els familiars no hauran de preocupar-se que la persona estigui sola i caigui o es lesioni mentre realitza activitats diàries com ara dutxar-se o cuinar.

7. Independència. La pèrdua d'independència és una gran preocupació per a les persones grans que estan considerant opcions d'atenció. Un gran avantatge de l'atenció a casa és que la persona pot controlar molts aspectes de la seva vida diària. Pot continuar vivint segons el seu propi horari, triant quan vol menjar, dormir i socialitzar. En el

cas de les persones grans que ja no condueixen, un cuidador pot ajudar-les a realitzar activitats socials.

8. Companyonia. Les persones grans que viuen soles sovint experimenten aïllament social i sentiments de solitud que poden conduir a un deteriorament de la salut, tant física com emocional. Un cuidador li pot brindar un rostre familiar, una conversa amistosa i una connexió humana significativa, i tot plegat pot tenir un gran impacte en la salut i en el benestar en general de la persona.



A prop teu
Serveis socio-sanitaris

Els nostres serveis

Per a tothom, sigui quina sigui la raó (física, psíquica o social) i a qualsevol edat, quan us trobeu en una situació diferent a l'habitual i necessiteu un acompanyament o algun servei per continuar amb les vostres activitats diàries, us fem costat.

Assistència domiciliària, actes d'infermeria, higiene personal, alimentació, medicació, sortides...

Sinèrgies professionals

Treballem amb els professionals del país perquè pugueu tenir a la vostra disposició un ample ventall d'especialistes a casa vostra (fisioterapeutes, podòlegs, perruquers, metges, laboratoris, teràpia canina, etc.).

Tot l'equip d'A Prop Teu vol agrair a les famílies que confien en nosaltres dia rere dia, en els moments més difícils, i més especialment a tot el col·lectiu de gent gran i en situació de fragilitat.

Ens comprometem a donar-vos la qualitat de servei que us mereixeu, tant a nivell social com sanitari.

Malgrat les mesures de distanciament actualment vigents, ens hem adaptat i hem après a compartir més i ser més a prop que mai.

El nostre equip

Els nostres professionals socio-sanitaris certificats i amb experiència internacional (infermeres, TCAI, cuidadores...) són preparats per ajudar-vos en qualsevol necessitat de la vida diària, sense haver de sortir de casa, amb una atenció especialitzada i integral centrada en la persona.

A Prop Teu

www.apropteu.info
apropteu@andorra.ad
Tel. (+376) 615 222
Atenció telefònica: de dl. a dv. de 9h a 17h



SALUT



Tenir cura de l'alimentació

► ELS CANVIS FISIOLÒGICS I LES CONDICIONS DE VIDA PODEN PROVOCAR PÈRDUA DE GANA I APOSTAR PER INGREDIENTS SALUDABLES

Portar una bona alimentació en la tercera edat és tan important com en qualsevol altra etapa de la vida per mantenir la salut. Però, ja que es tracta d'un període vital amb algunes peculiaritats, tant des del punt de vista físic com social o emocional, s'haurà de cuidar especialment. Els canvis fisiològics i fins i tot les condicions de vida poden provocar, d'una banda, una pèrdua de gana que acabi en desnutrició i, per una altra, una mala alimentació que derivi en sobrepès i obesitat. Totes dues circumstàncies poden donar lloc a un envelliment menys saludable, mentre que una alimentació sana i equilibrada –combinada amb exercici– evitarà o retardarà alguns dels problemes que són més comuns

en la tercera edat, com ara diabetis, hipertensió, arterioesclerosi, el risc d'infart i ictus, insuficiència respiratòria, fractures, infeccions... A més, afavoreix la indefinició i, en definitiva, proporciona una millor qualitat de vida.

L'envelliment provoca una sèrie de canvis fisiològics que influeixen de manera directa en les necessitats nutricionals i fins i tot en la manera de menjar. Alguns d'aquests canvis, produïts en gran part pels canvis en la secreció d'algunes hormones, són:

- Es redueix la massa magra dels òrgans, es perd massa òssia i aigua corporal total i augmenta el teixit gras.

- És freqüent que la gana sigui menor, produïda pels canvis hormonals. També hi ha una disminució del sentit del gust i l'olfacte.

- A causa d'una menor quantitat i qualitat de les secrecions digestives i de l'activitat enzimàtica, són més freqüents les alteracions digestives: el reflux, la disfàgia –dificultat per empassar–, el restrenyiment o la sacietat precoç.

- La pèrdua parcial dels sentits del gust i de l'olfacte pot provocar que, perquè els aliments siguin més apetibles, s'hi posi més sal, fet que pot perjudicar la salut.

- És comuna la falta d'alguna peça dental, la sequedat bucal i la presència de nafres, la qual cosa dificulta molt els àpats.

Totes aquestes situacions poden condicionar la reducció de la

ingesta d'aliments, que a la llarga deriva en desnutrició o que l'alimentació no sigui l'adequada per l'excés de sal o perquè es tendeixi a menjar coses que siguin més apetibles o més fàcils de mastegar o empassar, però menys saludables.

