

**Fundació Agrupació Mútua**, amb la col·laboració de l'**Institut de l'Envel·liment** de la Universitat Autònoma de Barcelona, ha elaborat aquest llibre adreçat a les persones grans, amb la finalitat de difondre informació general sobre la dependència, que inclou recomanacions per a la seva prevenció i dona informació sobre la *Llei de promoció de l'autonomia personal i atenció a les persones en situació de dependència*.



ENVELLIMENT SALUDABLE

# INFORMACIÓ I CONSELLS

PER A LA PREVENCIÓ DE LA  
DEPENDÈNCIA

# Índex

<b>1. Presentació</b> .....	4
<b>2. Definicions</b>	
<b>2.1.</b> Què és la <i>dependència</i> ? .....	7
<b>2.2.</b> Què entenem per <i>activitats de la vida diària</i> ? .....	9
<b>2.3.</b> Què entenem per <i>autonomia personal</i> ? .....	9
<b>2.4.</b> Què entenem per <i>discapacitat</i> i com apareix? .....	10
<b>3. Quins són els factors que determinen que una persona gran es torni dependent?</b> .....	15
<b>4. Com podem evitar la dependència?</b> .....	17
<b>4.1.</b> Recomanacions per prevenir la dependència i mantenir un envelliment saludable .....	18
<b>4.2.</b> Detecció precoç .....	38
<b>4.3.</b> Valoració de l'entorn .....	39
<b>5. Què és la Llei de promoció de l'autonomia personal i atenció a les persones en situació de dependència?</b>	
<b>5.1.</b> Què diu la Llei? .....	41
<b>5.2.</b> Qui hi té dret? .....	42
<b>5.3.</b> Quins són els graus de dependència? .....	42
<b>5.4.</b> Quins són els serveis que ofereix? .....	43
<b>5.5.</b> Quines són les ajudes econòmiques? .....	44
<b>5.6.</b> Quins són els passos a seguir? Com accedir-hi? .....	45
<b>5.7.</b> Què és el <i>programa individual d'atenció</i> ? .....	46
<b>5.8.</b> Com sol·licitar més informació sobre la Llei? .....	48
<b>6. Bibliografia</b> .....	49

## ENVELLIMENT SALUDABLE

### Autors

Sara Domènech i Pou  
Laura Coll i Planas  
Antoni Salvà i Casanovas

### Institut de l'Envel·liment de la Universitat Autònoma de Barcelona FICE-UAB

Sant Antoni Maria Claret, 171  
08041 Barcelona  
www.envelliment.org  
fice@uab.es

### Patrocini

Fundació Agrupació Mútua  
www.fundacioagrupacio.es  
fundacio@agrupaciomutua.es

1a edició: Barcelona, abril 2008

Disseny i composició: Addenda

Dipòsit legal:  
ISBN:

## 1. Presentació

El fenomen de l'envelliment de la nostra societat és un dels fets més rellevants del començament d'aquest segle. Sempre hi ha hagut persones que han arribat a grans o a molt grans, malgrat això, és la primera vegada que ens trobem col·lectivament amb un nombre tan important de persones grans. L'augment de l'esperança de vida, la millora de les condicions socioeconòmiques i del sistema sanitari fan que hi hagi un augment de l'esperança de vida, que en aquests moments arriba als 80 anys. Per una banda, cada vegada hi ha més persones majors de 65 anys i, a més, el nombre de persones que passen dels 80 anys és el doble del que era fa vint anys. És a dir, ens trobem amb un «fenomen d'envelliment de l'envelliment».

La major part de les persones grans mantenen bons nivells de salut i de capacitat per continuar amb una vida autònoma. Malgrat això, a mesura que les persones es fan grans és més probable que arribin a desenvolupar una situació de dependència, que farà que necessitin ajuda d'una altra persona per a la seva vida quotidiana.

A causa de la relació entre dependència i edat, no és estrany que sovint es consideri que la dependència afecta només les persones grans. Tot i això, hem de tenir en compte que la dependència pot aparèixer en qualsevol moment de la vida i no és exclusiva de les persones grans.

També cal afegir que una persona pot arribar a una edat avançada amb bona salut i, de fet, això és així en bona part dels casos. Cal també considerar que és possible prevenir la dependència promovent hàbits de vida saludables i vivint en un entorn favorable.

Amb la finalitat de difondre informació general sobre la Dependència, incloent recomanacions per a la seva prevenció i donant informació sobre la *Llei de promoció de l'autonomia personal i atenció a les persones en situació de dependència*, **Fundació Agrupació Mútua**, amb la col·laboració de l'**Institut de l'Envelliment** de la Universitat Autònoma de Barcelona, ha elaborat aquest llibre adreçat a les persones grans.

## 2. Definicions

### 2.1. Què és la dependència?

Una persona és **dependent** quan necessita l'ajuda d'una altra persona per fer les activitats quotidianes. La dependència pot ser de diferents tipus i pot tenir causes molt diferents.

Hi ha persones que tenen **limitacions físiques**, és a dir, que tenen problemes per anar d'un lloc a l'altre o per moure determinades parts del cos, per exemple, a causa d'una paràlisi o de la pèrdua de força. Aquestes poden necessitar que una altra persona els doni el menjar, els renti o els acompanyi d'un lloc a l'altre, ja que ells sols no ho poden fer.

Altres persones tenen **problemes mentals**, com pèrdues de memòria, d'orientació, de comprensió... que poden ser deguts a una demència, com la malaltia d'Alzheimer. Aquestes persones sovint tenen la mobilitat i la força adequades, però els falta iniciativa, no recorden com fer les coses o no les fan d'una manera adequada o coherent.

*Per exemple*, poden necessitar que se'ls digui que s'han de canviar de roba perquè no comprenen la necessitat de fer-ho i poden necessitar que se'ls vagi recordant l'ordre dels passos que han de seguir.

També hi ha persones amb **problemes de visió**, que necessiten una assistència especial. Per exemple, poden necessitar que se'ls posi el menjar i la beguda a la taula i que se'ls talli la carn per poder menjar soles.

«La dependència és una situació en què les persones, com a conseqüència d'una falta o d'una pèrdua d'autonomia física, psicològica o intel·lectual, necessiten assistència o ajuda significativa per realitzar les seves activitats de la vida diària.»

