

Recomanacions per a activitats adreçades a les persones grans en el context de la COVID-19



Coordinació:

© 2021, Generalitat de Catalunya. Departament de Salut. Secretaria de Salut Pública.



Els continguts d'aquesta obra estan subjectes a una llicència de Reconeixement-NoComercial-SenseObresDerivades 4.0 Internacional.

La llicència es pot consultar a la pàgina web de Creative Commons.

Edita:

Subdirecció de Promoció de la Salut ASPCAT

Primera edició:

Barcelona, Maig 2021.

Revisada Desembre 2021

Assessorament lingüístic:

Servei de Planificació Lingüística del Departament de Salut

Disseny de plantilla accessible 1.05:

Oficina de Comunicació. Identitat Corporativa.

Índex

1	Introducció....	4
1.1	Recomanacions generals de salut que s'han d'adaptar a l'escenari actual	4
1.2	Aspectes a tenir en compte.....	5
1.3	Elements en què es basen aquestes recomanacions.....	6
2	Recomanacions per a les activitats adreçades a les persones grans.....	6
2.1	Requisits per participar en l'activitat.....	6
2.2	Inscripció a l'activitat.....	7
2.3	Accés a les activitats (entrades i sortides de les activitats).....	7
2.4	Espais.....	7
2.5	Grups estables.....	8
2.6	Condicions de realització de les activitats.....	8
2.7	Informació a les persones usuàries.....	9
	Annex 1. Declaració responsable de la persona usuària en relació amb la situació de pandèmia generada per la COVID-19.....	10
	Annex 2. Per saber-ne més	12
	Referències bibliogràfiques.....	14
	Persones i institucions que han participat en l'elaboració d'aquest document.....	15

Introducció

La pandèmia de la COVID-19 ha posat en evidència les mancances i les fortaleses de molts aspectes de la nostra societat. Ha modificat la manera com ens relacionem, com ens movem i com treballem. El fet de ser una nova malaltia de la qual no coneixíem gairebé res ha comportat que ens hàgim familiaritzat amb la incertesa. De tota manera, sembla que per tal de mantenir la societat funcionant al màxim haurem de modificar la manera com fem algunes de les activitats habituals.

Pel que fa a les persones grans, s'ha insistit molt en el perill augmentat que pateixin conseqüències greus degut a la pandèmia, però aquesta vulnerabilitat probablement té molt més a veure amb la reduïda resiliència fisiològica inherent a l'estat de fragilitat que amb la seva edat cronològica *per se*. Justificar mesures estrictes per protegir els que són fràgils, sense una atenta consideració, pot conduir que moltes persones grans surtin del foc per caure a les brases. La realitat, però, és que moltes persones grans s'enfronten a un aïllament social desproporcionat, a depressió, desnutrició, accés reduït a les cures, disminució de l'activitat física i augment del temps de sedentarisme com a resultat de les mesures de prevenció de la COVID-19. Per tant, fins i tot les persones grans que no contrauen la COVID-19 sens dubte poden patir una reducció de la qualitat de vida, progressió accelerada de la seva fragilitat i pitjors resultats clínics.

En el cas de les persones grans, entre els possibles factors que les restriccions degudes a la pandèmia poden empitjorar o provocar s'ha parlat de l'augment del risc de malalties cardiovasculars com a conseqüència del distanciament social induït per la inactivitat física. Per això, cal explorar estratègies per superar l'impacte negatiu de l'aïllament. Per exemple, per mitigar l'envelliment i la seva progressió pot ser efectiu aconseguir un augment de la freqüència i durada de l'activitat física que es du a terme.

Donada la incertesa sobre quan de temps es mantindran les mesures de prevenció de la COVID-19, és essencial empoderar les persones adultes en risc, i també els qui en són els cuidadors, amb estratègies conegudes per mantenir el benestar i alentir la progressió de la fragilitat, al mateix temps que es redueix el risc d'exposició a la COVID-19.