L'alimentació en la tercera edat estarà molt condicionada pels problemes de salut de cada persona, però, a grans trets, ha de ser una dieta variada, rica en fruites i verdures i amb els suficients nutrients i energia per portar una vida activa i exercici físic. En general, s'hauran de consumir unes 30 kcal/kg pes/dia repartides entre els diferents nutrients.

Com que mengem aliments i no nutrients, per satisfer aquestes necessitats nutricionals cal tenir en compte algunes claus:

- Que la dieta diària tingui, almenys, 1.500 kcal.
- Seguir el prototip de la dieta

mediterrània, basada en un alt consum de fruites i verdures (almenys dues o tres al dia de cadascuna), cereals (4-6 racions petites al dia), peix blau (almenys tres a la setmana), llegums (2-3 a la setmana), fruits secs (20-30 grams dues o tres vegades a la setmana) i oli d'oliva (30 cc al dia).

- Prendre diàriament uns 2,5 litres de líquids i forçar-se a beure, encara que no es tingui set, doncs a aquesta edat la sensació de set es veu disminuïda i és més fàcil deshidratar-se.

- Fer de quatre a sis àpats al dia: desjuni, mig matí, dinar, berenar, sopar i ressupò. Els menjars han de ser lleugers –no abundants– per facilitar la digestió.

- Evitar –o reduir al màxim– els fregits, arrebossats, empanats i els menjars copiosos o amb salses pesades, així com el sucre refinat, la sal, l'alcohol, les carns grasses o els embotits.

**BEUREM CADA DIA
UNS 2,5 LITRES DE
LÍQUIDS PER EVITAR
LA DESHIDRATACIÓ**

EXERCICI

L'activitat física, un aspecte clau

Mantenir o animar-se a començar a fer activitat física després de l'experiència de la pandèmia és fonamental per conservar un estat de salut òptim, tant des del punt de vista físic com psíquic. Per això ens poden ser útils una sèrie de consells:

1. Fer almenys 150 minuts d'activitat física moderada (per exemple, caminar de pressa, no passejar) a la setmana. Es poden fragmentar en diferents moments de cada dia o bé repartir-los entre alguns dies de la setmana. Només caminar no és suficient: cal reforçar la musculatura, sobretot

la de les extremitats inferiors. Es poden integrar exercicis senzills com fer esquats, per exemple, amb una cadira darrere per precaució.

2. Es poden fer servir algunes aplicacions digitals, com ViviFrail –gratuïta–, que fan una avaluació de l'estat físic amb pocs exercicis i recomana un programa adaptat a cada usuari.

3. Cal que cadascú trobi l'activitat i la logística o l'organització que prefereixi, perquè això ajudarà que l'activitat física sigui una rutina constant. Clarament, fer alguna cosa és millor que no fer res, i el fet que sigui agradable ajuda.



4. També cal donar importància a altres aspectes com la nutrició (mantenir una dieta variada i agradable, sobretot amb proteïnes, fruita, verdura i la quantitat correcta de productes lactis, i controlar els carbohidrats i els greixos) i el son (en aquest sentit, l'activitat física i mantenir unes

rutines estables també ajuden a dormir millor).

5. Mantenir-se actius en general, cultivar interessos i, sobretot, mantenir i cuidar les relacions socials, amb la família i els amics. Millor en persona –ara que la vacuna ho fa possible– i si no de manera telemàtica.

