

fersalut

La revista del vostre equip d'Atenció Primària



Atenció Primària
Vallcarca - Sant Gervasi

www.fersalut.cat

www.aprimariavsg.com



ESTAR BÉ
a qualsevol edat

GAUDIR DE LA VIDA



Fer-se gran no té edat. No tothom percep igual el pas dels anys ni hi ha una edat en què diguis: "A partir d'ara sóc gran." Però amb el temps, el nostre cos experimenta canvis que hem d'entendre com a normals, als quals en la majoria de casos ens podem adaptar sense que això suposi un canvi radical, però sí progressiu, de vida. Arriba un moment en què, quan ens llevem, notem que ens fan mal les cames, els genolls, que la nostra mobilitat no és la d'abans... El pas dels anys és inevitable, però aprendre a envellir d'una manera saludable i, a més a més, gaudir-ne és a l'abast de gairabé tothom.

La davallada física que experimentem és normal, però no ens ha de frenar en cap aspecte de la nostra vida. Amb el temps, la nostra situació canvia; cada vegada tenim més temps lliure i menys obligacions i això ho hem d'aprofitar, potser adaptant-nos a aquests petits problemes, però sempre amb una actitud positiva.

Cada vegada més, l'esperança i la qualitat de vida creixen gràcies als avenços científics i mèdics. Però un dels aspectes més importants d'aquesta qualitat el tenim al nostre abast i depèn de nosaltres: mantenir-nos actius, amb una actitud positiva acompanyada d'una vida saludable.

Hem d'aprofitar i omplir les hores d'oci amb activitats que ens facin sentir bé, tant socials com intel·lectuals. La vellesa és una etapa que ens permet veure la vida d'una manera més reposada, gaudint de cada moment. Sortir a passejar, quedar amb els amics, estar amb la família i els néts, llegir, practicar les activitats que ens agraden, aprendre coses noves, adaptar-nos a les noves tecnologies... Són moltes les coses que podem fer per sentir-nos realment bé.

Afrontar l'envelliment significa ser conscients que els anys passen, però que nosaltres podem tenir una vida plena, essent actius i acceptant les limitacions del nostre cos. La nostra activitat diària es pot veure condicionada per malalties cròniques o patologies pròpies de l'edat, però, amb tot, cal que potenciem les qualitats que tenim.

Aprofiteu, doncs, aquesta etapa i gaudiu-ne.

Hem d'aprofitar cada moment per fer activitats que ens facin sentir bé



fersalut és una publicació gratuïta, promoguda pels centres d'Atenció Primària autogestionats amb l'objectiu d'impulsar els hàbits saludables de la població.

Web revista: www.fersalut.cat

Qualsevol suggeriment o comentari el podeu expressar per telèfon al 93 446 02 33 o per internet a l'adreça electrònica icesalud@icesalud.com

Òscar Autet Vilaró
Administratiu CAP El Remei



El Cap Destaca... 4 - 5

Millorar la salut amb l'esport

Us presentem el nou servei que ha posat en marxa el CAP: la medicina esportiva. Un programa personalitzat d'exercicis, d'estat físic i nutricional que ens ajuda a millorar la nostra salut.



Alimentació correcta 8 - 9

Seguir una dieta saludable és molt important al llarg de la nostra vida per mantenir una bona salut. En l'edat avançada hem de seguir vigilant el que mengem per evitar i minimitzar certes patologies.



Eines per al dia a dia 10 - 11

Coberts, telèfons, comandaments, obridors de pots..., cada vegada hi ha més eines adaptades a les persones grans, que els faciliten les tasques diàries i els fan la vida més fàcil.



Alzheimer 12 - 13

La pèrdua de la memòria o les dificultats per parlar són algunes de les conseqüències de l'Alzheimer, una demència de la qual encara es desconeix la causa, tot i que s'apunta a factors genètics.



Protecció de la persona incapacit 14

Sabem què és la incapacitació i quines són les seves causes i conseqüències? En aquest número us ho expliquem de la mà d'una advocada.



Què li passa, a l'avi? 15

Saber explicar als més petits per què el seu avi no sap qui són pot resultar un repte, però si ho fem bé els nens poden ser uns gran aliats en la malaltia dels avis.

CRÈDITS

fersalut és una publicació periòdica promoguda per: Albera Salut, ABS Alt Camp Oest, ABS la Roca del Vallès, EAP Osona Sud-Alt Congost, EAP Poble-sec, EAPs Sarrià i Vallplasa Atenció Primària, EAP Vallcarca-Sant Gervasi i EAP Vic.

Comitè editorial: Òscar Autet (EAP Vic), Mònica Coll (EAP Poble-sec), Maria Josep Guinovart (ABS Alt Camp Oest), Rosario Jiménez (EAP Vallcarca-Sant Gervasi), Jordi Lorente (ICE Salut), Sara Argelès (Albera Salut), Lourdes Tuneu, Sílvia Narejos (EAP Osona Sud-Alt Congost) i Roger Vinyeta (EAPs Sarrià i Vallplasa Atenció Primària).

Edició, disseny, producció i publicitat: ICE Salut. Passatge Mercader, 15. 08008 Barcelona. Tel. 93 446 02 33 icesalud@icesalud.com

Dip. Legal: B-41601-2003.

PREMI JAUME AIGUADER
I MIRÓ A LA MILLOR
COMUNICACIÓ SANITÀRIA



L'ESPORT

com a clau per millorar la salut

EL NOSTRE CENTRE HA POSAT EN MARXA UNA SÈRIE DE SERVEIS COMPLEMENTARIS NO FINANÇATS QUE COMPLETEN L'OFERTA DE SALUT PER BRINDAR UNA ATENCIÓ MÉS COMPLETA A TOTHOM.

