

SPC
PÀGINES ESPECIALS

GENT GRAN

DIMARTS, 17 DE SETEMBRE DEL 2024

CUIDAR-SE EN LA VELLESA



INTRODUCCIÓ



Els reptes de l'envelliment

EL NOMBRE DE PERSONES MAJORS DE 65 ANYS AL PAÍS JA SUPOSA EL 17% DE LA POBLACIÓ

Com a part d'Europa, un continent on l'envelliment demogràfic és un fenomen destacat, Andorra no escapa d'aquesta tendència i dels reptes que se'n deriven –tant de caire social com econòmics o sanitaris–, ni pot deixar escapar oportunitats per adaptar-se a aquesta situació i millorar la qualitat de vida de les persones grans.

El nivell d'envelliment a Andorra és un fenomen relativament recent en comparació amb altres països del Vell Continent. Tanmateix, com molts altres estats, el Principat ha experimentat en els darrers anys una disminució de la natalitat combinada amb un augment de l'esperança de vida, una fór-

mula que condueix a un envelliment progressiu de la població.

En concret, el cens de l'any 2022 mostra que prop del 17% de la població andorrana supera els 65 anys, amb tendència a créixer en un futur pròxim. Aquesta xifra és una mica inferior a la mitjana europea, però continua sent significativa per a un país amb una població total d'uns 80.000 habitants. Un factor clau d'aquesta situació és l'elevada esperança de vida al país, que se situa al voltant dels 84 anys de mitjana, entre les més altes del món.

Segons diverses fonts oficials, el procés d'envelliment de la població andorrana anirà augmentant. Les projeccions demogràfiques indiquen que aquest fenomen s'accentuarà els anys vinents, de manera que es preveu que el percentatge de persones majors de 65 anys podria arribar al 20% o més abans de l'any 2035.

L'envelliment de la població comporta una sèrie de desafiaments en àmbits diversos:

ES CALCULA QUE EL PROCÉS D'ENVELLIMENT AUGMENTARÀ

1. Sistema de pensions. Un dels principals reptes de qualsevol societat envellida és la sostenibilitat del sistema de pensions. Amb menys persones joves entrant al mercat laboral i més gent gran jubilant-se, el sistema corre el risc de desbordar-se si no es prenen mesures adequades.

2. Atenció sanitària i dependència. Amb l'augment de l'esperança de vida també creix la demanda de serveis sanitaris, especialment aquells relacionats amb malalties cròniques i la cura de llarga durada. Les malalties com l'Alzheimer, el Parkinson i altres patologies associades a l'envelliment són cada cop més comunes. A An-

dorra, tot i que l'atenció mèdica és de qualitat, els recursos poden veure's desbordats per l'augment en la demanda de cures especialitzades per a la gent gran. La necessitat d'infraestructures adequades, com residències geriàtriques i serveis d'atenció a domicili, és cada vegada més urgent.

A més, molts ancians que viuen sols requereixen atenció i suport domèstic per a tasques quotidianes, una tipologia de servei que no sempre ha estat prou desenvolupat al país. Això pot provocar una càrrega excessiva per a les famílies, especialment quan no hi ha prou personal format per proporcionar atenció professional.

3. Integració social i aïllament. L'aïllament social és un altre problema important entre la gent gran del país. El fet de viure en un país de muntanya, on algunes zones poden ser aïllades, pot dificultar l'accés del col·lectiu a activitats comunitàries, serveis de salut o suport social. Cal tenir en compte que l'aïllament té un impacte negatiu en la salut mental i física dels avis, augmentant el risc de depressió i altres trastorns psicològics.

4. Habitatge adaptat. Altres aspectes a tenir en compte són tots aquells relacionats amb l'habitatge. Moltes vivendes no estan preparades per a persones amb mobilitat reduïda, i adaptar-les pot ser car o fins i tot inviable per a algunes famílies. La manca d'habitatges adaptats i accessibles per a persones grans amb dificultats de mobilitat és una limitació que ha de ser abordada per garantir que puguin viure de manera independent durant el màxim temps possible.

L'ESPERANÇA DE VIDA ÉS CADA COP MÉS ELEVADA I JA ÉS DE 84 ANYS

LA SITUACIÓ PLANTEJA DESAFIAMENTS SOCIALS, ECONÒMICS I SANITARIS



RESIDÈNCIA
CLARA
RABASSA

PARLEM AMB...

**ANA TERUEL
OLIVER**
RESIDENT



Ana, de 84 anys, resideix a la Residència Clara Rabassa des de l'11 de gener del 2024.

“M'agraden molt les llibertats. Avui els joves, especialment les dones, tenen llibertats que de joves no teníem”

• On i quan va néixer?

Vaig néixer a Vélez-Rubio, un poble de la província d'Almeria, l'1 de gener del 1940.

• De què treballava i què era el que més li agradava fer?