[Consell d'Europa, 1998]

Pel que fa a la durada en el temps, la dependència pot ser:

**Transitòria:** la persona necessita l'ajuda d'una altra persona per menjar, beure, vestir-se... com a conseqüència, per exemple, d'un accident o una caiguda en un determinat moment de la seva vida, però es tracta d'una situació reversible.

**Permanent:** la persona necessita l'ajuda d'una altra persona, com a conseqüència, per exemple, d'una hemiplegia per una embòlia cerebral o d'una demència, la qual cosa fa que es tracti d'una situació de per vida.

En cas que la dependència sigui permanent, les persones es poden beneficiar de determinades ajudes que dona l'Administració.

Recentment s'ha publicat a l'Estat espanyol la *Llei de promoció de l'autonomia personal i atenció a les persones en situació de dependència*, que crea un nou dret de percebre serveis o determinades prestacions econòmiques per a les persones dependents. Aquesta llei, publicada el desembre de 2006, es basa en la definició de dependència següent:

«Estat de caràcter permanent en el qual es troben les persones que, per raons derivades de l'edat, la malaltia o la discapacitat, i lligades a la falta o pèrdua d'autonomia física, mental, intel·lectual o sensorial, precisen de l'atenció d'una o d'altres persones o ajudes importants per fer activitats bàsiques de la vida diària.»

## 2.2. Què entenem per *activitats de la vida diària*?

Les activitats de la vida diària són aquelles tasques que ha de fer una persona diàriament, per poder viure amb un mínim d'autonomia i independència.

- **Tasques de cura personal:** rentar-se, vestir-se, tenir cura del cos i de les parts del cos, menjar, beure i cuidar de la pròpia salut.
- **Tasques relacionades amb la mobilitat:** caminar, moure's d'un lloc a l'altre dins i fora del domicili, agafar objectes.
- **Tasques domèstiques:** preparar el menjar, anar a comprar, fer la neteja de la casa i de la roba.

## 2.3. Què entenem per *autonomia personal*?

L'*autonomia personal* és la capacitat de controlar, afrontar i prendre decisions personals per pròpia iniciativa, sobre com viure, d'acord amb les normes i pròpies preferències.

Tot i tenir una dependència física, és molt important que la persona dependent pugui decidir en la mesura que això sigui possible.

Per exemple, que la persona pugui decidir què vol fer, què menjar, on anar... o coses més importants com on viure o amb qui viure.

#### 2.4. Què entenem per *discapacitat* i com apareix?

Entenem per *discapacitat* el conjunt de problemes que apareixen relacionats amb el funcionament de les persones. Dins d'aquest concepte hi podem incloure:

- **Deficiències:** anormalitat o pèrdua d'una estructura corporal o d'una funció fisiològica. El mal funcionament dels òrgans degut a malalties o accidents té una gran influència en l'aparició de dificultats en la realització de les activitats de la vida diària. Per exemple, la falta d'un membre, com un braç o una cama, o el mal funcionament d'un òrgan, com el cor o els ronyons.
- **Limitacions en l'activitat:** les dificultats a l'hora de fer determinades tasques o activitats.
- **Restriccions en la participació:** problemes que un individu pot tenir quan s'involucra en situacions de la vida. Atès que les persones vivim en un entorn determinat, hi ha factors que poden afavorir o dificultar la nostra participació o la nostra realització d'activitats. A aquests factors els anomenem *factors contextuals*. Entre aquests, hi ha factors ambientals que poden facilitar el desenvolupament de les activitats, com ara les adaptacions del mobiliari urbà, les rampes als esglaons o les adaptacions a les sales de bany. També hi pot haver barreres que dificultin el desenvolupament de les activitats, com ara els esglaons, els armaris mal col·locats... Els factors personals fan referèn-

cia a les característiques de la personalitat de cadascú: com l'actitud, el caràcter i la capacitat d'adaptació, entre d'altres. Aquests factors constitueixen les influències internes sobre el funcionament i la discapacitat.

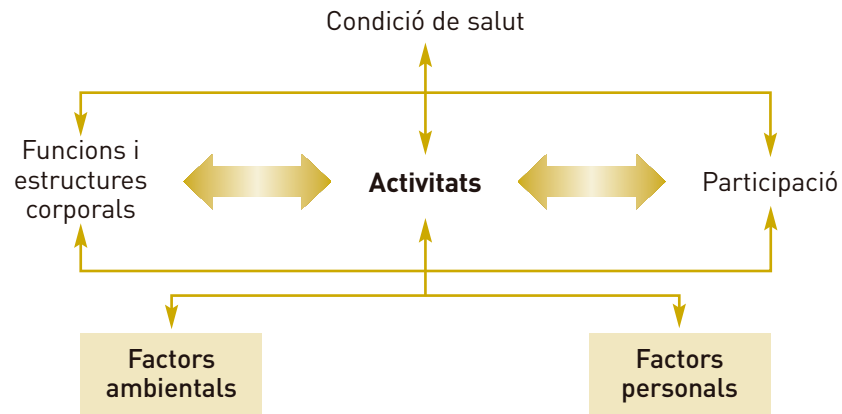
#### Exemple de com influencien tots aquests factors en l'aparició de la discapacitat

Quan una persona té una malaltia com una insuficiència cardíaca, experimenta un gran cansament a l'hora de fer algunes activitats que comporten un cert esforç, com caminar o pujar i baixar escales. En aquest cas, un ascensor és un element facilitador per superar la barrera dels esglaons. Si no disposa d'ascensor no podrà sortir de casa i, per tant, no podrà anar a comprar.

Si hi hagués un ascensor o visqués en una planta baixa, la situació d'aquesta mateixa persona canviaria molt. A més a més, la mateixa situació seria també molt diferent segons el suport que tingués per part dels familiars, dels veïns i de la seva pròpia actitud i capacitat d'adaptació personal.



## MODEL DE FUNCIONAMENT I DE DISCAPACITAT (CIF)



En un domini concret, el funcionament és o expressa una relació complexa entre la condició de salut i els factors contextuals.

CIF: Classificació Internacinal del Funcionament. OMS 2001.