En aquest número us presentem la medicina esportiva que ens pot ajudar a millorar la nostra salut de moltes formes: recuperar-nos de lesions o disminuir les seqüeles d'una malaltia (artrosi, ictus...), posar-nos en forma sense riscos, batre les nostres marques personals... Tot plegat gràcies a l'elaboració d'un programa personalitzat que té en compte no només l'exercici que practiquem, sinó també el nostre estat físic i de salut, així com la nostra dieta. El Dr. Roberto Martínez Navas del Servei Complementari de medicina esportiva ens ho explica.

El Dr. Roberto Martínez Navas Llicenciat en medicina, especialitat en medicina de l'esport a l'Hospital Clínic de Barcelona és el professional que realitza aquest servei. El Dr. Martínez ha treballat al centre d'alt rendiment de Sant Cugat, a diversos gimnasos i a clíniques privades.



QUINS SERVEIS OFERIU?

- Proves preventives, per detectar problemes o bé permetre realitzar activitat física amb el mínim risc.
- Revisions mèdiques.
- Certificats mèdics per a federacions o oposicions.
- Estudi de la distribució del greix corporal.
- Seguiment de la capacitat d'esforç.
- Proves d'esforç.
- Confort d'articulacions (infiltracions d'àcid hialurònic).
- Tractament amb factors de creixement.

LLAVORS PODEM DIR QUE ES TRACTA D'UN SERVEI CENTRAT EN LA PREVENCIÓ?

És una part important, però també cal destacar la vessant de consulta mèdica, que ofereix:

- Plans personalitzats d'exercicis de recuperació de lesions (esportives o no) o per millorar

la mobilitat i reduir el dolor en cas de malalties com l'artrosi.

- Millora del rendiment esportiu, sigui quin sigui el grau d'entrenament, mitjançant programes a mida.
- Programes personalitzats per posar-se en forma i perdre pes de manera saludable.

COM PODEU AJUDAR-ME A MILLORAR EL MEU RENDIMENT?

Valorem en conjunt la dieta, l'exercici que es practica, l'estat de salut, l'edat... Tenint en compte tot això elaborem un pla personalitzat indicant què s'ha de fer i com dur-ho a terme per millorar.

És un servei dirigit a qualsevol persona, tant qui faci esport, com qui només vulgui millorar la mobilitat de les articulacions i mantenir el cor més actiu.

Podem ajudar també algú a preparar una meta:

una competició esportiva o un viatge, com per exemple el "Camino de Santiago". Nosaltres expliquem com aconseguir l'objectiu de forma física desitjat sense posar en risc la salut, gràcies a una alimentació i uns exercicis adients.

PRACTICAR ESPORT ÉS BO A QUALSEVOL EDAT?

Sí, és bo fer exercici perquè millora la salut. Tothom en pot fer, es pot elaborar un programa per millorar, per ser més àgils en la vida diària. Fins i tot, les persones grans, ja que milloraran l'estat de les malalties cròniques: hipertensió, colesterol, diabetis...

Caminar és un esport recomanable per tothom: és el més complet i segur. Nedar i anar en bicicleta també són bones opcions, ja que són esports on les articulacions no pateixen. En el cas dels infants, l'ideal és vagin provant coses diferents

S'HAN DE FER REVISIONS MÈDIQUES SI ES PRACTICA ESPORT HABITUALMENT?

En general, una persona menor de 40 que no tingui cap problema específic de salut, com a mínim, s'hauria de fer una en començar i després repetir-la als 3 o 4 anys. A partir dels 40, seria convenient fer-la cada 2 anys i partir dels 60 anualment.

HEM DE MODIFICAR LA NOSTRA ALIMENTACIÓ SI COMENCEM A FER ESPORT?

S'ha d'adaptar al tipus d'exercici i a l'horari en el que es practica. Nosaltres podem elaborar pautes personalitzades, indicant què menjar i quan en funció de l'exercici realitzat.

LA REVISIÓ MÈDICA

A qui va dirigida?

- A qui comenci a practicar exercici físic de qualsevol intensitat i modalitat.
- Als esportistes que desitgin saber el seu nivell esportiu, així com la resposta cardiovascular del seu cos al exercici físic.
- Als esportistes d'alt nivell que vulguin millorar els seus resultats.
- Als esportistes amb valoracions anteriors per tal de comparar els resultats i veure l'evolució del seu rendiment.

En què consisteix?

- **ANAMNESI:** recull d'antecedents familiars i personals rellevants que puguin contraindicar total o parcialment la pràctica esportiva.
- **EXPLORACIÓ FÍSICA:** auscultació cardiorrespiratòria, tensió arterial, mobilitat articular, força muscular, flexibilitat, estudi morfoesquelètic.
- **ESTUDI COMPOSICIÓ CORPORAL:** índex de massa, el % de greix corporal, massa muscular i òssia.
- **ESPIROMETRIA:** valoració de la capacitat respiratòria forçada.
- **PROVA D'ESFORÇ:** fer exercici en una bicicleta o tapis rodant amb control electrocardiogràfic, tensional arterial i en certs casos de l'intercanvi de gasos respiratoris.
- **VALORACIÓ DE RESULTATS:** informe on es valora la forma física i es recomana l'activitat física més adient.

Quines modalitats existeixen?

- **BÀSICA:** infants i adolescents sense patologia ni factors de risc, inclou tot excepte la prova d'esforç, que es canvia per un electrocardiograma de repòs.
- **FITNESS:** amb prova d'esforç amb control electrocardiogràfic.
- **ELIT:** amb prova d'esforç amb control electrocardiogràfic i màscara buconasal per tal de controlar l'intercanvi de gasos.