ES RECOMANA FER ALMENYS 150 MINUTS D'ACTIVITAT A LA SETMANA



Fundació **Crèdit Andorrà**

ENVELLIMENT SALUDABLE

ACTIVITATS PRESENCIALS I ONLINE



Espais amb mesures sanitàries anti-covid



Consulti la programació a:
www.fundaciocreditandorra.ad
o bé escanejant el QR



VACUNACIÓ

Més protecció contra la Covid-19

LA INOCULACIÓ DE LA TERCERA DOSI REFORÇA LA IMMUNITAT DELS MÉS VULNERABLES

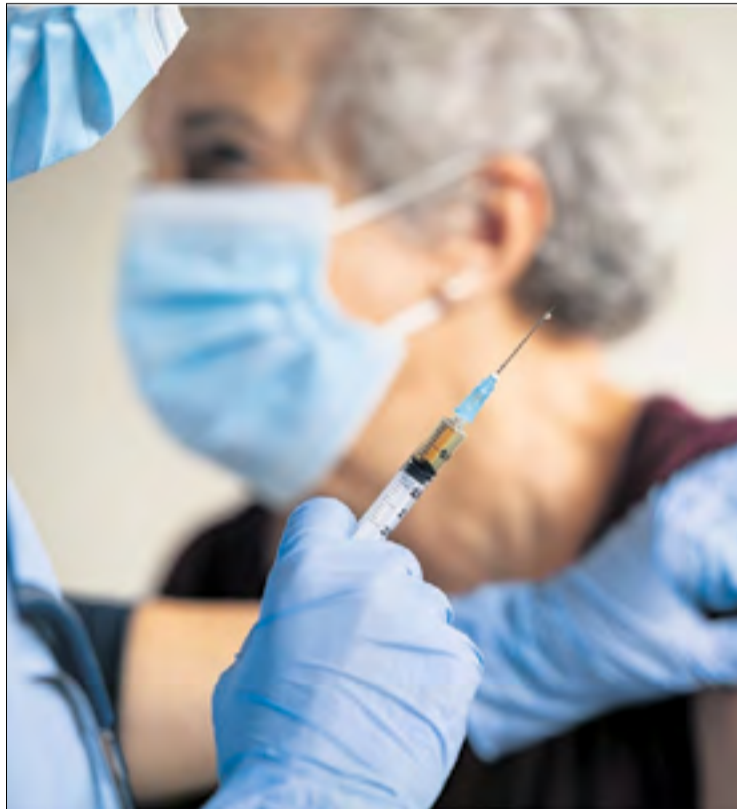
Amb més d'un 78% de la població major de 16 anys vacunada amb la pauta completa, i després d'administrar la tercera dosi als residents dels centres sociosanitaris al llarg de la tardor, el Govern, seguint la dinàmica dels països de l'entorn, va decidir administrar també una tercera dosi de la vacuna contra la Covid-19 a tota la població major de 65 anys. Així, la inoculació d'aquesta tercera dosi per a aquest sector de la població va desenvolupar-se a partir del 21 de novembre passat a raó d'un esdeveniment diari de 1.200 vacunacions diàries.

Aquesta tercera dosi només s'ha administrat a partir dels 65 anys, però des del Govern ja s'ha deixat la porta oberta a anar baixant progressivament les franges d'edat fins arribar a la totalitat de la població. D'altra banda, Salut també va posar en relleu que les vacunes per a aquesta tercera do-

si no tenien per què ser de la mateixa farmacèutica que les rebudes anteriorment. D'aquesta manera, Andorra va posar vaccins de Moderna i Pfizer per a aquesta nova dosi i, de fet, des de Govern van remarcar que hi ha estudis que demostren que barrejar les vacunes és bo.

La recomanació de les persones grans a vacunar-se es deu al fet que amb l'edat envelleix el sistema immunitari. Per aquest motiu, encara que la vacuna contra la Covid-19 té una eficàcia molt elevada per minimitzar els efectes en cas de contraure el virus, és convenient a partir de determi-

LA NOVA DOSI DEL VACCÍ S'HA ADMINISTRAT A MAJORS DE 65 ANYS



nada edat reforçar aquesta resposta protectora.

D'aquesta manera, es recomana una dosi de reforç per a totes aquelles persones vacunades amb Pfizer o Moderna majors de 65 anys, o majors de 18 anys amb patologies de risc o treballadors o convivents amb persones d'alt risc, així com residents en centres sociosanitaris. També recomana una nova dosi per a tots els vacunats amb Jansen.

Les vacunes contra la Covid-19 són efectives per prevenir malalties greus, hospitalitzacions i morts, fins i tot contra la variant de més circulació fins ara, la variant delta. No obstant això, els experts en salut pública han començant a notar una menor protecció, especialment entre certes poblacions, contra les malalties lleus i moderades. És per això que s'ha impulsat una tercera punxada per tornar a estimular el sistema immunitari de les persones més vulnerables.



FARMÀCIA
ENCLAR



La farmàcia Enclar vol expressar tot el seu agraïment a tots els seus avis per la seva estima durant aquests quaranta anys de vida. Hem compartit moments d'alegria, que heu viscut amb els vostres fills i nets, i altres de molta pena, sobretot quan algú de vosaltres marxava per no tornar. Us hem considerat, us considerem, i us considerarem una part molt important de la nostra vida, motiu pel qual dediquem una gran part del nostre treball a intentar fer-vos les tasques quotidianes més còmodes i així superar barreres diàries.

Per aconseguir-ho disposem de dues eines bàsiques; la primera, el nostre temps i tracte personalitzat. La segona, unes ajudes tècniques com poden ser cadires de rodes, caminadors, tamborets de bany i tot un assortiment de productes que trobareu a la nostra, vostra, farmàcia Enclar, que espera poder estar al vostre costat 40 i 40 anys més.

Vestint el ioga, creant comoditat



*roba sostenible, sense tòxics
100% cotó orgànic*



📷 elsisesentit

☎️ 📞 +376 350 802



DomusVi
Cuidem persones en bona companyia

Residència per a gent gran **Salita**

Passió per cuidar la nostra gent gran.

En **DomusVi Salita**, cuidadors i residents estem **vacunats i protegits**. Continuem sent fidels a la nostra gran passió: atendre la nostra gent gran amb la professionalitat, la dedicació i l'afecte que només ells mereixen.

En **DomusVi** posem passió en tot el que fem perquè ells visquin segurs i feliços.

Hi ha un centre **DomusVi** per poder tenir-los a prop teu:

Residència per a gent gran Salita

Carrer Josep Viladomat- AD700 Escaldes - Engordany

720 800 | www.domusvi.es

