

2016-2017

GESTIÓ DEL CONEIXEMENT



Em cuido i gaudeixo.  
Camí cap a un Envelliment  
actiu i saludable

Data de reconeixement: maig de 2017

Revisió: 00



Generalitat de Catalunya  
Agència de Salut Pública  
de Catalunya



### **Avís legal**

Aquesta obra està subjecta a una llicència Reconeixement 3.0 de Creative Commons. Se'n permet la reproducció, la distribució, la comunicació pública i la transformació per generar una obra derivada, sense cap restricció sempre que se'n citi el titular dels drets (Generalitat de Catalunya. Departament de Salut). La llicència completa es pot consultar a <http://creativecommons.org/licenses/by/3.0/es/legalcode.ca>

# Sumari

<b>1. Participants.....</b>	<b>4</b>
<b>2. Introducció.....</b>	<b>5</b>
<b>3. Objectius.....</b>	<b>6</b>
<b>4. Descripció del projecte.....</b>	<b>6</b>
4.1. Àmbit d'aplicació.....	7
4.2. Material elaborat.....	7
4.3. Difusió del producte.....	8
4.4. Avaluació.....	9
<b>5. Conclusions.....</b>	<b>9</b>
Beneficis per als professionals i la població en general	
<b>6. Bibliografia.....</b>	<b>10</b>
<b>7. Agraïments.....</b>	<b>12</b>

## 1. Participants

### Moderadores

Cognoms, nom	Professió	Lloc de treball	Adreça electrònica
<b>Bocio Sanz, Ana</b>	Farmacèutica	SSP Baix Camp i Priorat ASPCAT	abocio@gencat.cat
<b>Sala Trevejo, Pilar</b>	Farmacèutica	SSP Barcelonès Nord i Maresme ASPCAT	psalatr@gencat.cat

### Membres de la CoP

Cognoms, nom	Professió	Lloc de treball
<b>Bocio Sanz, Ana</b>	Farmacèutica	Servei de Salut Pública Baix Camp i Priorat, ASPCAT
<b>Casabó Galindo, Gemma</b>	Farmacèutica	Servei de Salut Pública Garrotxa, ASPCAT
<b>Mir Labalsa, Victòria</b>	Treballadora social	Treball Social. Direcció de Cures. ICS
<b>Morera Sadurní, Marta</b>	Bibliotecària-documentalista	Subdirecció General de Famílies. Departament de Treball, Afers Socials i Famílies
<b>Rodríguez Berrocal, Tamara</b>	Llicenciada en ADE	Departament de Salut Pública. Ajuntament de Cambrils
<b>Romero Cabestany, Nené</b>	Infermera	Subdirecció General de Promoció de la Salut, ASPCAT
<b>Sala Trevejo, Pilar</b>	Farmacèutica	Servei de Salut Pública Barcelonès Nord i Maresme, ASPCAT
<b>Serra Farró, Jaume</b>	Metge i nutricionista	Subdirecció General de Promoció de la Salut, ASPCAT
<b>Vives Dalmases, Elisabet</b>	Farmacèutica	Servei de Salut Pública Anoia, ASPCAT

### Col·laboradora

Cognoms, nom	Professió	Lloc de treball
<b>Sorolla Clemente, Eva M.</b>	Farmacèutica i nutricionista	SSP Baix Ebre, ASPCAT

## 2. Introducció

L'esperança de vida a Catalunya és de les més elevades del món. El nombre de persones grans augmenta progressivament i es preveu que aquest increment es mantingui en el futur. Això s'ha considerat un èxit del sistema sanitari del nostre país, però també un repte per aconseguir que aquestes persones visquin amb una bona qualitat de vida.<sup>1</sup>

La gent gran necessita una atenció preferent per part dels poders públics, paral·lela al grau d'intensitat amb què ha anat creixent, fugint de concepcions que la vinculen a la retirada de la vida activa, la malaltia i la dependència.

L'envelliment actiu es pot definir com el procés d'optimització de les oportunitats de salut, participació i seguretat de les persones per tal de millorar-ne la qualitat de vida a mesura que envelleixen, tal com defineix l'Organització Mundial de la Salut (OMS, 2002).<sup>2</sup>

L'envelliment saludable es defineix com el procés d'optimitzar les oportunitats de salut física, social i mental que permetin a la gent gran participar activament en la societat, sense discriminacions, i gaudir d'una qualitat de vida bona i independent (Swedish National Institute of Public Health [SNIPH], 2007).<sup>3</sup>

El Departament de Salut va elaborar un document en què proposa una estratègia per fomentar l'envelliment actiu i saludable, que es concreta en vuit línies estratègiques i els seus objectius específics:<sup>1</sup>

1. Suport social i participació
2. Entorn
3. Ocupació
4. Formació i aprenentatge
5. Alimentació, activitat física i salut mental
6. Prevenció de lesions no intencionades
7. Prevenció de riscos
8. Serveis de salut

Tal com reconeix l'Organització Mundial de la Salut, l'envelliment saludable engloba molts aspectes, sovint interrelacionats, sobre els quals cal actuar, com ara alimentació, activitat física, entorn i participació social, trastorns mentals, etc. Per això, el nostre projecte va començar com un treball de llarg recorregut per anar abordant diferents temes.