SI SENTO DOLOR, HAIG DE DEIXAR DE FER ESPORT?

Si és un dolor puntual, no cal preocupar-se. Notar certa molèstia en fer exercici és normal, sempre que no vagi en augment. És un bon indicador per evitar excessos, però no ens obliga a detenir l'activitat, ja que a la llarga amb l'exercici adequat es pot controlar o fins i tot reduir aquest dolor.



Text i fotografia:
Mercè Aguilar Antón
Periodista
EAP Vallcarca-Sant Gervasi

EQUIP SALUDABLE !

MOLTS DELS PROFESSIONALS QUE US ATENEM AL CAP VALLCARCA - SANT GERVASI (D' INFERMERIA, MEDICINA, ATENCIÓ A L'USUARI I AUXILIARS) GAUDIM DE L'ESPORT, L'HEM INCORPORAT A LA NOSTRA VIDA I CONSIDEREM QUE ÉS UN COMPLEMENT IDEAL PER A UNA VIDA SALUDABLE, SENTIR-NOS MILLOR I PREVENIR MALALTIES.



Tal i com podeu veure a les fotografies, esports com el bàsquet, el tennis, la natació, el jogging, el trekking, el ciclisme, la vela i l'esquí formen part del nostre dia a dia, a més d'una dieta equilibrada. És per això, que us animem a practicar activitat física.

Sabem que la manca de temps lliure és un handicap per a tothom, però paga la pena fer l'esforç perquè la recompensa està garantida. No hi ha res millor que gaudir de l'exercici i sentir-se bé amb un mateix.

QUÈ VOL DIR ACTIVITAT FÍSICA?

Segons la OMS (Organització Mundial de la Salut) l'activitat física és qualsevol moviment corporal produït pels músculs esquelètics que exigeixi una despesa energètica.

S'ha demostrat que les persones actives viuen tres anys més i amb major qualitat de vida. A Espanya el sedentarisme provoca 27.000 morts a l'any, la "Encuesta Nacional de Salud (2003)"

assenyala que el 7% de les morts van ser causades per la inactivitat física.

La pràctica d'activitat física a Espanya es troba encara per sota de la mitja europea (2 de cada 3 espanyols són sedentaris). El sedentarisme, "l'envelliment sedentari", es consolida com el problema de salut pública prevenible més greu del nostre país.

UN NIVELL D'ACTIVITAT FÍSICA REGULAR EN ADULTS:

- Redueix el risc d'hipertensió, cardiopatia coronària, ictus, diabetis, càncer de mama i colon, depressió i caigudes.
- Millora la salut òssia i funcional. És un determinant clau de la despesa energètica, per tant és fonamental per l'equilibri calòric i el control de pes.

Les persones actives tenen més qualitat de vida i viuen més que les sedentaries

Augmentar el nivell d'activitat física és una necessitat social, no només individual. Per tant, exigeix una perspectiva poblacional, multiseccional, multidisciplinària, i culturalment idònia. De manera que, a l'àmbit de l'Atenció Primària, volem millorar l'abordatge d'aquest problema amb el compromís dels professionals d'infermeria, medicina comunitària i departament de medicina de l'esport.

Text: **Maria Garro**
Infermera CAP Vallcarca - Sant Gervasi
Fotografies: **Mercè Aguilar**
Periodista CAP Vallcarca - Sant Gervasi

Saber acostar-se a LA MORT



EL DR. MARC ANTONI BROGGI ENS VA PRESENTAR EL SEU LLIBRE 'PER UNA MORT APROPIADA' EN UNA SESSIÓ EN QUÈ VAM APROFITAR PER PARLAR SOBRE LES SEVES INQUIETUDS COM A CIRURGIÀ I ESPECIALISTA EN BIOÈTICA I SOBRE EL FINAL DE LA VIDA.

Una reflexió laica i pluridisciplinària que destil·la fonts diverses, tant científiques, com legals i literàries. Un llibre que més que cercar respostes, convida a plantejar-se millor les preguntes entorn de la mort.

Del perquè del títol *Per una mort apropiada*, el mateix Dr. Broggi ens en dona la clau: "cada persona s'ha d'apropiar la seva mort al màxim. I nosaltres l'hauríem d'ajudar al màxim. Hauríem de saber qui és aquesta persona i quin és el seu context, prendre les decisions en funció d'això".



Pregunta: En general, creu que som conscients que hem de morir o que mirem d'ignorar-ho?

Resposta: Crec que en això hi ha una gran diferència entre persones grans i joves i entre cultures. L'important és acceptar que no és bo pensar-hi massa, però que s'ha de pensar quan cal: és a dir, quan et toca a tu o a algú del costat.

És important acceptar que ha arribat el moment

P: És a dir, cal estar preparat no per la mort en si, sinó per no recular quan arribi.

R: Això mateix.

P: Quin és el factor més rellevant per tenir una mort apropiada?

R: Fer el procés intern amb honestat. Veure que un mateix no és gaire important. Que la vida existia abans i que continuarà després. I a la vegada, tenir una companyia que no interfereixi en aquest procés i que ajudi a fer-lo; que faci companyia quan la necessitem, quan tenim por.

Cada persona s'ha d'apropiar de la seva mort

P: Quins són els errors més comuns en aquest acompanyament?

R: La impaciència, la por, la influència del propi estat d'ànim sobre la situació. Abans d'entrar a l'habitació del malalt s'ha de reflexionar sobre el que s'ha de deixar fora i el que s'ha d'entrar. Sobretot és la culpabilitat de no saber ajudar o estimar prou. L'important sobretot és la voluntat d'ajudar; el malalt la detecta de seguida i ajuda molt.