La discapacitat en les persones grans pot aparèixer de manera:

### 1. Catastròfica

Per raons de malaltia i/o altres causes que apareixen sobtadament. Per exemple, una embòlia cerebral, que pot provocar una paràlisi de mig cos; o una fractura de fèmur com a conseqüència d'una caiguda. També pot ser conseqüència d'un accident de trànsit.

### 2. Progressiva

Per raons derivades dels mateixos canvis de l'envelliment, a més d'algunes malalties cròniques, com l'artrosi, que poden aparèixer o

agreujar-se a mesura que les persones es fan grans. Sovint no hi ha una única causa, sinó diverses, ja que les persones grans poden patir diferents malalties cròniques, com diabetis, colesterol elevat, hipertensió arterial, artrosi o osteoporosi, que poden provocar lentament problemes de mobilitat, com caminar cada vegada més a poc a poc, anar perdent força...

En aquest cas, les persones fan menys sovint activitats que acostumaven a fer de manera freqüent, o bé canvien la manera de fer aquestes activitats. Més endavant la persona comença a tenir dificultats per fer aquestes activitats i, si aquestes dificultats no es poden compensar amb ajudes tècniques (bastó, caminador...), necessitarà l'ajuda d'una altra persona.

Un exemple seria una persona que cada setmana agafa l'autobús per anar a la plaça a comprar. Amb el temps, hi va només un cop al mes, o només va al mercat quan l'acompanya algú en cotxe. Aquesta persona poc a poc va trobant dificultats per anar a comprar (es cansa cada vegada més). Amb l'ajuda d'un bastó, se li fa més lleuger caminar. Més endavant, amb l'ajuda d'un caminador, en el qual pot carregar allò que compra i s'hi pot asseure si es cansa, encara pot anar sola pel mercat. Arriba un moment que no se'n surt tota sola i no pot anar a comprar si no l'acompanya algú tota l'estona.





### 3. Quins són els factors que determinen que una persona gran es torni dependent?

Els factors que poden influir en l'aparició de la dependència en les persones grans són:

- L'edat avançada (sobretot a partir dels 80 anys).
- L'hospitalització recent.
- Tenir diverses **malalties cròniques** (artrosi, insuficiència cardíaca i hipertensió arterial, entre d'altres).
- **Accidents i malalties agudes**, que apareixen sobtadament (caigudes, fractures, embòlies cerebrals...)
- La falta d'exercici físic.
- Les **síndromes geriàtriques**: immobilitat, caigudes, incontinència urinària, pèrdues de memòria, infeccions, úlceres, malnutrició, insomni, depressió, alteracions en la vista i l'oïda, deshidratació...
- La manca de suport familiar.
- La manca de relacions socials amb altres persones.



Les *síndromes geriàtriques* són problemes de salut freqüents en les persones grans, que interfereixen en les activitats quotidianes i poden fer més greus les situacions de salut existents. Sovint es considera, erròniament, que són símptomes propis de l'edat, sense solució i, per tant, no es pot fer res més que aprendre a conviure-hi. La realitat és que són situacions que en molts casos es poden tractar i millorar.

Per exemple, la incontinència urinària és un problema del qual no s'acostuma a parlar obertament i que s'assumeix com a normal a l'edat avançada. En canvi, si es tracta, es pot millorar la qualitat de vida i evitar conseqüències majors, com les caigudes.

**Per això és important que si una persona gran té algun d'aquests problemes ho parli amb els seus familiars o personal sanitari, per tal que es pugui tractar el més aviat possible.**

## 4. Com podem evitar la dependència?

Promoure unes condicions de vida saludables al llarg de tota la vida, i especialment durant la vellesa, ajuda a prevenir malalties que poden ser factors de discapacitat i a evitar pèrdues progressives en les funcions físiques i mentals.

Així doncs, la prevenció de la dependència està íntimament relacionada amb la promoció d'un envelliment saludable i de l'envelliment actiu.

L'*envelliment actiu* és definit per l'Organització Mundial de la Salut (OMS) com:

**«el procés pel qual s'optimitzen les oportunitats de benestar físic, social i mental durant tota la vida, amb l'objectiu d'ampliar l'esperança de vida saludable, la productivitat i la qualitat de vida a la vellesa».**

Un envelliment **actiu i saludable** considera que l'envelliment és una etapa més de la vida, plena de nous reptes i oportunitats. Això contribueix a viure més anys i, sobretot, a viure millor.

## 4.1. Recomanacions per prevenir la dependència i mantenir un envelliment saludable

L'Institut de l'Envel·liment de la Universitat Autònoma proposa 5 pilars per a un envelliment saludable:

1. Activitat física
2. Alimentació saludable
3. Salut física i mental
4. Seguretat
5. Relacions socials

### 1. Fer activitat física de manera regular

Tenir una bona condició física permet que una persona faci activitats de la vida diària amb prou energia i vitalitat, sense que suposi massa cansament. També protegeix la persona de les malalties associades al sedentarisme.

Fer exercici de manera regular comporta múltiples beneficis:

- Millor control dels factors de risc cardiovascular: diabetis, obesitat, colesterol elevat i hipertensió arterial.
- Millora de la massa òssia, reduint el risc d'osteoporosi.
- Millora de la resistència, de la força muscular i de la flexibilitat.
- Millora de l'estat d'ànim i del benestar emocional.
- Reducció de l'estrès i del risc de patir depressió o ansietat.
- Disminució del risc de caigudes.
- Manteniment de l'autonomia i de la independència.



## ACTIVITATS D'EXERCICI FÍSIC PER A PERSONES GRANS

Per tal de millorar progressivament la condició física i la salut és important fer exercicis que millorin la **resistència**, la **força muscular**, la **flexibilitat** i l'**equilibri**. És convenient combinar els diferents tipus d'exercici per tal d'aconseguir millores generals en tot l'organisme.

Abans de començar un programa d'exercici físic, és important anar al metge per fer un examen de salut.