Vaig ser mestressa de casa i el que més m'agradava fer era tenir cura de la família, especialment dels quatre fills.

• Quin és el millor record de quan era jove?

El millor record que conservo és el del naixement dels quatre fills.

• Quin és el viatge que ha fet que més bons records li porta?

He fet molts viatges, especialment amb l'Imsero, i els recordo tots amb molt d'afecte, especialment el que vam fer a Portugal, que ho vam passar molt bé.

• Què és el que més li agrada de la vida moderna / actual?

M'agraden molt les llibertats. Avui els joves, especialment les dones, tenen llibertats que de joves no teníem.

• Què és el que més troba a faltar de quan era jove?

Trobo a faltar la família, l'època en què estàvem tots junts, les festes del poble.

• Què és el que més li agrada de (viure) a la Residència Clara Rabassa?

M'agrada molt la cura i l'atenció que rebem, així com el bon ambient que hi ha, i tot plegat ha fet que la meva adaptació hagi estat ràpida i estic molt contenta de viure aquí.

Adreça postal: Av. Príncep Benlloch, número 26 - 30. AD500 Andorra la Vella, Principat d'Andorra.

Telèfon: +376 805 960

Adreça electrònica: contacte@clararabassa.com

Web: <https://clararabassa.com/>

ENTREVISTA

JORDI FERNÁNDEZ. El director de Creu Roja Andorrana fa un repàs dels diferents serveis que la institució proporciona a la gent gran del país, des dels centres de dia fins al programa Sempre acompanyats.

“L’envelliment és una realitat a la qual hem de donar resposta”

Fa anys que Creu Roja Andorrana té com a prioritat l’atenció a la gent gran. Han detectat un augment de les necessitats d’aquest col·lectiu?

Bé, tots sabem que la piràmide poblacional d’Andorra és molt clara: tenim una base estreta, mentre que la generació dels *baby boomers* està creixent, fent-se gran, i necessitant més serveis específics. En definitiva, la gent viu més anys, un fet que és positiu, però també fa augmentar la demanda d’una atenció més acurada que respongui a aquesta nova realitat.

En quin sentit?

Per exemple, fa anys que oferim el servei de teleassistència domiciliària, que actualment compta amb 667 usuaris. L’any 2017 en teníem 326, així que en aquests pocs anys ja s’ha duplicat. També hem potenciat força el banc d’ajudes tècniques, amb elements com caminadors, cadires de rodes o croses, que faciliten la vida diària de les persones grans. Així mateix, també organitzem sortides socioculturals que tenen molt bona acollida, amb entre 80 i 100 participants en cada excursió.

Quins són els serveis més sol·licitats per la gent gran?

És difícil destacar-ne un perquè tots tenen molta demanda. Els centres de dia, des que vam obrir el primer l’any 2021 a Andorra la Vella, tenen una ocupació força elevada. Actualment, ja en tenim tres en funcionament, un a la capital, un a Sant Julià de Lòria i un altre a Escaldes-Engordany, i un altre en projecte a les valls del nord. També el servei de teleassistència ha crescut enormement en els últims anys. Recentment, hem llançat la teleassistència mòbil, que ja compta amb 20 usuaris, i tot i que només fa uns mesos que està en marxa, ja hem vist força interès per part de la gent. El servei d’acompanyament, Sempre acompanyats, també està molt sol·licitat, però la disponibilitat de voluntaris ens limita. Pel que fa al banc d’ajudes tècniques i les sortides socioculturals, són serveis estables i que funcionen molt bé, però en el cas de les sortides, mobilitzar quatre autobusos per activitats de 80 o 100 persones requereix molta logística i no es pot fer tan sovint com voldríem.

Diferents estudis apunten que la població major de 65 anys continuarà creixent. Com s’estan preparant per fer front a aquests canvis demogràfics que s’acosten?

Sí, les projeccions indiquen que aquest segment de la població passarà de les 12.800 persones que es van registrar el 2023 a 18.300 l’any 2030, quan ja representaran més d’un 20% del total d’habitants d’Andorra. És un increment important, i això ens obligarà a posar més



ANA / MARTA FERNÁNDEZ



J A TENIM TRES CENTRES DE DIA EN FUNCIONAMENT I UN ALTRE EN PROJECTE

LA TELEASSISTÈNCIA APORTA MOTA TRANQUIL·LITAT TANT ALS USUARIS COM A LES FAMÍLIES

recursos i ampliar els serveis actuals. Com he dit abans, l’envelliment de la població no és una novetat i hem de continuar donant-hi resposta donant per fet que aquesta tendència es mantindrà.

Hi ha criteris específics per accedir als serveis de Creu Roja Andorrana?