P: El gran obstacle per una mort apropiada?

R: Són diversos. Un obstacle intern és no acceptar que ha arribat el moment. També hi ha obstacles externs, que els altres tampoc et vulguin deixar morir. Per exemple, és freqüent que la gent no només sigui ella mateixa, sinó també un símbol per als altres. I aquests altres vulguin veure'l com una persona que ha de seguir vivint per la seva tranquil·litat, per l'equilibri del seu sistema.

P: Què en pensa, de la legislació actual?

R: Crec que per ajudar a morir, la legislació actual és suficient. Una altra cosa és si ens posem a legislar sobre la despenalització de l'eutanàsia, però això és un altre capítol.

DOCUMENT DE VOLUNTATS ANTICIPADES (DVA). LA GUIA DEL QUE PERSONALMENT ENTENEM PER UNA MORT APROPIADA

El Dr. Broggi dedica tot un capítol del seu llibre al Document de Voluntats Anticipades (DVA), per això li vam demanar que ens fes cinc cèntims de la importància d'aquest document.

Què és el DVA? "Es tracta d'un dret nou (a Catalunya va entrar en vigor l'any 2000) que faculta tot ciutadà a registrar per escrit quina és la seva voluntat enfront de la mort. Està dirigit al metge responsable", el qual, doncs, "té l'obligació d'acceptar aquest document i ajudar el pacient a redactar-lo". Per tant, és una manera de "fer conscients els professionals dels nostres drets", així com dels nostres valors.

En definitiva, "amb aquest document la societat diu que no vol dependre de la consciència del metge. El metge no pot objectar davant una petició de no-actuació d'un pacient (davant d'una d'actuació, sí que pot). Aquest és el gran canvi d'aquesta llei".

Qui l'ha de fer? Tothom el pot fer, però hi ha situacions en què és especialment aconsellable: "per a cert tipus de pacients, com per exemple els malalts d'Alzheimer; quan implica una decisió clara i contradictòria amb les pràctiques comunes, per exemple no voler una transfusió de sang; quan ja s'està immers en un procés terminal i es vol pactar un pla de cures anticipades", o "quan algú té por de morir d'una manera determinada, perquè ha vist patir-ho a un familiar".

Com ha de ser? "Qualsevol document serveix, perquè ajuda a conèixer a la persona, l'important és que l'entengui el professional que l'ha d'aplicar".

Com a guia es recomanen tres apartats:

1. Expressió dels valors personals. "Per exemple, no m'interessa una vida en la qual ja no em pugui relacionar amb els altres".
2. Nomenament d'un o més representants, que expressaran la nostra voluntat quan nosaltres ja no puguem fer-ho per nosaltres mateixos.
3. Instruccions concretes referents a situacions sanitàries determinades. "És més important especificar allò que no es vol. El que es vol és més comú. Del que es té més por és d'arribar a una situació que no es desitja, en canvi entenem que tothom comprendrà que no volem patir dolor i ens ajudarà".

Text i fotografia: **Mercè Aguilar Antón**
Periodista
EAP Vallcarca - Sant Gervasi

Seguir una ALIMENTACIÓ CORRECTA

ADOPTAR UNA DIETA SALUDABLE ÉS SEMPRE BENEFICIÓS, PERÒ ESDEVÉ ESSENCIAL SI PARLEM DE L'ALIMENTACIÓ EN EDATS AVANÇADES.

L'alimentació és un element indispensable al llarg de la nostra vida per tenir i mantenir una bona salut. Evitar i minimitzar les patologies cròniques o disminuir les malalties cardiovasculars són alguns dels principals beneficis d'una alimentació saludable. Amb l'edat disminueixen les necessitats d'energia entorn d'un 30%. La composició corporal

Si es pateix una malaltia crònica l'alimentació haurà d'estar adaptada a aquesta problemàtica

també canvia i disminueix la massa muscular. Malgrat tot, això no significa que s'hagi de menjar menys, sinó que s'ha d'adaptar la dieta a aquestes necessitats canviants. La dieta ha de ser variada, s'ha de menjar un bon nombre de fruites i verdures, augmentar els greixos d'origen vegetal i reduir els d'origen animal. Beure líquids i estar hidratats és indispensable, es recomana beure'n entre 1,5 i 2 litres diaris, bé sigui d'aigua, infusions, sucres o sopes. I no s'ha d'abusar ni del cafè, ni de les begudes ensucrades ni, per descomptat, de l'alcohol.

SENSE RENUNCIAR AL SABOR

Pel que fa a la sal, s'ha de reduir considerablement la seva presència en la dieta, serà una forma activa de prevenir la hipertensió. La moderació en l'ús de la sal no vol dir que s'hagi de renunciar al sabor; els plats es poden condimentar amb herbes aromàtiques com el llorer, la farigola o el romaní, que els donaran un sabor especial.