1.1 Recomanacions generals de salut que s'han d'adaptar a l'escenari actual.

Per mantenir la salut de les persones grans i endarrerir l'aparició de fragilitat, tot i la COVID-19, s'han d'adaptar les recomanacions generals de salut a l'escenari actual:

Socialització

Aïllament físic no ha de voler dir aïllament social. Per exemple, les persones grans poden mantenir el contacte i l'estimulació cognitiva i superar l'aïllament social a través de les xarxes socials o les trucades telefòniques de veu i de vídeo. Estan ben establerts els

beneficis per a la salut associats a la socialització i la interacció en el cas de les persones grans. De tota manera, el distanciament físic necessari per mantenir la seguretat en aquest temps de la COVID-19 significa que, per superar el distanciament social, s'ha de recórrer a la tecnologia. Això implica esmerçar esforços per proporcionar els instruments i instruccions sobre com usar-ho per a les persones grans que ho necessitin.

Exercici físic multicomponent.

Per mantenir o millorar la salut i el benestar és essencial que les persones grans incloguin exercicis aeròbics, de força, d'equilibri i de flexibilitat en la seva rutina setmanal. Mantenir la força és fonamental per poder realitzar les activitats de la vida diària amb facilitat i conservar l'autonomia.

Trencar el temps de sedentarisme amb activitats de qualsevol intensitat i durada.

És fonamental reduir el temps dedicat a activitats sedentàries que condueixen a la fragilitat. Cal subratllar que l'activitat física de qualsevol durada repercuteix positivament en la salut.

1.2 Aspectes a tenir en compte

Difondre recomanacions per mantenir la salut de les persones grans malgrat els obstacles actuals requereix un pensament creatiu i un esforç de concertació. Tot i que és essencial que les persones grans romanguin lliures del risc d'infecció per la COVID-19, cal desenvolupar estratègies per preservar la seva salut, i la de tota la població, per evitar les conseqüències negatives de l'aïllament i la manca d'activitat.

Les activitats grupals adreçades a les persones grans són un punt de trobada i socialització. Permeten a aquest col·lectiu que gaudeixi d'espais segurs, allunyar la solitud i millorar la salut a l'àmbit relacional i emocional. Ara més que mai, la importància de les activitats va més enllà de l'aprenentatge de coneixements i, sobretot, es tracta de generar espais per compartir, comunicar-se, escoltar i saber-se escoltat, amb la possibilitat de treballar la vessant emocional i poder parlar de com s'han sentit, i de les diferents pèrdues i de com abordar-les.

Aquestes activitats poden estar organitzades a diferents nivells: centres o casals cívics, associacions de gent gran, casals, entitats municipals, centres sanitaris, etc.

En alguns casos, la COVID-19 ha posat de manifest una sobreprotecció paternalista envers les persones grans per part dels propis familiars, institucions, comunitat, etc. L'edatisme dificulta que es pugui veure les persones grans com a persones adultes responsables i amb els mateixos drets, deures i llibertats que la resta dels adults, i un malentès aïllament físic per la pandèmia pot comportar aïllament social i solitud, que influeixen molt negativament sobre el seu estat d'ànim i benestar.

En aquest document s'estableixen les pautes que han de permetre que les activitats adreçades a les persones grans siguin unes activitats segures en el context de la COVID-19.

En qualsevol cas, és important que s'estableixi un diàleg molt proper entre les administracions locals i l'administració sanitària de la Generalitat de Catalunya per tal de poder facilitar al màxim que totes aquestes activitats destinades a les persones grans es puguin realitzar en espais adequats, de preferència espais oberts, exteriors o ben ventilats, depenent de les circumstàncies i possibilitats de cada municipi, de manera que tothom tingui les mateixes oportunitats, sigui quina sigui la característica del municipi (serveis públics, població, orografia, distància, etc.)

Al proposar aquestes pautes, som conscients que la vacunació de les persones destinatàries d'aquestes recomanacions ha suposat un canvi de paradigma i que les taxes de vacunació de les persones grans a Catalunya són molt elevades. En qualsevol cas, cal seguir observant unes mesures de seguretat que s'aniran adaptant a les resolucions, instruccions i criteris que vagin acordant les autoritats en relació amb la situació epidemiològica territorial i que s'han d'aplicar de conformitat amb la normativa vigent en cada moment.