Durant la temporada 2014-2015 vam treballar la deshidratació en la gent gran. El document elaborat es pot consultar en aquest enllaç:

[http://salutpublica.gencat.cat/web/sites/salutpublica/.content/minisite/aspcat/publicacio\\_formacio\\_recerca/comunitats\\_de\\_practica/productes\\_finals/2014-2015/envelliment-saludable-novembre.v02.pdf](http://salutpublica.gencat.cat/web/sites/salutpublica/.content/minisite/aspcat/publicacio_formacio_recerca/comunitats_de_practica/productes_finals/2014-2015/envelliment-saludable-novembre.v02.pdf)

Aquesta temporada, fruit d'algunes experiències en tallers i xerrades, hem completat el treball sobre la hidratació.

L'envelliment actiu i saludable ha de començar els primers anys de vida i ser una opció que s'allargui al llarg d'aquesta. Per això, mai no és tard per començar a invertir en prevenció i en hàbits saludables.

Envellir és un camí diferent per a cada persona i no depèn només de l'edat cronològica; també hi tenen a veure l'edat funcional (d'estat físic) i l'edat social (o de relació).

L'autonomia personal es defineix com la capacitat d'una persona de desenvolupar les activitats bàsiques de la vida diària o de prendre decisions sobre els aspectes que afecten la seva vida. L'autonomia per a la presa de decisions exigeix capacitat psíquica, mentre que l'autonomia funcional, per desenvolupar les activitats de la vida diària, exigeix capacitat física i psíquica alhora.

Tots els professionals de la salut volem treballar per aconseguir que el fet d'envellir vagi acompanyat de mesures per preservar de la millor manera possible les condicions de salut i d'autonomia. No hem d'oblidar que moltes vegades envellir està relacionat amb el fet de patir malalties cròniques, que poden provocar discapacitats que afecten la realització de les activitats de la vida diària.

Per tot això, aquesta temporada hem iniciat un nou projecte transversal, en què, entre d'altres, volem transmetre el missatge que les persones podem prendre decisions responsables en moltes qüestions referents a la vida que influeixen en el nostre benestar i la nostra salut. I, d'altra banda, que, en les situacions que no depenen de la mateixa persona, NO ESTEM SOLS NI SOLES i que hi ha professionals que ens poden ajudar. Això implica un treball en xarxa, de col·laboració, cooperació i coordinació entre administracions i entitats, juntament amb la comunitat.

### 3. Objectius

L'**objectiu general** és reforçar l'apoderament en la presa de decisions que afecten la salut i el benestar de la població, així com fomentar l'adopció d'hàbits saludables per envellir de la manera més activa i autònoma possible.

Els **objectius específics** són els següents:

- Sensibilitzar la població per prendre consciència de la importància d'adoptar un estil de vida sa, autònom, solidari i positiu, de camí cap a un envelliment actiu i saludable.
- Promoure i impulsar les xarxes de col·laboració, cooperació i coordinació entre professionals de diferents administracions i entitats.

### 4. Descripció del projecte

El projecte actual pretén reforçar l'apoderament de les persones sobre aspectes que afecten i/o poden afectar la seva salut i benestar actuals o futurs, i integra diversos aspectes:

- **Responsabilitat.** Som responsables de la nostra salut, no ens podem quedar fora de joc.
- **Presa de decisions.** A mesura que envellim hem de prendre decisions que ens afectaran en el futur a curt, mitjà i llarg termini, segons el nivell de salut previ.
- **Apoderament.** Procés pel qual una persona, un grup de persones o una comunitat adquireix els mitjans per enfortir el seu potencial en la gestió de la salut i el benestar.
- **Autocura.** Conjunt d'accions que, a partir de l'apoderament, duu a terme una persona per al seu benestar i la seva salut.

- **Coneixement de recursos i actius en salut de la comunitat més propera.** Conèixer quin és el teixit de suport. A la nostra comunitat hi ha recursos i gent que ens poden ajudar (capital social) a millorar la salut i el benestar de les persones d'aquesta comunitat. No estem sols!