Depèn de cada servei. Per exemple, la teleassistència és una demanda que generalment ens fan les famílies, més que no pas les persones grans per si mateixes. En aquest cas, no hi ha un criteri específic, però si veiem que el dispositiu no és adequat per a la persona, ho fem saber. Pel que fa als centres de dia, les places són públiques i els criteris d’accés els marca el ministeri d’Afers Socials, amb l’ajuda de la comissió de valoració sociànitària. Pel que fa al servei Sempre acompanyats, depèn de la demanda i de la disponibilitat de voluntaris. Per últim, les sortides socioculturals requereixen que la persona sigui usuària d’algun dels nostres serveis.

En el cas de Sempre acompanyats, com es coordinen els voluntaris?

Actualment, comptem amb entre 20 i 30 voluntaris, tot i que aquest nombre pot variar segons la disponibilitat de cadascú. L’any passat vam realitzar uns 900 serveis

d’acompanyament, i enguany ja n’hem fet més de 400. Intentem que cada voluntari atengui una persona de forma regular, una o dues vegades per setmana, perquè és important establir una relació de confiança. L’objectiu principal és reduir la sensació de soledat no desitjada, un problema molt comú entre la gent gran.

Aquest és el perfil majoritari del servei, el de persones que se senten soles?

Exacte. Majoritàriament, són persones grans que pateixen de soledat no volguda. Encara que tinguin família, sovint passen llargues hores soles a casa. També cal dir que el nostre servei d’acompanyament no és específicament d’atenció domiciliària, sinó que està pensat per oferir companyia i socialització. Els voluntaris poden simplement fer-los una mica de companyia a casa, però també acompanyar-los a passejar, a fer petites gestions, a comprar...

El servei de teleassistència també té una gran importància. Com funciona i quins avantatges proporciona?

La teleassistència és molt més que un simple penjoll o una polsera. A part del dispositiu que els usuaris porten a sobre, nosaltres també realitzem trucades periòdiques, cada 15 dies, per saber com es tro-



FERNANDO GALINDO

ben, si estan bé, si tenen alguna necessitat específica, etc. També aprofitem per felicitar-los pel seu aniversari, una cosa que, encara que no ho sembli, els fa molta il·lusió, o els donem consells durant els episodis de molta calor, per exemple. A més, el sistema ha anat incorporant cada vegada

tecnologia més avançada, com els detectors de caigudes, que s'activen automàticament en aquests casos, fins i tot si la persona no pot prémer el botó. En definitiva, el servei de teleassistència no només aporta tranquil·litat a la persona gran, sinó també a les seves famílies.

Continuen oferint el servei de transport adaptat?

Sí, i per a nosaltres no és un servei aïllat, sinó que forma part d'un conjunt d'iniciatives pensades per facilitar el dia a dia dels nostres usuaris. Cal recordar que fins al 2008 gestionàvem les ambulàncies i el

transport sanitari, però aquests serveis es van privatitzar. Així mateix, fins al desembre de 2022 també teníem el transport socio-sanitari, que també va ser privatitzat. Actualment, el nostre transport adaptat atén específicament les necessitats de transport dels usuaris, sobretot dels centres de dia.

Per què considera que és important proporcionar aquest servei?

Aquest servei és essencial per garantir que les persones amb mobilitat reduïda o altres necessitats puguin arribar als centres de manera segura i còmoda. Tenim dos vehicles i estem treballant per ampliar la flota, i també per anar substituint progressivament els vehicles més antics. Estem molt satisfets perquè el servei s'adapta completament a les necessitats de transport dels usuaris dels diferents centres que tenim al país.

Quins projectes té actualment en marxa Creu Roja Andorrana i quins objectius de futur es marca per millorar l'atenció a la gent gran?

Ara mateix, no estem centrats a crear nous serveis, sinó més aviat a ampliar els ja existents. El projecte més immediat és el nou centre de dia, en el qual s'està treballant activament. En paral·lel, també estem prenent part en iniciatives de col·laboració amb el Govern, com els pisos socials per a la gent gran a Sant Julià. En el futur, probablement la tecnologia i la intel·ligència artificial jugaran un paper important en l'evolució dels nostres serveis, però, ara per ara, l'objectiu principal és reforçar i ampliar els recursos actuals.



El Centre Sant Vicenç d'Enclar es renova i amplia els serveis

El Centre Sant Vicenç d'Enclar ha canviat la denominació i el logotip corporatiu coincidint amb una ampliació significativa dels seus serveis en els darrers anys. Anteriorment conegut com Clínica Geriàtrica Sant Vicenç d'Enclar, el centre ha optat així per actualitzar el nom i la imatge corporativa, per adaptar-se millor a l'ampli ventall de serveis que ofereix, i per projectar una imatge més actual, aliniada amb la missió de continuar innovant en el sector socio-sanitari.

En concret, el Centre Sant Vicenç d'Enclar disposa actualment dels següents serveis:

-Atenció residencial: Un servei d'atenció les 24 hores destinat a acompanyar les persones en el seu procés d'envelliment, proporcionant una atenció centrada en la persona amb l'objectiu de promoure la seva salut, benestar i qualitat de vida.