### Tipus d'exercici:

EXERCICIS	RESISTÈNCIA	FORÇA MUSCULAR	FLEXIBILITAT I EQUILIBRI
<b>Per a què serveixen?</b>	Augmenten el rendiment cardiovascular i la tolerància a l'esforç	Milloren la força i la massa muscular	Alenteixen la pèrdua de mobilitat que apareix amb l'edat i eviten les caigudes
<b>Quina utilitat tenen en la vida diària?</b>	Permeten fer activitats quotidianes, com caminar, pujar escales o pendents, sense que suposi un esforç excessiu. Disminueixen el risc de tenir un accident cardiovascular	Ajuden a fer algunes activitats quotidianes, com carregar allò que es compra, ja que faciliten que la persona pugui portar pes. Redueixen l'aparició de l'osteoporosi i del mal d'esquena	Possibiliten que la persona pugui fer moviments de la vida diària, com pentinar-se, vestir-se, posar-se l'abric o entrar en un cotxe
<b>Quines activitats són?</b>	Caminar, córrer, anar en bicicleta, nedar, ballar i fer aeròbic	Aixecar pesos i fer exercicis per enfortir la musculatura dels braços, de les cames i del tronc (les abdominals i l'esquena)	Exercicis per millorar l'amplitud dels moviments: tai-txi, estiraments o Pilates. Exercicis d'equilibri (per ex.: posar-se de puntetes)

EXERCICIS	RESISTÈNCIA	FORÇA MUSCULAR	FLEXIBILITAT I EQUILIBRI
<b>Quina durada han de tenir els exercicis?</b>	La durada es valora amb el temps, en minuts, que s'utilitza per fer un exercici. La durada mínima és de 10 minuts	La durada equival al nombre de repeticions seguides que podem fer d'un exercici fins a cansar-nos. Un nivell moderat són, almenys, 8 repeticions	La durada és el temps, en segons, durant el qual es manté una posició de tibantor durant un exercici (contar fins a 10)
	Són aconsellables, almenys, 3 dies a la setmana, en dies alterns	Es recomanen, com a mínim, dos dies a la setmana	Es recomanen, com a mínim, dos dies a la setmana

**Caminar és un dels millors exercicis de resistència**, perquè es pot fer a qualsevol lloc, no requereix cap equipament especial, ho pot fer quasi tothom i exercita gran part de la musculatura. És recomanable caminar, almenys, mitja hora diària.



### ALGUNES PRECAUCIONS PER ALS EXERCICIS DE RESISTÈNCIA:

- Fer aquestes activitats quan se senti físicament bé. No fer-les si té febre o té una malaltia aguda.
- No fer exercici sense haver menjat o immediatament després de menjar.
- Fer l'activitat a hores de poca calor.
- Portar roba adequada: abric a l'hivern i no gaire roba a l'estiu.
- Començar l'activitat progressivament i, al finalitzar, no parar de cop.
- Disminuir la velocitat a les pendents o pujades, quan s'està caminant o corrent.
- No fer exercici fins a esgotar-se.
- No prendre alcohol abans de fer exercici.



Alguns exercicis, de més fàcil a més difícil, que podem fer a casa per treballar la força muscular són:

### EXEMPLES D'EXERCICIS DE FORÇA MUSCULAR

Els següents exercicis són orientatius i adaptables a les possibilitats de cada persona. En cas de sentir-se insegur, realitzar els exercicis agafant-se a una cadira o a una barana, enlloc de tenir les mans a la cintura.

- 1 Asseguts a una cadira, aixecar el peu des del terra fins a estirar la cama. Repetir l'exercici amb l'altra cama.



- 2 L'exercici anterior, però un cop s'ha estirat la cama completament, aixecar també la cuixa amb la cama estirada. Repetir l'exercici amb l'altra cama.



- 3 Dret davant un esglaó i amb les mans a la cintura, pujar l'esglaó amb un peu, mantenir-se un moment sobre un peu i després baixar.



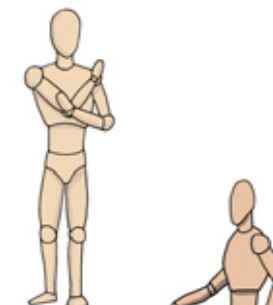
- 4 Asseguts a una cadira amb l'esquena recta i les mans a la cintura, aixecar-se sense ajudar-se amb les mans i vigilant de no doblegar l'esquena.

\* Un altre exercici que podem fer a casa és aixecar pes, fent servir pesos específics per a fer gimnàstica o objectes de la casa, com un litre de llet o de detergent.

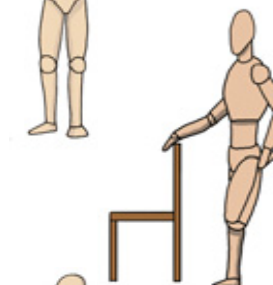
### EXEMPLES D'EXERCICIS DE FLEXIBILITAT I EQUILIBRI

Alguns exercicis que podem fer a casa per millorar la mobilitat i per treballar la flexibilitat són:

- 1 **Exercicis de mobilitat de les espatlles:** Dret, portar la mà cap a l'espatlla contrària fins a sentir tibantor, mentre mantenenim, amb l'altra mà, el colze enganxat al pit. Fer el mateix amb l'altre braç.



- 2 **Exercicis de mobilitat de la cama i els glutis:** Dret, agafat a una cadira, flexionar la cama i portar el peu, agafat amb la mà, cap al glutis. Fer el mateix amb l'altra cama.



- 3 **Exercicis de mobilitat del coll:** Dret, amb les mans a la cintura, girar el cap lentament cap a un costat, amb el tronc recte. Fer el mateix cap a l'altre costat.



*Convé fer aquests exercicis lentament, fins que el múscle s'estiri. Es notarà una mica de tibantor, però no s'ha de sentir dolor. Es recomana intercalar un exercici de flexibilitat entre dos de força.*

## ALGUNES RECOMANACIONS GENERALS PER FER EXERCICI FÍSIC:

- Si no hi esteu acostumats, comenceu a poc a poc i augmenteu progressivament.
- És convenient fer entre 30 minuts i una hora d'exercici físic moderat, idealment 5 cops a la setmana. També podeu repartir la mitja hora en dos períodes de matí i tarda. El que és més important és ser constants.
- Ho podeu fer sols, però en grup és més divertit.
- Trieu activitats que us agradin.
- És millor fer exercici a l'aire lliure, però si ho preferiu, podeu anar a un gimnàs i fer un tipus d'exercici més controlat i divers.