#### 4.1. Àmbit d'aplicació

Aquest projecte es pot aplicar en tots aquells àmbits en els quals les persones grans i/o les persones cuidadores tinguin presència, ja sigui com a únic col·lectiu específic o de manera representativa en el total de la població general. També pot anar dirigit a la població adulta en general i en especial a la població que està en risc de fragilitat.

Alguns d'aquests àmbits són:

- Canal Salut i xarxes socials
- Centres de salut públics o privats (centres d'assistència primària, hospitals, consultoris, etc.)
- Mitjans de difusió en transport públic (TMB)
- Mitjans de comunicació locals o de província (ràdio, diari, etc.)
- Centres geriàtrics
- Serveis de teleassistència
- Casals d'avis o centres cívics
- Vies de difusió municipals

#### 4.2. Material elaborat

Hem elaborat un document amb reflexions sobre diversos factors que incideixen en l'estat de salut de les persones, així com informacions i derivacions cap a recursos d'ajuda. El material elaborat consisteix en:

- Dossier del producte elaborat per la comunitat de pràctica d'Envel·liment actiu i saludable
- Tríptic amb continguts d'informació i de reflexió
- Vídeo en format de narrativa digital com a presentació del producte i mètode de difusió

#### Tríptic

Es tracta d'un document amb missatges sobre hàbits saludables que conviden a la reflexió sobre la pròpia salut. Els continguts estan consensuats entre els diferents agents que han participat en l'elaboració d'aquest material.

També té un segon apartat, amb missatges de sensibilització, recursos i actius, que ofereix adaptació segons el territori que ho vulgui fer servir. En aquest cas, els ajuntaments interessats hi podrien fer aparèixer actius/recursos comunitaris o serveis del seu municipi.

Els continguts del tríptic es resumeixen a continuació.

#### **BLOC 1. EM CUIDO I GAUDEIXO?**

Convidem a reflexionar sobre quins són els hàbits que tenim i com podem millorar-los per envellir més saludablement. Entre d'altres són:

##### **a) Hàbits saludables: cura del cos**

- Dur un estil de vida actiu: exercici físic
- Alimentació saludable, segura i sense malbaratar. Hidratació
- Higiene bucal
- Descans i hores de son

**b) Benestar emocional: equilibri emocional**

- Autoestima i autoconeixement

**c) Seguretat i riscos: acció responsable**

- Alcohol
- Tabac
- Conducció segura
- Sol amb precaució
- Noves tecnologies
- Prevenció d'accidents i de malalties

**d) Afectivitat i socialització: habilitats socials**

**BLOC 2. NECESSITO AJUDA? QUI EM POT AJUDAR?**

- a) Economia domèstica i estalvis
- b) Maltractament: identificar allò que pot ser-ho i saber què podem fer. Serveis psicològics, jurídics, etc.
- c) Eliminar barreres i adaptació a l'habitatge
- d) Acompanyaments, atenció domiciliària i serveis residencials
- e) Atenció sanitària: CAP, farmàcies, etc.
- f) Final de la vida: darreres voluntats
- g) Associacions de suport a les persones malaltes: malalts i cuidadors

**Vídeo/narrativa**

S'utilitzarà un vídeo/narrativa digital per difondre els objectius, continguts i missatges dirigits a la població.

**4.3. Difusió del producte**

Se'n pretén fer difusió des de tots els agents que han treballat en l'elaboració del tríptic. Així mateix, es preveu que puguin ser entitats de difusió:

- Ajuntaments, sobretot en municipis que participin en projectes de salut comunitària o mitjançant convenis de col·laboració
- Àrees bàsiques de salut (ABS) / equips d'atenció primària (EAP)



- Residències / centres de dia / casals d'avis
- Col·legis de farmacèutics: farmàcies comunitàries
- Agents comunitaris
- Xarxes locals de salut

#### 4.4. Avaluació

L'avaluació està prevista en diferents vessants:

- a) Quantificar la difusió: on i a qui s'ha ofert i difós el material (casals, geriàtrics, centres d'assistència primària, ajuntaments, etc.), mitjançant un full d'Excel.
  - Nombre d'ajuntaments/municipis/ABS a qui s'ha ofert el tríptic
  - Nombre d'ajuntaments/municipis/ABS que accepten la difusió del tríptic
- b) Mesurar l'impacte: properament es treballarà en l'avaluació de la mesura de l'impacte, consensuant quins poden ser els mètodes més efectius. Es proposa iniciar-ho per fases, amb una prova de registre per part d'alguns agents de difusió del tríptic (ajuntaments, ABS, etc.) en què es reculli informació sobre alguns ítems relacionats amb la detecció de demandes específiques d'informació des del moment que es va iniciar aquesta difusió i en un temps concret.