Els aliments han de ser de fàcil masticació

CEREALS DIÀRIAMENT

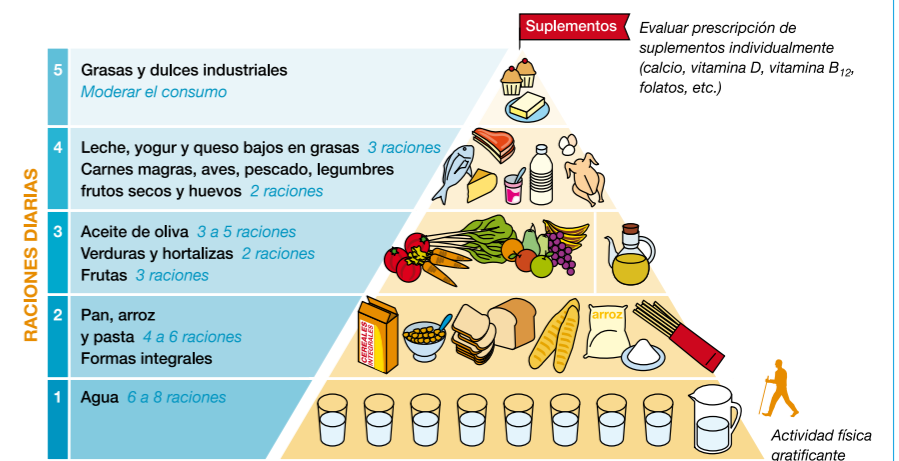
S'han de consumir cereals cada dia; de diversos tipus i maneres, ja que aporten fibra i faciliten al bon funcionament intestinal. Així doncs, és convenient menjar pa, arròs, pasta..., però sempre amb moderació.

LES PROTEÏNES ADIENTS

Pel que fa al consum de proteïnes, s'ha d'optar per les de bona qualitat i de fàcil digestió, presents en el pollastre, el gall dindi o el conill. Les carns blanques són molt més recomanables que no pas les vermelles i s'han de cuinar sempre sense pell per disminuir la quantitat de

La Guía de la Alimentación Saludable para mayores de 70 años de la Sociedad Española de Nutrición Comunitaria recomienda que la nuestra dieta diaria se ha de basar en:

- Aigua: de 6 a 8 racions diàries
- Pa, arròs i pasta: entre 4 i 6 racions diàries
- Oli d'oliva: de 3 a 5 racions diàries
- Verdures i hortalisses: 2 racions diàries
- Fruites: 3 racions diàries
- Llet, iogurt i formatge: 3 racions diàries
- Carns magres, aus, peix, llegums, fruita seca i ous: 2 racions diàries
- Greixos i dolços industrials: consum moderat, cal intentar evitar-los



greix. El peix és una altra font de proteïnes de gran qualitat, així com els ous, que s'han de consumir sempre amb moderació.

Per prevenir l'osteoporosi cal no oblidar l'aportament de calci, per això és important beure llet i menjar iogurts i formatges.

Tampoc s'ha d'abusar dels greixos saturats, per tant els embotits o la mantega es poden prendre, però amb molta moderació.

SEMPRE FRUITA I VERDURA

El consum de verdures, llegums i fruites és indispensable i s'ha de convertir en la base de l'alimentació. Aquests aliments aporten nutrients i vitamines i ajuden a prevenir malalties.

COM HO CUINEM?

Pel que fa a la cocció, s'ha d'apostar per la planxa, el forn, bullir els aliments o cuinar-los al vapor; d'aquesta manera conserven millor les

Una alimentació saludable i variada contribueix a disminuir el risc de patir malalties

seves propietats i són més beneficiosos per a la salut. S'han d'intentar evitar els fregits, ja que augmenten el colesterol.

Cal no oblidar que tots els aliments han de ser de fàcil masticació. Mastegar correctament beneficia la digestió, de manera que si l'aliment costa de mastegar, s'haurà d'optar per aliments més tous, sopes o purés.

Si es tenen necessitats específiques o requeriments nutricionals excepcionals, serà el metge, infermera o dietista el que haurà d'aconsejar els aliments o suplementos alimentaris que siguin necessaris.

Eines per al DIA A DIA

LA TECNOLOGIA I LA INVESTIGACIÓ AVANCEN PER FER-NOS LA VIDA MÉS FÀCIL PERQUÈ A CADA EDAT TENIM UNES NECESSITATS, CAL SABER QUE EXISTEIXEN INSTRUMENTS PENSATS EXCLUSIVAMENT PER A LA GENT GRAN.

Amb el temps, les nostres característiques físiques van canviant i per això, a vegades, també hem de canviar les eines o utensilis que utilitzem diàriament. Cada vegada més, surten al mercat eines adaptades per a la gent gran que pateix artrosi o artritis o, simplement, que ja no té la mateixa agilitat per entrar a la banyera o la mateixa força per obrir un pot de conserva.

FACILITATS A LA CUINA

A l'hora de cuinar i menjar no hem de patir si tenim menys mobilitat a les mans o hem perdut força. Avui en dia existeixen obreampolles, obrellanes o obridors de pots que ens ajuden, com el seu nom indica, a obrir sense cap problema qualsevol pot o llauna de conserves. Són instruments de plàstic que les persones que pateixen d'artritis o tenen debilitat a les mans poden utilitzar sense problemes.

El moment de menjar tampoc s'ha de convertir en un patiment. Culleres flexibles que es dobleguen cap a qualsevol angle, amb un gran mànec per agafar-les bé i sense dificultat, són una solu-

Existeixen eines adaptades a la gent gran que faciliten el dia a dia



ció per aquelles persones que tenen Parkinson o debilitat muscular. Passa el mateix amb el ganivet flexible, que permet tallar amb el mínim esforç. Si patim de mobilitat reduïda al cap, el coll o a les extremitats superiors, existeix un got dissenyat exclusivament per poder beure sense que caigui el líquid. Igualment, les palletes antiretorn mantenen el líquid a dins del got quan deixem de succonar.

MÉS FACILITATS

Altres accions diàries com vestir-se, parlar per telèfon o veure la televisió també compten amb utensilis adaptats a la gent gran.

Hi ha eines per botonar les camises o vestits i pujar les cremalleres amb una sola mà.