1.3 Elements en que es basen aquestes recomanacions

1.3.1 Aquest document ofereix informació per a les entitats que gestionen el funcionament d'equipaments participatius que durant la pandèmia han vist paralitzada la seva dinàmica i ara afronten un procés d'adaptació a la nova realitat de forma mesurada, responsable i segura. Les mesures recollides en el document s'han d'anar adaptant d'acord amb les instruccions i criteris que vagin acordant les autoritats sanitàries en funció de la situació epidemiològica per garantir la seguretat.

1.3.2 La formació dels grups per a les activitats s'articula de manera que els qui hi participen s'organitzin en grups estables que es pot considerar que són "grups bombolla", de manera que així es contribueix a la seva seguretat i se'n pot permetre una bona traçabilitat en cas de contagi per COVID-19.

1.3.3 Es prenen com a elements referencials els protocols i directrius que es van aprovar per a altres col·lectius i que han demostrat la seva eficàcia, però ajustant-los a la realitat de les activitats adreçades a les persones grans (vegeu les referències bibliogràfiques).

2. Recomanacions per a les activitats adreçades a les persones grans

2.1. Requisits per participar en l'activitat:

- El fet d'estar vacunats no eximeix de complir amb els requisits de participació en les activitats.
- No presentar símptomes compatibles amb la COVID-19 (vegeu l'annex).

- No estar en aïllament per la COVID-19 (vegeu l'annex).
- No ser contacte estret d'una persona positiva per la malaltia en els darrers 14 dies (vegeu l'annex).
- No estar a l'espera del resultat d'una PCR o una altra prova de diagnòstic feta en el marc d'una sospita clínica d'infecció.
- Comunicar les incidències vinculades a la COVID-19 que hagin afectat el grup de la persona usuària en altres activitats en les quals prengui part.

2.2. Inscripció a l'activitat

- És obligatòria una **inscripció prèvia**. Si la inscripció és només per a alguns dies a la setmana, es recomana que siguin els mateixos dies de la setmana durant tot el període.
- La persona usuària ha de signar una **declaració responsable** en el procediment d'inscripció (vegeu l'annex 2), on consta que es fa responsable de garantir que es compleixen els requisits per realitzar l'activitat. En cas que no es compleixi algun requisit, la persona es compromet a no anar a l'activitat.

2.3. Accés a les activitats (entrades i sortides de les activitats)

- En les entrades i sortides de les activitats és molt important evitar les aglomeracions. En aquest sentit, es recomana que les entrades i sortides es facin aprofitant espais oberts. Si es fan a través d'accessos tipus porta, es recomana que s'escalonin l'entrada i la sortida amb intervals d'entre 5 i 10 minuts.
- Mesures complementàries i opcionals en el protocol d'accés a les activitats:
 - **Comprovació de la temperatura corporal.**
 - Higiene de mans. S'han de posar a disposició de les persones assistents, per a la neteja de mans, gels hidroalcohòlics o desinfectants amb activitat viricida autoritzats o bé aigua, sabó i tovalloles d'un sol ús (vegeu l'annex 2).
- Altres mesures en el protocol d'accés a les activitats
 - Fer un ús correcte de la mascareta (vegeu l'annex 2).
 - L'entitat organitzadora ha de portar un registre diari (nom, cognoms i telèfon) de totes les persones (usuaris/àries i monitors/es) que han assistit a cada activitat. Si en un mateix dia hi ha activitats diverses, s'ha de portar un registre diferent per a cada activitat.

2.4. Espais

- En la mesura que es pugui, **s'han de prioritzar les activitats a l'aire lliure**.
- La superfície d'espai disponible ha de permetre una distància mínima d'1,5 metres entre cada persona. Cal adoptar mesures organitzatives de manera que

es garanteixi el manteniment de l'esmentada distància de seguretat interpersonal mínima d'1,5 metres.