## 2. Mantenir una alimentació adequada

L'alimentació és una necessitat bàsica que la persona ha de satisfer diàriament. Una alimentació equilibrada i el manteniment del pes ideal són la base per disminuir el risc de determinades malalties, com l'obesitat. La desnutrició també ens predisposa a patir infeccions i moltes altres malalties.

Per tenir una alimentació saludable cal:

- **Menjar quantitats suficients** per mantenir el pes ideal i la despesa diària d'energia.
- **Tenir una alimentació equilibrada**, amb una dieta variada d'aliments que aportin els principals nutrients necessaris, inclosos vitamines i minerals.

### CONSUM DIARI

- **4-6 racions de feculents:**  
pa, arròs, pasta, patates, cereals



- **5 racions** entre **fruites i hortalisses**



- **2-3 racions de lactis:** llet, iogurt, formatge



- **2 racions de carnis:**  
vedella, pollastre, ous, llegums



- **3-5 racions de greix:** olis vegetals



- Entre **1,5-2 litres d'aigua**, repartits durant el dia



**CONSUM OCASIONAL**

**Carns grasses, embotits, sucres, brioixeria i greixos** (margarines, manteges, dolços i laminadures).

Per dur una alimentació equilibrada és recomanable:

- Una **dieta variada**, amb verdures, fruites, hortalisses, llegums, fruites seques i cereals.
- Menjar tot tipus de peix, inclòs **peix blau**, algun dia a la setmana.
- Una dieta rica en **calci** (llet sencera i descremada, iogurts, formatges).
- Aliments amb alt contingut en **fibra**.
- Aliments **baixos en greixos i colesterol**: controlar el consum d'ous, la mantega i els fregits.
- Utilitzar **oli d'oliva** per cuinar.
- Fer, almenys, **3 àpats al dia**.
- Consumir sal de manera moderada.
- Consumir alcohol amb molta moderació.
- Procurar compartir l'estona del menjar amb la família, amics i coneguts.



Troblem aquestes vitamines en els següents aliments:

**Vitamina C:** taronja, mandarina, pinya, kiwi, meló, pebrot, tomàquet, espinac...

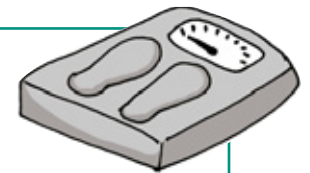
**Vitamina E:** oli de gira-sol, oli d'oliva, fruites seques (avellana, ametlla...)...

**Vitamina A:** cirera, albercoc, pastanaga, remolatxa, pebrot, ceba, api, bleada...

Les **fruites i hortalisses** crues aporten vitamines, però aquestes es perden durant la cocció.

**Els llegums** (lenties, cigrons, mongetes, faves) són rics en proteïnes, hidrats de carboni, fibra, vitamines i sals minerals, com el ferro. És aconsellable menjar llegums entre una i tres vegades a la setmana.

- És important **controlar el pes** adequadament, sempre a la mateixa hora i amb la mateixa roba.
- Si detecta una pèrdua de pes o una pèrdua de gana considerable, cal que ho consulti amb el seu metge.



### 3. Tenir cura de la salut

Es poden evitar moltes malalties si es té cura de la salut i es fa un bon control dels medicaments. Alguns dels aspectes més importants a tenir en compte són:

- Una utilització adequada dels **medicaments**. Només s'han de prendre els medicaments recomanats pel metge.
- L'ús de les **vacunes** recomanades per a la protecció de malalties. Es recomana la vacuna antigripal un cop l'any.
- **Detecció precoç** de malalties (càncer, depressió, demència...). El càncer de mama és el més freqüent en les dones. El càncer colorectal, de pulmó i de pròstata són també rellevants.
- Revisar periòdicament la **vista** i l'**oïda**.
- Controlar els nivells de **colesterol**, la **pressió arterial** i els nivells de **glucèmia** (sucre a la sang).
- Estar mentalment «actius» per evitar problemes de memòria.
- No fumar.
- No prendre begudes alcohòliques en excés.

### VACUNACIONS

Les vacunes poden protegir d'algunes malalties o reduir-ne la gravetat.



- **Vacuna antigripal:** és una seguretat per a la vostra salut i la dels altres, ja que la grip és molt contagiosa. La podeu obtenir del metge de capçalera i és gratuïta. Vacuneu-vos un cop l'any.
- **Vacuna antineumocòcica:** la podeu aconseguir gratuïtament, consultant el vostre metge de capçalera o equip d'atenció primària. Es vacuna una sola vegada.
- **Vacuna antitetànica:** recordeu que cal una revacunació cada 10 anys.

### CONTROL DE MEDICAMENTS

Els medicaments poden ajudar-vos a mantenir la salut però també poden tenir efectes secundaris, molt especialment si se'n prenen molts. Utilitzeu-los adequadament i sempre seguint la prescripció del metge.

- **No prengueu medicaments pel vostre compte.** Només prengueu els medicaments que us prescrigui el vostre metge.
- Sempre que aneu a qualsevol metge, de capçalera o especialista, porteu el llistat de tots els medicaments que preneu.
- Anoteu acuradament en un full: el nom, l'hora de prendre la medicació, la quantitat de pastilles que heu de prendre, etc.



## PREVENCIÓ DE L'OSTEOPOROSI

L'osteoporosi és un dels principals factors de risc de fractura òssia. Per prevenir-la, hi ha algunes recomanacions importants:

- Feu una dieta rica en calci, com ara la llet i els seus derivats (formatges, iogurts).
- Prengueu moderadament el sol fora de les hores de màxima insolació.
- No fumeu.
- No begueu begudes alcohòliques en excés.
- Valoreu amb el vostre metge si cal fer algun estudi o tractament, especialment en cas d'antecedents familiars.

## DETECCIÓ PRECOÇ DEL CÀNCER

- **Càncer de pell:** és un càncer molt freqüent. Si es detecta aviat, és curable en molts casos. Eviteu l'exposició al sol del migdia. Per exposicions al sol, utilitzeu cremes protectores solars amb protecció de 15 o superiors. Utilitzeu barrets com a protecció solar.
- **Càncer colorectal:** és el segon càncer més freqüent, tant en homes com en dones. En alguns casos es recomana fer controls de sang a les deposicions o sigmoidocolonoscopies per detectar precoçment. Consulteu el vostre metge per si reuniu les característiques per fer aquestes proves. Escolliu menjars amb menys greixos i més fibra.