-Atenció de mitja estada assistencial: Implementat el mes de juny de 2023, aquest servei està dirigit a persones majors de 18 anys que necessiten recuperació funcional complexa o cures especialitzades després d'una hospitalització, així com a persones que requereixen cures paliatives en fase avançada de malalties inguaribles, tant oncològiques com no oncològiques.

-Centre de dia socio-sanitari rehabilitador i de manteniment: Disponible des del mes de maig passat, aquest servei està destinat a persones majors de 18 anys amb incapacitats funcionals o malalties cròniques degeneratives o de llarga durada que necessiten recuperació funcional intensiva o control de símptomes. Aquest centre ofereix tractament durant el dia, permetent a les persones usuàries tornar a casa seva després de les sessions.

Amb aquests importants canvis, el Centre Sant Vicenç d'Enclar reafirma la seva aposta per oferir una atenció de qualitat, adaptada a les necessitats individuals dels pacients i a l'evolució constant del sector.

ENTITATS I ASSOCIACIONS

Vetllar per la gent gran

NOMBROSOS ENS PÚBLICS I PRIVATS TREBALLEM AL PRINCIPAT EN SUPORT DEL COL·LECTIU

Des de fa temps, Andorra disposa de tot un seguit d'associacions i entitats dedicades a vetllar pels drets i el benestar de la gent gran. Aquest col·lectiu, sovint vulnerable, necessita suports específics per garantir la seva qualitat de vida i poder assegurar una vellesa activa, autònoma i digna. En aquest sentit, el país compta amb un teixit associatiu i institucional fort que treballa conjuntament per oferir una resposta integral a les necessitats de la gent gran, ja sigui des d'un àmbit lúdic i social, com des de la prestació de serveis bàsics i assistencials.

Una de les principals organitzacions és la Federació de la Gent Gran d'Andorra. L'ens agrupa diverses associacions de gent gran en l'àmbit parroquial i nacional, amb l'objectiu de defensar els drets del col·lectiu i fomentar activitats que promoguin el seu benestar. La federació treballa estretament amb altres entitats per garantir que la gent gran tingui un paper actiu en la societat i que les seves necessitats siguin escoltades. Cada parròquia compta, a més, amb la seva pròpia associació de gent gran.

LA FEDERACIÓ DE LA GENT GRAN ÉS UNA DE LES PRINCIPALS ORGANITZACIONS



En l'àmbit assistencial, Creu Roja Andorrana juga un paper fonamental. L'organització no tan sols es dedica a l'atenció d'emergències, sinó que té programes específics per a la gent gran, incloent-hi acompanyament a persones que viuen soles, assistència a domicili i altres serveis que promouen la seva autonomia.

Una altra entitat important és la Fundació Privada Clara Rabassa, que gestiona una de les principals residències per a gent gran del país. La fundació ofereix serveis assistencials de qualitat, tant a persones grans que necessiten una atenció constant, com a aquelles que poden mantenir-se autònomes, però desitgen viure en un entorn segur i comunitari.

També cal destacar Càritas Andorrana, una organització amb una llarga trajectòria en l'atenció a col·lectius vulnerables. Encara que no se centra exclusivament en la gent gran, aquesta organització ofereix un suport crucial en situacions d'emergència, especi-



TANT GOVERN COM ELS COMUNS TENEN UN PAPER ACTIU A AJUDAR ELS AVIS

alment per a persones grans que viuen en condicions precàries o que necessiten ajuda urgent en termes de recursos bàsics. L'entitat proporciona aliments, roba i assessorament, i també compta amb programes d'acompanyament i suport psicològic per a la gent gran que pateix aïllament o soledat.

De la mateixa manera, la Fundació Privada Nostra Senyora de Meritxell també ofereix diversos serveis per a persones amb discapacitat, incloent-hi aquelles que es fan grans i necessiten suport addicional. Els serveis estan enfocats en garantir una bona qualitat de vida, adaptant-se a les

necessitats individuals segons el grau de discapacitat i l'envelliment. Entre els serveis específics per a persones amb discapacitat que arriben a la vellesa, la fundació ofereix residència, centre de dia i assessorament i suport a les famílies.

A més de les organitzacions i associacions del tercer sector, tant el Govern com els comuns també tenen un paper actiu en la protecció de la gent gran. A través del ministeri d'Afers Socials i Funció Pública, es desenvolupen i coordinen polítiques destinades a aquest col·lectiu, com ara programes de suport a la dependència, ajudes econòmiques per garantir l'accés a serveis bàsics, iniciatives per promoure l'envelliment actiu o projectes relacionats amb l'habitatge. El ministeri treballa estretament amb els comuns i les associacions per organitzar les polítiques públiques, fent èmfasi en la importància de l'autonomia personal i la participació social.