De la mateixa manera, s'ha creat un utensili

que ajuda a vestir-se; una barra de fusta amb ganxos que ens ajuda a posar-nos i treure'ns la roba.

Amb els anys, la nostra vista i oïda tampoc són les mateixes, per aquesta raó hi ha en el mercat amplificadors de timbre, que emeten un so alt a la vegada que fan llum. Es poden adaptar al telèfon o al timbre de casa.

Cada vegada tenim més aparells a les llars, la televisió, la TDT, el DVD... Per solucionar el problema dels comandaments, se n'han creat uns que només tenen les funcions bàsiques (encendre, apagar, canviar el canal i apujar volum) amb les tecles ben grans.



Pel que fa als telèfons, també n'hi ha en el mercat de fixos i de mòbils, que tenen únicament els botons i les funcions necessàries per trucar, amb un so potent i senzills d'utilitzar.

Totes aquestes eines són fàcils de trobar i ens facilitaran el nostre dia a dia. Si els utensilis existeixen, per què no aprofitar-los?



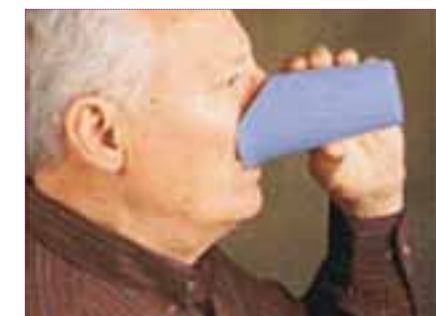
OBRIDOR DE POTS

Eina molt útil per a les persones que pateixen artritis o artrosi, que podran obrir sense esforç els pots, ja que trenca el buit perquè el tap surti més fàcilment.



CULLERA, FORQUILLA I GANIVET FLEXIBLES

Els coberts flexibles es dobleguen cap a tots els angles i compten amb un gran mànec per agafar-los bé.



GOT

Aquest got s'ha creat per aquelles persones que pateixen mobilitat reduïda al coll o a les extremitats superiors, per evitar vessar el líquid.



AJUDA PER VESTIR-SE

Botona camises, puja cremalleres i un utensili que facilita el moment de vestir-se.



TELÈFON

Un telèfon amb les tecles ben grans, les funcions bàsiques i un timbre ben fort. Existeix tant en forma de fix com de mòbil.



COMANDAMENT

Encendre, apagar, canviar el canal i regular el volum són les úniques tecles que té aquest comandament per a la televisió.

L'ALZHEIMER, la gran desconeguda



LA MALALTIA D'ALZHEIMER ÉS UN TIPUS DE DEMÈNCIA QUE CURSA AMB UNA PÈRDUA DE LES FUNCIONS CEREBRALS.

Alois Alzheimer, psiquiatre i patòleg alemany, la va descriure l'any 1906 en una pacient morta als 55 anys, després que hagués patit una història de pèrdua de memòria i un deteriorament cognitiu progressiu. Cal, primer de tot, diferenciar-ho del deteriorament cognitiu lleu, que pot ser un estadi inicial de la malaltia d'Alzheimer o pot ser, tan sols, un trastorn per ell mateix en el qual trobem una pèrdua de memòria superior a la que tocaria per la nostra edat. El pacient pot desenvolupar

La betaamiloide és la proteïna que provoca el deteriorament del cervell

una vida normal, però presenta pèrdues d'objectes, oblits de dates o li pot costar trobar paraules en determinades converses. La malaltia d'Alzheimer és una malaltia progressiva que afecta en primeres fases les funcions cognitives: memòria, llenguatge, pensament i destresa intel·lectual. Posteriorment, afecta també les funcions no cognitives: comportament, conducta; és aquí on es poden presentar quadres de depressió i agitació. Finalment, afecta les funcions motores i de la vida diària.

COMPONENTS GENÈTICS

Es desconeix la causa que la provoca però es creu en la implicació de factors genètics que fan que s'acumuli al cervell una proteïna, la betaamiloide, que és la que provocaria el dete-

riorament del cervell. Es podria dir que hi ha dos tipus d'Alzheimer: la forma precoç, abans dels 60 anys, en què els factors genètics es veuen més clarament implicats, i la forma tardana, que dona símptomes després dels 60 anys, en què hi ha altres factors desconeguts implicats en l'aparició de la malaltia. S'ha pogut comprovar una major propensió a patir Alzheimer en familiars de primer grau que hagin estat diagnosticats de la malaltia, sobretot en les formes precoces, però en cap cas vol dir que s'hagi de patir necessàriament si tenim un familiar amb la malaltia.

El diagnòstic és fonamentalment clínic, no hi ha proves d'imatge o anàlisis pròpies per a la malaltia. Per a la realització del diagnòstic es realitza una entrevista clínica amb el pacient i el principal familiar o cuidador, en què es fa

una bateria de tests per valorar les possibles pèrdues de les funcions abans esmentades. Les proves complementàries es realitzen per descartar altres entitats que puguin desencadenar una demència, i no per confirmar el diagnòstic. Avui en dia no hi ha cap tractament que curi la malaltia d'Alzheimer, però sí que podem millorar l'estat funcional del pacient i fer que tingui la màxima qualitat de vida, tant ell com els familiars que estan al seu voltant. Quant al tractament, hem d'esmentar dos tipus de mesures:

L'Alzheimer és una malaltia progressiva que afecta primer la memòria o el llenguatge