- L'equipament que aculli l'activitat ha d'adoptar les mesures de **neteja i desinfecció** adequades a les característiques de l'activitat i intensitat d'ús. Cada espai ha de comptar amb el seu propi pla de neteja i desinfecció (vegeu l'annex).
- Cal garantir-hi la **ventilació** d'acord amb les recomanacions actuals (vegeu l'annex).
- En cas que un espai s'utilitzi per a més d'un grup, cal garantir la neteja, desinfecció i ventilació adequades entre grup i grup.
- Es valora positivament, en els casos en què això sigui possible, l'existència d'una o dues persones voluntàries entre els membres de cada grup, que assumeixin les tasques de referents COVID-19 per a cada activitat o grup bombolla.
- Es preveu la possibilitat de fer activitats també en equipaments públics per complementar els espais propis de les entitats.

2.5. Grups estables

- Les persones usuàries s'han d'organitzar en grups estables de funcionament. És a dir, en les diverses sessions les persones usuàries han de ser les mateixes, sense barrejar-se amb altres usuàries de diferents grups, per tal de garantir la traçabilitat en cas de contagi. El nombre màxim de persones en cada grup estable ha de ser el permès en cada moment.
- Els qui dirigeixen cada grup estable de persones usuàries, és a dir, els monitors, dinamitzadors i docents, han de ser sempre els mateixos. Una persona que s'encarregui de dirigir un grup pot fer-ho en diversos grups estables sempre que sigui en dies i hores diferents i en els mateixos grups estables.
- S'ha d'evitar la trobada entre diversos grups estables.
- La incorporació de persones fora del grup estable s'ha de limitar a les necessitats pròpies del desenvolupament de les activitats (dinamitzadores o similars).
- Sens perjudici d'això, i sempre i quan es pugui mantenir la distància de seguretat en l'espai on es desenvolupa l'activitat, al llarg del curs es poden inscriure a l'activitat noves persones usuàries.

2.6. Condicions de realització de les activitats

- Totes les persones presents a l'activitat han de portar obligatòriament mascareta durant tot el desenvolupament de l'activitat, i a la seva entrada i sortida.
- El material d'ús freqüent l'ha d'aportar cada persona usuària i ha d'emprar només el seu.

- Si durant la realització de l'activitat es detecta algun cas amb simptomatologia compatible amb la COVID-19, cal seguir el protocol corresponent.

2.7. Informació a les persones usuàries

- Infografies i pòsters informatius han d'estar visibles i actualitzats.

Annex 1. Declaració responsable de la persona usuària en relació amb la situació de pandèmia generada per la COVID-19

Benvolgut usuari, benvolguda usuària,

Per tal de garantir la seguretat de les activitats en les quals participeu, us demanem que ompliu aquesta declaració responsable. Així mateix, us volem felicitar per participar en aquestes activitats que de ben segur us aportaran una millora en el vostre benestar i també volem agrair-vos la vostra col·laboració en l'enfortiment de la xarxa social del nostre municipi.

Declaro sota la meva responsabilitat:

- Que sóc coneixedor/a del context de la pandèmia actual provocada per la COVID-19 i que accepto les circumstàncies i riscos que aquesta situació pot comportar durant el desenvolupament de l'activitat, en la qual participo. Així mateix, entenc que l'equip de persones que dirigeixen l'activitat i l'entitat organitzadora no són responsables de les contingències que puguin ocasionar-se en relació amb la pandèmia durant l'activitat.
- Que he estat informat/da i estic d'acord respecte de les mesures de prevenció general i de les actuacions necessàries que s'hagin de dur a terme si apareix el cas d'un/a usuari/ària amb simptomatologia compatible amb la COVID-19 durant el desenvolupament de l'activitat.
- Que aporto la quantitat de mascaretes que necessito per al temps que duri l'activitat.
- Que informaré l'entitat organitzadora sobre qualsevol variació del meu estat de salut compatible amb la simptomatologia de la COVID-19 mentre duri l'activitat, així com de l'aparició de qualsevol cas de COVID-19 en el meu entorn familiar.
- Que comunicaré a l'entitat organitzadora les incidències vinculades a la COVID-19 que hagin afectat altres activitats grupals en les quals participo mentre duri l'activitat.