SALUT

Les vacunes, essencials per protegir-nos

EL SISTEMA IMMUNITARI ES DEBILITA PROGRESSIVAMENT AMB ELS ANYS

A mesura que envellim, el sistema immunitari es debilita progressivament, fent-nos més vulnerables a malalties infeccioses. Aquest procés, conegut com a immunosenescència, pot fer que les persones grans siguin més propenses a patir complicacions greus derivades de malalties que, en altres moments de la vida, poden ser inofensives. Les vacunes tenen un paper fonamental en la protecció de la salut de la gent gran, ajudant a prevenir malalties que poden comportar riscos significatius.

-Vacuna de la grip. És essencial a partir dels 65 anys, ja que aquesta malaltia respiratòria causa milers d'hospitalitzacions i morts arreu del món, especialment entre les persones grans. Es recomana una dosi anual, idealment abans de l'inici de la temporada de grip (de l'octubre al novembre). Hi ha versions específiques de la vacuna dissenyades per a persones grans, amb una major dosi d'antigen.

-Vacuna contra el pneumococ. El pneumococ és un bacteri que pot causar malalties greus



LA DE LA GRIP, MOLT IMPORTANT, S'HA DE POSAR CADA TARDOR

com la pneumònia, la meningitis i la septicèmia. Aquestes condicions poden ser particularment perilloses per a la gent gran. A Andorra, està recomanada amb la vacuna de polisacàrids a partir de 65 anys.

-Vacuna contra la covid-19. Arran de la pandèmia de la

covid-19, s'ha fet evident que les persones grans tenen un risc molt més alt que la resta de la població de patir complicacions greus i morir a causa de la infecció. Es recomana que les persones majors de 60 anys s'administrin la pauta completa de les vacunes recomanades.

L'envelliment en persones amb discapacitat intel·lectual

L'envelliment s'entén com una etapa de la vida de les persones on s'experimenten canvis morfològics, bioquímics, fisiològics i psicològics, com una conseqüència del pas del temps. En les persones amb discapacitat intel·lectual i/o del desenvolupament (DID) aquesta etapa acostuma a aparèixer de forma més precoç, tot i que no es pot situar en un període concret.

Aquest envelliment precoç, juntament amb el fet que l'esperança de vida d'aquestes persones ha anat augmentat significativament al llarg dels anys, planteja una nova realitat, tant a la societat com a la Fundació Privada Nostra Senyora de Meritxell, a la qual cal donar res-

posta. Sempre, però amb l'objectiu de procurar que les persones amb DID tinguin un envelliment saludable i actiu.

Per aquest motiu, la Fundació ha desenvolupat el programa d'atenció a l'envelliment, EnvActiu, que promou el manteniment funcional i cognitiu de la persona. Aquest inclou activitats adaptades al seu cicle vital i preferències, així com tractaments rehabilitadors dins la dinàmica del seu dia a dia. L'objectiu és que les persones amb DID que es troben en procés d'envelliment puguin gaudir d'una bona qualitat de vida i tenir les mateixes possibilitats que la gent gran del país amb suports específics,

com per exemple en:

- Les activitats, ajustant-les al ritme de cada persona i amb flexibilitat horària.
- La informació, adaptant-la en lectura fàcil i amb pictogrames, facilitant la seva comprensió.
- L'entorn, com per exemple eliminant barreres arquitectòniques o duent a terme una senyalització adequada

dels espais, que promoguin l'autonomia de les persones amb DID en aquest procés d'envelliment.

- La comunitat, afavorint les relacions interpersonals. Concretament, amb la participació de les persones del programa en les dinàmiques i activitats de les Cases Pairals amb el suport i acompanyament

que requereixin. L'objectiu és que puguin desenvolupar activitats juntament amb la gent gran del país.

Per tant, el que es pretén amb aquest envelliment actiu és que la persona el visqui amb unes bones condicions de salut, amb un bon funcionament físic i cognitiu, i amb unes relacions socials positives.



FUNDACIÓ PRIVADA
NOSTRA SENYORA
DE MERITXELL

TECNOLOGIA

Seguretat en l'era digital

LA GENT GRAN ÉS ESPECIALMENT VULNERABLE A LES ESTAFES TELEFÒNIQUES I PER INTERNET

Amb l'avenç constant de les noves tecnologies, la societat està experimentant canvis significatius en la manera de comunicar-se, fer transaccions i accedir a la informació. Tot i que aquestes innovacions ofereixen avantatges innegables, també han creat noves formes d'estafes i cibercriminals que afecten especialment els sectors més vulnerables de la població, com ara la gent gran. Els avis i àvies es troben en una situació particularment fràgil davant les estafes digitals a causa de diversos factors com, per exemple, la manca de familiaritat amb les noves tecnologies, la confiança excessiva en fonts aparentment fiables i la solitud que sovint els acompanya.