EL TRACTAMENT ADIENT

Els tractaments farmacològics van dirigits a disminuir els símptomes cognitius. Tot i que tenen una dubtosa eficàcia, es poden veure resultats positius en determinats pacients. La seva millora no sol anar més enllà dels 6 o 12 mesos, per això s'ha de revalorar l'estat del pacient per esbrinar si cal continuar el tractament o es pot anar abandonant. Moltes vegades, i coincidint amb la retirada dels medicaments, hi ha un empitjorament propi de la malaltia que fa que els símptomes tornin a començar; en aquest cas, si no hi ha millora al cap d'un parell de mesos, podem concloure que la malaltia està evolucionant i s'ha de retirar definitivament el tractament. Els efectes adversos més habituals dels medicaments són nàusees, vòmits, diarrees, anorèxia, mal de cap, fatiga, pèrdues de coneixement, insomni...; però també convulsions, bradicàrdies o broncoespasmes, entre d'altres. Hem d'esmentar que tots els medicaments tenen efectes secundaris i sempre s'ha de valorar el benefici-risc a l'hora d'administrar qualsevol fàrmac.

El resultat dels tractaments farmacològics depèn de cada pacient

Es poden utilitzar fàrmacs per tractar altres símptomes que van apareixent, com la depressió, l'ansietat, l'agitació, les al·lucinacions, l'insomni o l'agressivitat.

Malgrat tot, considerem més important dedicar esforços a les mesures no farmacològiques, ja que són les que ens poden evidenciar una millora en la qualitat de vida tant del pacient com dels cuidadors. Aquestes mesures van dirigides a la millora i manteniment de l'estat cognitiu, sensorial i ocupacional del pacient. Es poden fer intervencions sobre el malalt mateix, estimulant les capacitats mentals i la memòria, però també la capacitat física, amb l'objectiu de millorar el rendiment funcional i cognitiu de cadascú.

les farmacològiques i, les més importants, les no farmacològiques.

ELS CUIDADORS I L'ENTORN, PECES CLAU

També cal fer intervencions sobre els cuidadors: donar informació realista de la malaltia, suport emocional, desenvolupament d'habilitats per fer front als problemes diaris, tècniques de relaxació, informació sobre ajuts socials, etc. Per últim, es poden fer intervencions sobre l'entorn del malalt, com prendre mesures de seguretat per evitar accidents a la llar, estimular rutines que millorin la capacitat d'ori-

entació, adaptar la llar tot senyalitzant les diferents estances (cuina, dormitori, bany), afavorir un ambient agradable o evitar sorolls excessius. És molt important que els familiars siguin conscients de l'evolució de la malaltia. No es tracta de ser pessimistes, però sí realistes i, per tant, cal afavorir les mesures encaminades a millorar la qualitat de vida de tot el nucli familiar.

Dr. Jordi Arrufat,
Metge de família,
EAP Sarrià-Vallplana

Què li passa, a l'AVI?



ENTENDRE PER QUÈ L'AVI NO SE'N RECORDA DEL SEU NOM O PREGUNTA QUI SÓN ÉS COMPLICAT PELS MÉS PETITS. PERÒ SI SE'LS EXPLICA AMB CURA QUE L'AVI PATEIX ALZHEIMER, ELS NENS L'AJUDARAN A MILLORAR EN LA SEVA MALALTIA.

El Centre de Referència Estatal de l'Alzheimer recomana que els nens passin temps amb els avis que tenen Alzheimer. Poden fer les activitats següents:

- Reconstruir puzzles
- Jugar al dòmino o a cartes
- Pintar dibuixos
- Llegir llibres
- Passejar
- Regar les plantes



EXPLICAR-HO A TRAVÉS D'UN CONTE

Una bona manera d'explicar als més petits què li passa, a l'avi o l'àvia, és fer-ho mitjançant un conte. *L'Àvia necessita petonets* és el llibre que l'Ana Bergua i la Carme Sala han escrit per explicar el procés d'envelliment i la malaltia que tenen els avis. Amb una gran simpatia i de forma molt comprensible relaten als nens allò que passa als avis i els animen a fer-los petons i mostrar-los el seu afecte.

La curiositat dels nens no té límits i per això és normal que si els avis comencen a oblidar-se del seu nom o a fer coses que els nens consideren rares, els més petits es preguntin què passa. Qüestions com "per què l'avi em pregunta el mateix tota l'estona?" o "per què s'enfada l'àvia?" són del tot lògiques i normals.

La companyia dels nens pot ser una gran ajuda per als avis

L'ÀVIA OBLIDA LES COSES

L'Alzheimer i altres demències són malalties del cervell que causen, principalment, problemes de memòria i de comportament. Els nens no entenen el procés d'envelliment ni els canvis que pateixen els seus avis; tot i així, si els ho expliquem de forma senzilla, amb un llenguatge planer i dient-los que no és culpa de l'avi que no el reconegui, sinó de la malaltia, el nen pot ser un gran aliat per ajudar a portar l'Alzheimer.



PROTECCIÓ de la persona incapaç

LA INCAPACITACIÓ ÉS EL PROCÉS JUDICIAL EN QUÈ ES LIMITA DE FORMA ABSOLUTA O PARCIAL LA CAPACITAT D'OBRRAR D'UNA PERSONA I SE LI ASSIGNA LA INSTITUCIÓ QUE LA PROTEGIRÀ (TUTOR/CURADOR).

Qualsevol persona física, amb independència de la seva edat o del seu estat físic, gaudeix de capacitat jurídica, és a dir, sempre tindrà drets, si bé pot no tenir obligacions (pensem, per exemple, en un nadó). Una qüestió diferent és la capacitat d'obrar, que és l'aptitud per realitzar actes jurídics amb validesa.