## 5. Conclusions

### Beneficis per als professionals i la població en general

En el cas dels diferents col·lectius de professionals, suma al treball en xarxa que s'activi al territori i pretén millorar els circuits de coordinació connectant amb d'altres professionals i entitats. També és una eina per donar a conèixer el teixit a la població i promoure'n la participació activa.

A la població en general, els transmetem missatges de sensibilització, reflexió i també informació sobre recursos del seu entorn més immediat i, per tant, fer camí cap a un envelliment actiu i saludable, que està demostrat que es relaciona amb una millor qualitat de vida i molts beneficis en la salut física i mental.

## 6. Bibliografia

1. Generalitat de Catalunya. Departament de Salut. Secretaria de Salut Pública. Bases per a la promoció de l'envelliment actiu i saludable. [Internet]. 2014. Disponible a:

[http://canalsalut.gencat.cat/web/.content/home\\_canal\\_salut/professionals/temes\\_de\\_salut/gent\\_gran/documents/seps\\_envelliment.pdf](http://canalsalut.gencat.cat/web/.content/home_canal_salut/professionals/temes_de_salut/gent_gran/documents/seps_envelliment.pdf)

2. WHO. Active ageing: a policy framework [Internet]. **Geneva**; 2002. Disponible a:

[http://apps.who.int/iris/bitstream/10665/67215/1/WHO\\_NMH\\_NPH\\_02.8.pdf](http://apps.who.int/iris/bitstream/10665/67215/1/WHO_NMH_NPH_02.8.pdf)

3. Swedish National Institute of Public Health (SNIPH). Healthy ageing: a challenge for Europe. Brussels

[Stockholm]; 2007. Disponible a: <http://www.healthyageing.eu>

### Informació adicional

- Coll Planas L, Del Valle Gómez G, Márquez M, Bonilla Carroza P, Menero L, Matas M. Guía de intervención grupal en atención primaria para aliviar la soledad en personas mayores promoviendo la participación social. Fundació Salut i Envel·liment de la Universitat Autònoma de Barcelona. Disponible a:  
[https://www.researchgate.net/profile/Laura\\_Coll-Planas/publication/259726310\\_Guia\\_de\\_intervencion\\_grupal\\_en\\_atencion\\_primaria\\_para\\_aliviar\\_la\\_soledad\\_de\\_las\\_personas\\_sociales\\_promoviendo\\_la\\_participacion\\_social/links/0f31752d7b45567e1d000000.pdf?origin=publication\\_list](https://www.researchgate.net/profile/Laura_Coll-Planas/publication/259726310_Guia_de_intervencion_grupal_en_atencion_primaria_para_aliviar_la_soledad_de_las_personas_sociales_promoviendo_la_participacion_social/links/0f31752d7b45567e1d000000.pdf?origin=publication_list)
- Velarde-Mayol C, Fragua Gil MS, García de Cecilia JM. Validación de la escala de soledad de UCLA y perfil social en la población anciana que vive sola. SEMERGEN – Medicina de Familia. 2016; 42(3):177-83. Disponible a:  
<http://www.elsevier.es/es-revista-semergen-medicina-familia-40-articulo-validacion-escala-soledad-ucla-perfil-S1138359315001896>
- IDIAP Jordi Gol. ICSCat. El 15% dels pacients diagnosticats d'Alzheimer viuen sols. 19.4.2016. Disponible a:  
<https://infoicscat.wordpress.com/2016/04/19/el-15-dels-pacients-diagnosticats-dalzheimer-viuen-sols/>
- Rodríguez Cabrero G, Rodríguez Rodríguez P, Castejón Villarejo P, Morán Aláez E. Las personas mayores que vienen: autonomía, solidaridad y participación social. Madrid: Fundación Pilares para la autonomía personal; 2013. 275 p. Disponible a:  
<http://www.fundacionpilares.org/docs/lpqvcompletoweb.pdf>

Presentació dels resultats d'una investigació exploratòria sobre l'envelliment actiu, que contribueix al coneixement de la potencialitat social que suposa l'envelliment de la població en la seva vessant de benestar i qualitat de vida per a les persones grans.