Diversos factors fan que la gent gran sigui especialment sensible a les estafes digitals:

1. Familiaritat limitada amb les noves tecnologies. Moltes persones grans han crescut en un món on la comunicació digital, les xarxes socials i les transacci-

MOLTS AVIS NO TENEN CAPACITAT PER RECONÈIXER SENYALS D'ALERTA

ons bancàries en línia no existien o eren poc comunes. Això significa que, tot i que molts han fet esforços per adaptar-se a aquestes noves eines, la seva comprensió dels riscos associats sovint és limitada. La manca de formació en ciberseguretat els fa més susceptibles a caure en trampes digitals, ja que poden no reconèixer senyals d'alerta, com ara correus electrònics fraudulents, enllaços sospitosos o llocs web falsos.

2. Confiança en fonts d'informació i autoritat. Tradicionalment, les persones grans solen tenir una gran confiança en les institucions i en les persones que perceben com a figures d'autoritat. Els estafadors sovint es fan passar per representants d'entitats bancàries, companyies d'assegurances o fins i tot agències governamentals, aprofitant aquesta confiança per enganyar les potencials víctimes. Aquest tipus de frauds poden prendre la forma de trucades telefòniques, correus electrònics o missatges que semblen legítims, però que tenen com a objectiu robar dades personals o diners.

3. Solitud i aïllament social. Un altre factor que augmenta



la vulnerabilitat de la gent gran és la solitud. Moltes persones grans, especialment aquelles que viuen soles o lluny de les famílies, poden sentir-se aïllades socialment. Els estafadors aprofiten aquesta solitud mitjançant frauds emocionals, com ara els *fraus romàntics*, en què els delinqüents es fan passar per possibles parelles o amics en línia per establir una relació de confiança amb la víctima i, eventualment, extorsionar-la.

L'INTENT D'ESTAFA PER 'E-MAIL' ÉS UN DELS MÉS FREQUENTS

4. Accés a estalvis i pensions. Els estafadors sovint veuen en les persones grans una població atractiva perquè tenen estalvis acumulats i ingressos de pensions. A més, en molts casos, aquestes persones no estan familiaritzades amb les noves formes de gestió dels diners, com ara la banca en línia, i poden ser objectiu fàcil per als delinqüents que cerquen obtenir accés als seus comptes bancaris o realitzar transaccions fraudulentes.

Entre els principals tipus de frauds digitals que afecten la gent gran trobem els següents:

1. Estafes telefòniques i per correu electrònic. Una de les tàctiques més comunes és trucar o enviar correus electrònics suposadament d'entitats de confiança, com ara bancs, institucions

EL FRAU ROMÀNTIC, AMB PROMESA D'UNA RELACIÓ, S'HA ESTÈS FORÇA

públiques o empreses conegudes. Aquestes comunicacions solen incloure sol·licituds d'informació personal, contrasenyes o dades bancàries. En altres casos, demanen que es realitzin pagaments immediats per evitar sancions o pèrdues financeres. Les persones grans, moltes vegades menys desconfiades i amb menys experiència amb el *phishing* (estafes digitals), poden ser enganades amb més facilitat.

2. Fraus romàntics. Les estafes romàntiques han esdevingut una forma cada cop més freqüent d'engany, especialment entre persones grans que se senten soles. Els estafadors es presenten com a possibles interessats en una relació amorosa i, després de guanyar la confiança de la víctima, comencen a demanar diners sota pretextos emocionals. Aquestes estafes poden ser devastadores, tant econòmicament com emocional, ja que les víctimes sovint inverteixen temps i esperances en relacions que resulten ser falses.

3. Fraus de suport tècnic. Aquest tipus d'estafa implica trucades telefòniques o finestres emergents a l'ordinador que informen que el dispositiu està infectat amb virus o té un pro-

UNA DE LES MESURES CLAUÉS LA FORMACIÓ EN CIBERSEGURETAT

blema tècnic. Els estafadors demanen accés remot a l'ordinador de la víctima per *solucionar* el problema, però en realitat ho aprofiten per robar dades personals o instal·lar un programari maliciós. Les persones grans, sovint amb menys coneixements tècnics, poden caure fàcilment en aquest tipus de trampa.

4. Estafes bancàries en línia. Amb l'augment de la banca en línia, moltes persones grans han començat a gestionar els seus comptes des de casa. No obstant això, poden no estar familiaritzades amb les precaucions de seguretat necessàries, com ara l'ús de contrasenyes fortes, la desconfiança en correus electrònics sospitosos o la protecció de les seves dades. Els delinqüents sovint creen llocs web que simulen ser pàgines bancàries oficials per obtenir les dades de les víctimes.

5. Falsos premis i herències. Un altre tipus d'estafa comú són els falsos premis o herències. La víctima rep una notificació, generalment per correu electrònic, que ha guanyat un premi impor-



tant o ha estat nomenada hereva d'una fortuna. Per rebre aquests diners, se'ls demana pagar taxes o fer una aportació inicial.