- **Càncer de mama:** és el més freqüent en les dones. Examineu mensualment els vostres pits. Que el ginecòleg us examini cada any. A partir dels 55 anys, es recomanen mamografies anuals. A partir dels 64, cada 2 anys.
- **Càncer de cèrvix:** es pot detectar precoçment en molts casos. Si no us heu fet mai cap exploració, aneu al ginecòleg. Cal que tingueu dues citologies (Papanicolau) negatives consecutives per descartar aquest tipus de càncer.
- **Càncer testicular:** palpeu-vos els testicles una vegada al mes, per si hi trobeu una tumoració que abans no hi era.
- **Càncer de pròstata:** consulteu el vostre metge sobre la conveniència de fer un tacte rectal o una determinació de PSA.

## CONTROL DELS FACTORS DE RISC

- **Colesterol:** és un dels principals factors de risc cardiovascular. El colesterol elevat i la pressió alta us posen en una situació de risc de patir una malaltia cardíaca o vascular cerebral.
  - Podeu controlar-vos el colesterol: fins als 75 anys es recomanen controls de colesterol en sang. El seguiment depèn de si teniu altres factors de risc o heu patit alguna malaltia cardiovascular.
  - Consulteu amb el vostre metge la conveniència de fer més controls. Assegureu-vos de seguir els altres consells generals de prevenció del risc cardiovascular.

- **Hipertensió:** controlar la vostra pressió pot salvar-vos la vida. La pressió alta no es nota, no produeix dolor ni molèsties, per això s'ha de mirar la pressió arterial per saber si és normal.
  - Controleu-vos la tensió arterial almenys una vegada l'any, o més si esteu en situació de risc.
  - Assegureu-vos de prendre els medicaments i de seguir els altres consells generals de prevenció del risc cardiovascular. Si sou hipertensos, seguïu acuradament els consells del vostre metge.
- **Diabetis:** és un dels principals factors de risc cardiovascular.
  - La diabetis que apareix a l'edat adulta, anomenada diabetis de tipus 2, està relacionada amb l'obesitat. Per tant, controleu el vostre pes amb una dieta equilibrada. Si cal, busqueu l'ajuda del vostre metge o d'un dietista per conèixer com adaptar la vostra dieta. Eviteu els sucres refinats: sucres de pastisseria, caramels...
  - Tingueu cura dels vostres peus. La diabetis redueix la sensibilitat al dolor i a la temperatura, especialment dels peus. Per això cal observar els peus periòdicament, portar sabates adequades que no estrenyin els peus ni produeixin nafres, tenir molta cura al tallar-nos les ungles i vigilar a no donar-nos cops ni cremar-nos amb les estufes.
  - Aneu anualment a l'oftalmòleg per revisar la vista.
  - Prengueu acuradament els medicaments que us prescrigui el metge.
  - És important mantenir la glucèmia (sucre a la sang) dins els límits que us fixi el vostre metge. Un nivell massa baix també pot ser perillós. Assegureu-vos de seguir també els altres consells generals de prevenció del risc cardiovascular.

## DETECCIÓ DE PROBLEMES DE MEMÒRIA

Sovint, quan ens fem grans, disminueix una mica la nostra memòria, encara que això no ha d'afectar la nostra vida diària. Si teniu dificultats quan aneu a comprar o teniu problemes d'orientació quan sortiu al carrer o en la realització de les tasques diàries que abans fèieu sense problemes, consulteu el vostre metge.

- Mantingueu una vida social activa.
- Relacioneu-vos amb altres persones.
- Mantingueu-vos informats de l'actualitat.
- Participeu en activitats comunitàries o socials.
- Llegiu, participeu en jocs de taula, com el dòmino, les cartes, els escacs...
- Encara teniu temps d'aprendre coses noves. Apunteu-vos a cursos que siguin del vostre interès.

## DETECTAR L'ESTAT D'ÀNIM DEPRESSIU

La depressió en les persones grans es troba sovint infradiagnosticada i infratractada en comparació amb d'altres grups d'edat. Els símptomes clínics són menys intensos i més inespecífics.

- Cal fer un esforç especial en la detecció dels trastorns depressius i assegurar-ne el tractament i seguiment, atès que hi ha tractaments farmacològics i psicoterapèutics efectius disponibles.
- Canvis d'humor inexplicables o referència a idees de mort han de ser motiu per consultar el vostre metge, ja que poden tenir greus conseqüències i podrien ser deguts a altres malalties.

## RECOMANACIONS PER ESTAR MENTALMENT «ACTIUS»

- Realitzar activitats com: llegir, escriure, fer mots encreuats i activitats de càlcul...
- Estar informats de l'actualitat.
- Participar en tallers de memòria que es facin als casals o a altres centres.
- Gaudir de les activitats socials i mantenir una vida social activa.
- Participar en cursos d'informàtica, d'idiomes... que siguin del vostre interès.

**L'activitat i la rutina afavoreixen el record.**  
Els calendaris, agendes, notes...  
són ajudes de memòria, útils en la vida diària.



## 4. Mantenir la vostra seguretat personal

Algunes recomanacions per **disminuir el risc de caigudes**:

- Fer exercici físic regularment.
- Eliminar alguns objectes de la llar (catifes innecessàries, estores que no siguin antilliscants...).
- Reparar els esglaons i la il·luminació que estiguin en mal estat.
- Assegurar-se que hi hagi sempre una il·luminació mínima (per exemple, deixar un llum encès entre l'habitació i el lavabo, per si una persona es lleva a la nit).
- Adaptar el domicili (posar agafadors als lavabos, dutxes, banyeres...).
- Al lavabo, evitar l'acumulació de vapor amb una bona ventilació.
- No caminar per casa amb mitjons o mitges que no siguin antilliscants.
- Dormir amb mitjons antilliscants si a la nit es lleva sovint, amb pressa per anar al lavabo.
- Utilitzar sabates amb sola de goma o portar un calçat que no rellisqui.
- Evitar terres que llisquin. No fer servir productes de neteja com ceros, etc.
- Deixar espais de pas lliures de mobles o objectes (tancar les portes dels armaris, evitar fils elèctrics pel terra, fils de telèfon...).
- Mantenir els objectes que es fan servir més a llocs de fàcil abast.