Si la persona pateix una malaltia o una deficiència persistent de caràcter físic o psíquic que li impedeix governar-se per ella mateixa i que, per tant, això afecta el seu dret d'obrar, el Dret proporciona mecanismes legals variats per a la seva protecció. Serà la sentència d'un jutge la que determinarà l'extensió i els límits de la incapacitació, les accions que no pot fer per ell mateix l'incapaç, el règim de protecció, i la persona o institució que se'n farà càrrec. Com que la sentència afecta l'estat de la persona, s'haurà d'inscriure al registre civil del seu lloc de naixement, i si convé, al registre de la propietat, com a mesura de protecció dels seus béns. El jutge només podrà declarar incapaç una persona quan tingui malalties o deficiències físiques i/o

psíquiques que li impedeixin governar-se. Caldrà que aquestes deficiències estiguin documentades en informes mèdics i també serà necessari l'informe del metge forense, que haurà de determinar la malaltia i com incideix en la capacitat d'obrar de la persona. El jutge examinarà personalment el presumpte incapaç i donarà audiència als parents més propers per preguntar-los sobre la situació de l'incapaç i quina persona consideren idònia per exercir les funcions de protecció.

QUI POT INICIAR ELS TRÀMITS DE LA INCAPACITACIÓ?

El procediment judicial d'incapacitació el pot iniciar el cònjuge o parella de fet, els descendents, els ascendents i els germans del presumpte incapaç. Tot ciutadà està legitimat per posar en coneixement del Ministeri Fiscal l'existència en una persona de causes que puguin donar lloc a la seva incapacitació. L'obligació de fer-ho la tenen aquelles que per raó del seu càrrec coneixin l'existència d'aquestes causes.

Hi ha supòsits en què la incapacitació és un recurs desproporcionat, per això la Llei catalana 25/2010 de 29 de juliol regula nous procediments de protecció, menys restrictius, de l'autonomia personal:

- Assistència. La persona major d'edat que neces-

LES FIGURES TRADICIONALS DE PROTECCIÓ DE LA PERSONA SÓN LA TUTELA I LA CURATELA.

- **LA TUTELA.** Es constitueix quan l'incapaç no pot cuidar ni la seva persona ni el seu patrimoni. El tutor representa la persona incapacitada.
- **LA CURATELA.** Es constitueix quan l'incapaç necessita que li sigui complementada la seva capacitat. El curador no el representa, només complementa la capacitat en aquells actes que no pot realitzar per ell mateix. L'incapacitat parcial ha de comptar amb el curador per administrar i disposar dels béns del seu patrimoni.

siti que algú tingui cura de la seva persona o béns, a causa d'una disminució no incapacitant de les seves facultats físiques o psíquiques, pot sol·licitar a l'autoritat judicial el nomenament d'un assistent. El jutge nomenarà l'assistent i determinarà l'àmbit personal o patrimonial d'assistència i els interessos dels quals ha de tenir cura. L'assistència, per fer-la valdre davant de tercers, s'ha d'inscriure al registre civil del domicili de la persona assistida.

- Poder preventiu. En la mateixa línia de garantir i reforçar l'autonomia personal, la llei catalana regula un apoderament fet abans que la persona perdi les seves facultats. Es permet, doncs, que sense necessitat de constituir la tutela, la persona organitzi la seva assistència i protecció en cas que arribi a perdre la seva capacitat.

Finalment, també és possible que una persona, per mitjà d'escriptura pública, designi aquella persona que vol que sigui tutor (o excolgui expressament algú perquè no ho sigui). Es l'anomenada *autotutela*. Preval sobre la tutela judicial i vincula el jutge. Podem afirmar que la Llei dota les persones de diversos règims de protecció sintonitzant amb el deure de respectar els drets i l'autonomia personal de cadascú.

Marta Ginés Padrós
Advocada-mediadora



NOVES UBICACIONS

DEL CAP SANT GERVASI I DE L'EQUIP DE PEDIATRIA

Atenció Primària Vallcarca - Sant Gervasi

L'edifici Pedraforca inaugura noves plantes i ens transforma en el CAP Vallcarca - Sant Gervasi.

L'edifici Montseny a la seva planta baixa ubica a l'Equip de Pediatria Vallcarca - Sant Gervasi.

A més, a la 5a. planta de l'edifici Pedraforca, hi trobaràs els Serveis Complementaris: podologia, medicina esportiva, psicoteràpia i psicologia infantil.

FACILITAT
D'ACCÉS ALS
EDIFICIS
PEDRAFORCA I
MONTSENY DEL
PARC SANITARI
PERE VIRGILI:



- Peu pla entrant per l'avinguda Vallcarca
- Sortida del parking (planta-4)
- Escales mecàniques i ascensor del parking
- Bus nº 27, 123, 124, 129 i 131
- Metro L3: Penitents

DONA'T D'ALTA AL CANAL PACIENT

I CONEIXERÀS L'EVOLUCIÓ DE LA TEVA SALUT DIA A DIA.

A MÉS, EVITARÀS ELS DESPLAÇAMENTS I
TINDRÀS UNA LÍNIA DIRECTA AMB EL CENTRE
DE SALUT DES DE CASA.

 **Atenció Primària**
Vallcarca - Sant Gervasi

 **Serveis Complementaris**
Vallcarca - Sant Gervasi

EAP VALLCARCA - SANT GERVASI

Av. Vallcarca, 169
Av. Esteve Terrades, 30
Tel. 93 259 44 11 / 93 259 44 22
08023 Barcelona
<http://www.primariavsg.com/>

 **aceba**
AUTOGESTIÓ EN ATENCIÓ PRIMÀRIA