Finalment, declaro responsablement que compleixo els requisits de salut següents i que, en cas que mentre duri l'activitat algun d'aquests requisits no es compleixi, no assistiré a l'activitat:

- Presento absència de malaltia i simptomatologia compatible amb la COVID-19 o amb qualsevol altre quadre infecciós.
- No he conviscut o no he tingut contacte estret amb una persona positiva de COVID-19 confirmada o amb una persona que ha tingut simptomatologia compatible durant els 14 dies anteriors a la realització de l'activitat.

- No estic a l'espera del resultat d'una PCR o una altra prova de diagnòstic feta en el marc d'una sospita clínica d'infecció.
- No estic exclòs/a d'assistir a altres activitats grupals en les quals participo per qualsevol incidència vinculada a la COVID-19.

Nom i cognoms, DNI i signatura

Data i localitat

Nota:

El fet d'estar vacunat/ada no eximeix de la necessitat d'emplenar aquesta declaració responsable.

Annex 2. Per saber-ne més

Cal tenir present que aquests documents estan en continua actualització i que cal consultar-ne les darreres versions al [Canal Salut](#)

- **Simptomatologia de la COVID-19.** <https://canalsalut.gencat.cat/ca/salut-a-z/c/coronavirus-2019-ncov/ciudadania/que-es-coronavirus/simptomes-i-tractament/>
- **Aïllament preventiu per als casos sospitosos de COVID-19 (26/01/2021).** <https://canalsalut.gencat.cat/web/.content/A-Z/C/coronavirus-2019-ncov/material-divulgatiu/aillament-preventiu-casos-sospitosos.pdf>
- **Quants dies dura la quarantena d'un contacte estret? (infografia, 26/01/2021).** <https://canalsalut.gencat.cat/web/.content/A-Z/C/coronavirus-2019-ncov/material-divulgatiu/quarentena-contacte-estret.pdf>
- **Rentat de mans amb sabó (22/04/2020).** <https://canalsalut.gencat.cat/web/.content/A-Z/C/coronavirus-2019-ncov/material-divulgatiu/rentat-de-mans-sabo.pdf>
- **Com rentar-se les mans amb preparats amb alcohol (22/04/2020).** <https://canalsalut.gencat.cat/web/.content/A-Z/C/coronavirus-2019-ncov/material-divulgatiu/rentat-de-mans-alcohol.pdf>
- **Posar-se la mascareta correctament.** <https://canalsalut.gencat.cat/ca/actualitat/reportatges/tria-estiu-amb-prevencio/posat-mascareta/>
- **Neteja i desinfecció en establiments i locals de concurrència humana (20/01/2021).** <https://canalsalut.gencat.cat/web/.content/A-Z/C/coronavirus-2019-ncov/material-divulgatiu/neteja-desinfeccio-establiments-locales-concurrència-humana.pdf>
- **Neteja i desinfecció en espais exteriors de concurrència humana (20/01/2021).** <https://canalsalut.gencat.cat/web/.content/A-Z/C/coronavirus-2019-ncov/material-divulgatiu/neteja-desinfeccio-espais-exteriors-concurrència-humana.pdf>
- **Ventilació i sistemes de climatització (5/01/2021).** <https://canalsalut.gencat.cat/web/.content/A-Z/C/coronavirus-2019-ncov/material-divulgatiu/ventilacio-sistemes-climatitzacio.pdf>

- Com protegir-nos de la COVID-19 en el dia a dia? (pòster, 21/12/2021). <https://canalsalut.gencat.cat/web/.content/A-Z/C/coronavirus-2019-ncov/material-divulgatiu/com-protegirnos-covid-mantras.pdf>
- Resolució SLT/1587/2021, de 21 de maig, per la qual es prorroguen i es modifiquen les mesures en matèria de salut pública per a la contenció del brot epidèmic de la pandèmia de COVID-19 al territori de Catalunya. <https://portaldogc.gencat.cat/utillsEADOP/PDF/8416/1853065.pdf>
- Resolució SLT/3150/2021, de 21 d'octubre, per la qual s'estableixen les mesures en matèria de salut pública per a la contenció del brot epidèmic de la pandèmia de COVID-19 al territori de Catalunya. <https://portaldogc.gencat.cat/utillsEADOP/PDF/8528/1875597.pdf>
- RESOLUCIÓ SLT/3652/2021, de 7 de desembre, per la qual s'estableixen les mesures en matèria de salut pública per a la contenció del brot epidèmic de la pandèmia de COVID-19 al territori de Catalunya. <https://portaldogc.gencat.cat/utillsEADOP/PDF/8560/1881999.pdf>