Per evitar els **accidents domèstics**, protegir el domicili del risc d'incendi i evitar cremades i intoxicacions és recomanable:

- Millor no fumar, però en el cas de fer-ho, vigilar que les cigaretes estiguin ben apagades.
- Separar les estufes que estiguin a menys d'un metre d'una persona o de qualsevol material de fàcil combustió, com les cortines, el paper...
- Apagar les estufes a l'hora d'anar a dormir.
- Vigilar els objectes que estiguin a prop dels focus de calor.
- Revisar les instal·lacions elèctriques, no fer passar fils elèctrics per sota de les portes ni deixar fils elèctrics penjant.
- Ventilar les habitacions per renovar-ne l'aire.
- No sobrecarregar els endolls, sobretot els que tenen una despesa important d'energia elèctrica, com la rentadora, el rentaplats...
- Ventilar els aparells elèctrics com la planxa, etc.
- Evitar cuinar amb mànigues amples o llargues, ja que es poden incendiar fàcilment.
- Vigilar el forn i assegurar-se que els extractors de fum de la cuina estiguin ben nets.
- Tancar la clau de pas del gas i vigilar que tots els fogons de la cuina estiguin apagats.
- Guardar els productes de neteja i els aliments en llocs diferents, per evitar intoxicacions.
- Guardar bé els medicaments i llençar els que estiguin caducats.
- Vigilar que les espelmes quedin apagades.

Per evitar els **accidents de trànsit** és recomanable:

- Procurar una conducció segura.
- Portar sempre el cinturó de seguretat.
- Fer les revisions mèdiques adequades per veure si les pèrdues de visió i de memòria, entre d'altres, limiten la capacitat de conducció..
- Reduir les distàncies en els desplaçaments.
- Portar casc, en el cas d'anar en moto o bicicleta.
- Ser responsables i ser conscients de les limitacions de cadascú.

## 5. Mantenir relacions socials

Estar en contacte amb altres persones i mantenir una activitat social estable és un element fonamental per al manteniment de la salut física i mental. Per això és important:

- Fer exercici físic en grup o amb altres persones.
- Sortir de casa per anar a comprar, per visitar familiars, per anar al cinema, a ballar...
- Participar en activitats de la comunitat: casals, centres cívics, ajuntaments...
- Participar en tallers que siguin del vostre interès (cuina, informàtica...).
- Fer activitats d'oci amb familiars o amics: jocs de cartes, parxís...
- Aprofitar els àpats per estar amb familiars i amics.
- Llegir diaris i revistes per estar informats de l'actualitat i escoltar música.

## 4.2. Detecció precoç

S'han de **detectar** –quan abans millor– les persones que estan desenvolupant limitacions que les posen en **situació de risc de dependència**.

Hem d'estar alerta per si es produeix una limitació progressiva en les activitats que fan les persones grans, per poder revertir o frenar l'empitjorament.

Davant d'una davallada progressiva, cal actuar ràpidament, valorant les causes (físiques, mentals o psicològiques, ambientals o socials) i corregint-les. Cal valorar si hi ha malalties que ho expliquen i també cal valorar l'entorn.

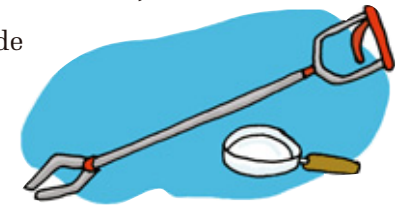
## 4.3. Valoració de l'entorn

Algunes de les limitacions que té la persona gran es poden compensar amb:

**L'adaptació del domicili** (substituir la banyera per una dutxa, posar baranes...) i la supressió de barreres arquitectòniques.

**Les ajudes tècniques**, per facilitar:

- La mobilitat (caminadors, cadires de rodes...).
- El manteniment de les activitats de la vida diària (pinces per agafar coses, utensilis per posar-se els mitjons o les mitges, obridors d'ampolles, calçadors...).
- Les activitats d'oci (lupes d'augment, faristols...)



*Algunes adaptacions de l'entorn poden estar, en part, subvencionades per l'Institut Català de la Salut o pel Departament de Benestar i Família, segons criteris de discapacitat.*

## 5. Què és la Llei de promoció de l'autonomia personal i l'atenció a les persones en situació de dependència?

### 5.1. Què diu la Llei?

Aquesta llei ofereix ajudes a les **persones dependents**, independentment de l'edat i de la causa de dependència.

L'atenció a les situacions de dependència és un **nou dret universal**. La Llei de la dependència ha creat un nou **Sistema per a l'Autonomia i l'Atenció a la Dependència (SAAD)**, de caràcter públic, amb la participació de les diferents administracions.

La Llei promou l'**autonomia personal**, la **prevenció de la dependència**, l'**assistència a les persones amb dependència** i el **suport** a les seves **famílies**. Hi intervenen conjuntament els Serveis Socials i els Serveis de Salut.

A Catalunya, el Govern de la Generalitat ha creat el **programa «Prodep»**, que gestiona el sistema català de l'atenció a les persones amb dependència.

**La Llei respon a la necessitat d'atenció a les situacions de dependència i a la promoció de l'autonomia personal, de la qualitat de vida i de la igualtat d'oportunitats, sense discriminació.**

## 5.2 Qui hi té dret?

Hi tenen dret persones de **totes les edats**.

**Espanyols** que resideixen en **territori espanyol** i es troben en una **situació de dependència** en algun dels **graus establerts**.

La Llei fa especial atenció a les persones grans.



Les **persones grans** que compleixin els **requisits** podran beneficiar-se dels **serveis** i les **ajudes econòmiques** que garanteix la Llei.

## 5.3. Quins són els graus de dependència?

En relació amb la **necessitat d'ajuda** que té una persona per fer les **activitats bàsiques de la vida diària** (vestir-se, despullar-se, menjar, anar al lavabo o poder quedar-se sol durant la nit), s'estableixen 3 graus de dependència:

**GRAU I, dependència moderada:** quan la persona necessita **ajuda** per fer diverses activitats de la vida diària, **almenys una vegada al dia**.