Com es pot fer front a les estafes digitals?

1. Educació i formació en ciberseguretat. Una de les mesures més efectives per prevenir estafes és la formació i educació en ciberseguretat. Entitats públiques i privades, i fins i tot les famílies, poden oferir recursos educatius per ensenyar a la gent gran com reconèixer correus electrònics fraudulents, trucades sospitoses i altres formes d'estafa.

2. Suport familiar i social. És important que les persones grans sàpiguin que poden comptar amb el suport de les seves famílies i amistats a l'hora de prendre decisions relacionades amb la tecnologia. La família pot ajudar-los a gestionar les seves transaccions en línia, configurar dispositius de seguretat com antivirus i assessorar-los en cas que rebin comunicacions sospitoses.

3. Plataformes tecnològiques segures i fàcils d'usar. Les empreses de tecnologia i els proveïdors de serveis digitals poden contribuir a reduir les estafes dissenyant plataformes segures i intuïtives per a les persones grans. L'ús de tecnologia simplificada, amb interfícies amigables i alertes de seguretat clares, pot minimitzar el problema.



Els nostres serveis

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

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

A Prop Teu

www.apropteu.info
apropteu@andorra.ad
Tel. (+376) 615 222

Atenció telefònica: de dl. a dv. de 9h a 14h



El nostre equip

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



*Gràcies als voluntaris que han fet possible les fotos.

SALUT

L'alimentació, clau en la vellesa

UNA DIETA EQUILIBRADA PERMET EVITAR MALALTIES I GARANTIR UNA BONA QUALITAT DE VIDA



L'alimentació és un factor clau en totes les etapes de la vida, però adquireix una importància especial durant la tercera edat. A mesura que envellim, el cos passa per canvis fisiològics, metabòlics i fins i tot emocionals que poden afectar tant la nostra manera de menjar com les necessitats nutricionals. Una dieta equilibrada pot ser determinant per mantenir la salut, prevenir malalties i garantir una millor qualitat de vida.

Alguns dels canvis que influeixen directament en la manera com l'organisme aprofita els nutrients inclouen:

1. Reducció del metabolisme basal. Amb el pas dels anys, el metabolisme disminueix, fet que significa que el cos necessita menys calories per mantenir les funcions bàsiques. Això pot provocar un augment de pes si no s'ajusta la ingesta calòrica a la reducció de la despesa energètica.

2. Pèrdua de massa muscular. A partir dels 50 anys, es comença a perdre massa muscular, un procés que es pot accelerar amb l'envelliment. Aquesta pèr-

HI HA UNA SÈRIE DE CANVIS AL COS QUE INFLUEIXEN EN L'ALIMENTACIÓ

dua de massa muscular comporta una disminució de la força i pot augmentar el risc de caigudes i fractures.

3. Canvis en el sistema digestiu. La capacitat del cos per absorbir nutrients com la vitamina B12, el calci i el ferro es redueix amb l'edat. Això es deu, en part, a una menor producció d'àcid estomacal i altres canvis en el sistema digestiu.

4. Alteracions en el gust i l'olfacte. Moltes persones grans experimenten una disminució en els sentits del gust i l'olfacte, fet que pot influir en el seu interès per certs aliments o provocar una menor ingesta global.

5. Canvis dentals i bucal. La pèrdua de peces dentals o l'ús

de pròtesis dentals pot dificultar la masticació d'alguns aliments, com les carns o les fruites i verdures crues, portant a una dieta menys variada.

6. Deshidratació. La sensació de set es redueix amb l'edat, per la qual cosa moltes persones grans corren el risc de deshidratar-se, especialment en períodes càlids o durant una malaltia.

Una dieta equilibrada ha de proporcionar tots els nutrients necessaris per mantenir la salut òptima, especialment aquells que ajuden a enfortir el sistema immunitari, protegir la salut òssia i muscular i prevenir malalties cròniques. Aquests són alguns dels nutrients més importants:

1. Proteïnes. La proteïna és essencial per mantenir la massa muscular. Les persones grans han de consumir quantitats adequades de proteïnes a cada àpat, tant d'origen animal (carn magra, peix, ous, productes lactis) com vegetal (llegums, fruits secs, tofu). Es recomana entre 1,0 i 1,2 grams de proteïna per quilogram de pes corporal al dia.

2. Calci i vitamina D. Aquests nutrients són crucials per mantenir la salut òssia i prevenir l'osteoporosi. El calci es pot obtenir de productes lactis, ametlles, tofu i vegetals de fulla verda, mentre que la vitamina D es pot obtenir a través de la llum solar i d'aliments com el peix blau, rovells d'ou, llet fortificada o suplementos.