- L'envelliment actiu en els programes que pal·lien l'aïllament de les persones grans: recerca exploratòria sobre efectes i vincles amb els programes intergeneracionals. Barcelona: Fundació Cuberes-Donlo; 2016. 45 p. Disponible a:

[http://www.cuberesdonlo.org/media/documents/Estudifinal\\_Fundacio\\_Cuberes\\_Donlo\\_set2016.pdf](http://www.cuberesdonlo.org/media/documents/Estudifinal_Fundacio_Cuberes_Donlo_set2016.pdf)

Estudi que té com a objectiu analitzar si els programes actuals de pal·liació de l'aïllament de les persones grans de més de setanta anys de la ciutat de Barcelona estan alineats amb la promoció de l'envelliment actiu. A més, dona a conèixer els beneficis de dur a terme programes intergeneracionals en l'envelliment actiu.

- Treball social sanitari ICS. Punt de voluntariat a Santa Coloma de Gramenet: una experiència d'èxit. 28.5.2016. Disponible a:  
<https://treballsocialsanitariics.wordpress.com/2016/05/28/punt-de-voluntariat-a-santa-coloma-de-gramenet-una-experiencia-dexit/>
- Villamil Gallego MM, Cardona Jiménez JL, Henao Villa E, Quintero Echeverri Á. Validación de la escala ESTE para medir la soledad de la población adulta. Invest Educ. Enferm. 2010; 28(3):416-27. Disponible a:  
<http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=105215721012>
- Escales ATDOM. Disponible a:  
<http://ics.gencat.cat/web/.content/documents/assistencia/protocols/atdom.pdf>
- Gené-Badia J, Ruiz-Sánchez M, Obiols-Masó N, Oliveras Puig L, Lagarda Jiménez E. Aislamiento social y soledad: ¿qué podemos hacer los equipos de atención primaria? Atención Primaria. 2016; 48(9):604-9. Disponible a:  
<http://dx.doi.org/10.1016/j.aprim.2016.03.008>
- Polítiques d'envelliment actiu. 6è Congrés Nacional de la Gent Gran. 2010 Oct 7; Barcelona.
- Ajuntament de Barcelona. Bon tracte en tot moment: els drets i les llibertats de les persones grans amb dependència. Disponible a:  
[Bcn.cat/consellgentgranhttp://www.gencat.cat/salut/botss/html/ca/dir3609/tripticbontracte\\_expo.pdf](http://www.gencat.cat/salut/botss/html/ca/dir3609/tripticbontracte_expo.pdf)
- Gestió de l'edat. ICSaludable. Com ens afecta l'envelliment a la ment? Disponible a: <https://icspromociosalut.wordpress.com/2017/02/03/gestio-de-ledat/>
- Agència de Salut Pública de Catalunya:  
[http://salutpublica.gencat.cat/ca/ambits/promocio\\_salut/envelliment\\_saludable/](http://salutpublica.gencat.cat/ca/ambits/promocio_salut/envelliment_saludable/)
- Canal Salut. Disponible a:  
<http://canalsalut.gencat.cat/ca/vida-saludable/etapes-de-la-vida/gent-gran/>
- Cuidar-se és una bona inversió. Disponible a:  
[http://salutpublica.gencat.cat/web/.content/minisite/aspcat/promocio\\_salut/envelliment\\_saludable/cuidar-se\\_gent\\_gran.pdf](http://salutpublica.gencat.cat/web/.content/minisite/aspcat/promocio_salut/envelliment_saludable/cuidar-se_gent_gran.pdf)

- **Idees per viure més i millor. I per fer salut. Disponible a:**  
[http://salutweb.gencat.cat/web/ca/ambits\\_tematicos/linies\\_dactuacio/salut\\_i\\_qualitat/salut\\_publica/paas/docs\\_paas/envelliment\\_actiu\\_3.pdf](http://salutweb.gencat.cat/web/ca/ambits_tematicos/linies_dactuacio/salut_i_qualitat/salut_publica/paas/docs_paas/envelliment_actiu_3.pdf)
- Generalitat de Catalunya. Departament de la Presidència; TERM CAT. Terminologia de l'atenció integrada [en línia]. Barcelona: TERM CAT, Centre de Terminologia, cop. 2016. (Diccionaris en Línia). Disponible a:  
[http://www.termcat.cat/es/Diccionaris\\_En\\_Linia/230/Fitxes/catal%3%A0/A/20/](http://www.termcat.cat/es/Diccionaris_En_Linia/230/Fitxes/catal%3%A0/A/20/)

## 7. Agraïments

Ens agradaria agrair a totes les persones que han col·laborat posant el seu granet de sorra en l'elaboració d'aquest producte.

També voldríem donar les gràcies a tots els professionals que treballen pel benestar i la salut de les persones i que les guien cada dia cap a un envelliment actiu i saludable.