**GRAU II, dependència severa:** quan la persona necessita **ajuda** per fer diverses activitats de la vida diària, **almenys dues vegades al dia**, però no requereix de la presència permanent d'un cuidador.

**GRAU III, gran dependència:** quan la persona necessita **ajuda** per fer diverses activitats de la vida diària, **diverses vegades al dia** i,

per la seva **pèrdua d'autonomia física o mental**, necessita la **presència indispensable i contínua d'una altra persona**, o té necessitat d'ajuda generalitzada per a la seva autonomia personal.

Durant el 2007 s'han reconegut els drets de les persones amb una valoració de grau III. Els altres graus s'incorporaran de manera progressiva.

## 5.4. Quins són els serveis que ofereix?

Segons les **necessitats** que tingui la persona amb dependència, es pot beneficiar dels serveis següents:

- Programes de *prevenció* de la dependència, que promouen un *envelliment saludable*.
- **Teleassistència.** Facilita l'assistència a la persona que viu al seu domicili, amb una *alarma telefònica* que respon de manera immediata davant de qualsevol situació d'emergència, d'inseguretat, de soledat o d'aïllament.
- **Ajuda a domicili.** S'atenen les necessitats bàsiques, mantenint les persones en el seu domicili el màxim temps possible. Són ajudes relacionades amb les *necessitats domèstiques* (fer la neteja, menjar a domicili, bugaderia...) i amb l'*atenció personal de la persona* (una persona que els ajuda a rentar-se, a vestir-se, els controla la medicació...).



- **Centre de dia i Centre de nit.** Ofereix *atenció integral* a la persona durant el dia o la nit i dona suport als familiars o cuidadors.
- **Atenció residencial.** Les persones poden anar a viure a una *residència per a gent gran* o anar-hi només una temporada, per exemple, els caps de setmana o durant l'estiu, quan els seus familiars marxen de vacances.

### 5.5 Quines són les ajudes econòmiques?

Són ajudes econòmiques per promoure l'autonomia personal i atendre les necessitats de les persones que tenen dificultats per fer les activitats de la vida diària bàsiques (rentar-se, vestir-se, menjar...).

Aquestes ajudes poden servir:

- Per pagar un **cuidador professional**<sup>1</sup> o un servei.
- Per ajudar els **cuidadors no professionals**.<sup>2</sup>
- Per a l'**assistència personal** a persones amb **gran dependència** (contractació d'una assistència personal durant un nombre d'hores).
- Per pagar l'**adaptació i l'accés a la llar** (supressió de barreres arquitectòniques...), **ajudes tècniques** o instruments (cadires de rodes, caminadors...).



1. *Cuidadors professionals* són aquells professionals que tenen cura de la persona dependent, ja sigui en el seu domicili o en un centre.

2. *Cuidadors no professionals* són les persones de la família o de l'entorn que tenen cura de la persona dependent.

### 5.6. Quins són els passos que cal seguir? Com accedir-hi?

1. En primer lloc, s'ha **d'omplir una sol·licitud** que es pot recollir a:
  - Les **oficines dels serveis socials d'atenció primària** del seu municipi i a la seva àrea bàsica de salut.
  - A través de les **pàgines web** del Departament d'Acció Social i Ciutadania i del Departament de Salut (veure enllaços al final).
  - Si està ingressat en un centre, adreçant-se a la **direcció** o al **servei de treball social** del mateix centre.
2. En segon lloc, **lliurar les sol·licituds** al registre més proper al seu domicili (serveis territorials del Departament d'Acció Social i Ciutadania, ajuntaments, consells comarcals i altres) o als serveis socials d'atenció primària.
3. Un cop tramitada la sol·licitud, el servei de valoració<sup>1</sup> es posa en contacte amb la persona, per tal d'acordar una **cita** i fer la valoració a domicili. S'estableix un **programa individual d'atenció** per a la persona dependent.

1 La valoració la fa un professional acreditat, al domicili o al centre on resideix la persona, utilitzant el Barem de Valoració de la Dependència (BVD).



## 5.7. Què és el *Programa Individual d'Atenció*?

Un cop reconeguda la situació de dependència es crea un **Programa Individual d'Atenció** per determinar quins són els *serveis i ajudes* més adequats per a cada persona. Es té en compte l'opinió de la persona dependent i la de la família o cuidador.

## 5.8. Com sol·licitar més informació sobre la Llei?

### Telèfon per a la Dependència



S'ha posat en marxa un telèfon per atendre els dubtes de totes aquelles persones que vulguin demanar informació sobre la Llei de la dependència.

L'horari d'atenció és de dilluns a divendres, de 8:00 a 19:00 h.

**900 300 500**

### ENLLAÇOS

#### ProdeP:

<http://www.gencat.net/benestar/persones/dependencia/index.htm>

#### PortalSocial:

<http://www.portalsocial.net/>

#### Departament de Salut:

<http://www.gencat.net/salut/depsan/units/sanitat/html/ca/Du1/index.html>

#### Departament d'Acció Social i Ciutadania:

<http://www.gencat.net/benestar>

## 6. Bibliografia

*Healthy Ageing. Practical Pointers on keeping well.* Manila: World Health Organization, 2005.

21990. LEY 39/2006, de 14 de diciembre. Ley de promoción de la autonomía personal y atención a las personas en situación de dependencia.

Organización Mundial de la Salud. *Clasificación Internacional del Funcionamiento, de la Discapacidad y la Salud (CIF)*. Madrid: IMSERSO, 2001.

*Alimentació i Alzheimer. Recomanacions per fer-nos grans de manera activa i saludable.* Barcelona: Fundació Institut Català de l'Envel·liment; ACV, 2004.

*Anuari de l'envelliment. Catalunya 2004.* Barcelona: Glosa; Institut Català de l'Envel·liment, Agrupació Mútua, 2004.

[www.envelliment.org](http://www.envelliment.org)

Recomanacions per a un envelliment saludable.

*Saber envejecer. Prevenir la dependencia.* [Madrid]: Sociedad Española de Geriátrica y Gerontología, [2007].