3. Ferro. Tot i que la necessitat de ferro disminueix després de la menopausa, aquest mineral segueix sent important per prevenir l'anèmia. Fonts adequades de ferro inclouen la carn vermella, les aus, el peix, els llegums i els cereals. Per millorar-ne l'absorció, és recomanable combinar-los amb fonts de vitamina C,

com poden ser els cítrics o els tomàquets.

4. Fibra. La fibra ajuda a mantenir una bona salut digestiva i a prevenir el restrenyiment, que és comú en la tercera edat. Es troba en aliments com els cereals integrals, les fruites, les verdures, els llegums i les llavors. Una ingesta adequada de fibra també ajuda a controlar els nivells de sucre en sang i el colesterol.

5. Àcids grassos omega-3. Aquests greixos saludables tenen propietats antiinflamatòries i són beneficiosos per a la salut cardiovascular i cerebral. Es troben en el peix blau (salmó, tonyina, sardines) i en aliments com les llavors de lli i nous.

6. Vitamina B12. La capacitat del cos per absorbir la vitamina B12 disminueix amb l'edat, i la deficiència d'aquesta vitamina pot provocar problemes de memòria i altres complicacions cognitives. Les fonts alimentàries de vitamina B12 inclouen carn, peix, ous i llet, però sovint es recomana un suplement per garantir uns nivells òptims.

NUTRIENTS COM LES PROTEÏNES, EL CALCI O EL FERRO SÓN DETERMINANTS

VITALITAT DURANT LA VELLESA

Què és l'envelliment actiu?

AQUEST TERME INCIDEIX EN LA SALUT I LA PARTICIPACIÓ SOCIAL DURANT LA TERCERA EDAT

En un context en què la població mundial envulleix ràpidament, especialment a Europa i altres regions desenvolupades, el concepte d'envelliment actiu esdevé essencial per garantir que les persones grans no tan sols visquin més anys, sinó que ho facin amb qualitat de vida.

Segons l'Organització Mundial de la Salut (OMS), l'envelliment actiu és el procés que permet a les persones grans gaudir d'un estat de benestar físic, social i mental durant tota la vida. Aquest enfocament posa l'accent en la participació contínua en activitats socials, culturals i cíviques. El concepte va començar a guanyar popularitat a final dels anys noranta, quan es va reconèixer que l'enfocament tradicional cap a la vellesa, sovint associat amb malalties i dependència, era limitat i no reflectia la diversitat de situacions entre la gent gran.

L'envelliment actiu es basa en diversos pilars fonamentals:

1. Salut física. Mantenir-se físicament actiu és essencial per envellir de manera saludable. L'exercici regular, com caminar, fer ioga o participar en activitats esportives, ajuda a mantenir la mobilitat i prevenir malalties relacionades amb l'edat, com l'osteoporosi o les malalties cardiovasculars.

2. Salut mental. Estar actiu mentalment, mitjançant activitats com ara llegir, fer trencaclosques, aprendre noves habilitats o mantenir-se informat, ajuda a mantenir el cervell en forma i contribueix a evitar malalties com la demència.

CAL GARANTIR LA QUALITAT DE VIDA TAMBÉ EN AQUESTA ETAPA VITAL



3. Participació social. Les persones grans que es mantenen connectades amb la seva comunitat i amb els seus éssers estimats gaudeixen d'una millor qualitat de vida. Participar en activitats socials, clubs, associacions o voluntariat permet mantenir-se actiu i redueix l'aïllament social.

4. Seguretat i autonomia. Tenir accés a un habitatge adequat, un entorn segur i uns serveis de salut i assistència accessibles permet a les persones grans sentir-se autònomes i segures. L'envelliment actiu busca promoure aquesta independència.

5. Participació econòmica. Encara que no sempre és necessari, moltes persones grans desitgen continuar treballant o realitzant activitats econòmiques, sigui a temps complet o parcial, o bé com a emprenedors. Aquesta contribució també té un valor afegit per a l'autoestima i el reconeixement social.

elsisè
SENTIT

*Roba sostenible, sense tòxics
especial per a pells atòpiques*

100% cotó orgànic

 elsisesentit

  +376 350 802

**El seu benestar,
la teva tranquil·litat**

Avança
Assistencial

Servei d'assistència
domiciliària per
a gent gran

A **Avança Assistencial** oferim serveis d'assistència domiciliària professional i de qualitat, adaptant-nos a les necessitats de cada família i vetllant pel benestar i la cura de persones grans i dependents. Amb un seguiment professional, rigorós i de proximitat, t'acompanyem durant tot el procés per garantir una cura domiciliària de qualitat.

- **Suport a la llar**
- **Cura de persones grans**
- **Assistència Integral**
- **Servei de teleassistència**

☎ 803 330
✉ info@avancaassistencial.com



c/Prat de la creu 59-65
Esc.B, Planta 4^a
AD 500, Andorra la Vella