Referències bibliogràfiques

- Criteris a aplicar per a prevenir la pandèmia per COVID-19 en l'àmbit de les activitats d'educació en el lleure. Curs 2020/2021. Departament de Treball, Afers Socials i Famílies. Document aprovat pel Comitè Tècnic del Pla d'actuació del PROCICAT per emergències associades a malalties transmissibles emergents amb potencial alt risc en data 23 de setembre de 2020.
https://interior.gencat.cat/web/.content/home/030_arees_dactuacio/proteccio_civil/consells_autoproteccio_emergencies/coronavirus/fases_confinament/plans-de-desconfinament-sectorials/Activitats-de-lleure/2020_09_23-DTASF-CRITERIS-ACTIVITATS-EDUCACIO-EN-EL-LLEURE-20_21.pdf
- El CGGCAT davant el desconfinament de les persones grans. Comissió Executiva del CGGCat. 27 d'abril de 2020.
- Comunitats contra l'aïllament social, Departament de Treball, Afers Socials i Famílies, 2020.
https://treballiaferssocials.gencat.cat/web/.content/03ambits_tematic/18_accio_comunitaria_i_voluntariat/Comunitats_contra_aillament_social/GUIA_COMUNITATS_CONTRA_AiLLAMENT.pdf
- FATEC davant el desconfinament de la gent gran. Manifest. Federació d'Associacions de Gent Gran de Catalunya, 2020.
https://www.fatec.cat/images/stories/documents/comunicats/FATEC_-_DESCONFINAMENT.pdf
- Recomanacions per un retorn segur dels equipaments cívics a la nova realitat. Direcció General d'Acció Cívica i Comunitària del Departament de Treball, Afers Socials i Famílies. [Actualitzat a 13 de juny 2020].
https://treballiaferssocials.gencat.cat/web/.content/01departament/coronavirus/atencio_ciudadana_subapartat/RECOMANACIONS-PER-UN-RETORN-SEGUR-DELS-EQUIPAMENTS-CIVCIS-A-LA-NOVA-REALITAT.pdf
- Recomanacions de reobertura segura d'equipaments per a la gent gran a Osona. Setembre 2020.

Persones i institucions que han participat en l'elaboració d'aquest document

David Agustí Belart (Oficina de la Gent Gran Activa, Departament de Drets Socials)

Miriam Badia Villanueva (Agència de Salut Pública de Barcelona)

Pau Berbel Ortega (Amics de la Gent Gran)

Anna Bocio Sanz (Agència de Salut Pública de Catalunya)

Josep Carné Teixidó (FATEC)

Conxa Castell Abad (Agència de Salut Pública de Catalunya)

Jordi Castells Masanés (Sub-direcció General de Cooperació Local, Departament de la Presidència)

Dolors Coll Areñas (Agència de Salut Pública de Catalunya)

Anna Fernández Sánchez (Agència de Salut Pública de Barcelona)

Aina Gutiérrez Garcia (Amics de la Gent Gran)

Teresa Hernández Jover (Agència de Salut Pública de Catalunya)

Olga Juárez Martínez (Agència de Salut Pública de Barcelona)

Ana Isabel Martínez Mateo (Servei de Control Epidemiològic i Resposta a Alertes i Emergències, Agència de Salut Pública de Catalunya)

Francesc Molina Núñez (Sub-direcció General d'Equipaments Cívics i Activitats, Departament de Drets Socials)

Carles Mundet Sucarrats (Agència de Salut Pública de Catalunya)

Núria Oliva Salart (Agència de Salut Pública de Catalunya)

Vanessa Puig Barrachina (Agència Salut Pública de Barcelona)

Nené Romero Cabestany (Agència de Salut Pública de Catalunya)

Eulàlia Roure Cuspinera (Agència de Salut Pública de Catalunya)

Joana-Mercè Terrades Cama (Agència de Salut Pública de Catalunya)