

PROJECTE ENVELLIMENT SALUDABLE

ÈXIT DEL CURS DE FORMACIÓ PER A COL·LEGIATS I DE LES XERRADES PER A UN ENVELLIMENT SALUDABLE

El 2 d'octubre passat va començar la segona fase del projecte d'Envel·liment Saludable, impulsat pel Col·legi de Fisioterapeutes, amb la primera sessió informativa per a més grans de 65 anys -impartida per col·legiats que prèviament han fet una formació- al Centre Cívic i Comunitari de Santa Coloma de Gramenet, que va ser tot un èxit de participació.



Taller
Exercici físic per a un Envel·liment Saludable.
Mites o realitats?



Envel·liment saludable

Col·legi de Fisioterapeutes de Catalunya
Sglo XXI, 7B
Barcelona 08032
Telèfon 93 207 50 20
cfc@fisioterapeutes.cat
www.fisioterapeutes.cat

La iniciativa, totalment gratuïta, ha estat molt ben rebuda i ja s'han programat sessions a Girona, l'Hospitalet de Llobregat, Terrassa, Balaguer, Berga, Granollers, el Vendrell, Alcanar i Montcada i Reixac, entre moltes altres localitats.

Les sessions informatives per a la gent gran a centres cívics, casals i altres equipaments tenen com a objectiu difondre la importància de l'exercici físic segur, adequat i adaptat a les capacitats i necessitats de cada edat i participant. I és que com explica Clara Bergé, responsable dels projectes de promoció de la salut del Col·legi, "mantenir uns nivells adequats d'activitat física i incorporar exercici físic de manera regular és fonamental per a la prevenció de patologies associades a l'envelliment", així com per disminuir el risc de caigudes. A més cal recordar que hi ha un 19,3 % de la població catalana més gran de 65 anys. L'esperança de vida cada cop s'allarga més i també l'envelliment progressiu de la població. De fet, aquest 2025 s'ha superat per primer cop les 3.000 persones centenàries a Catalunya, una mostra més de la importància de la incorporació de l'exercici físic de forma regular per "preservar l'autonomia i el benestar a més llarg termini", afegeix Bergé.

El projecte va començar a l'abril amb l'inici d'un curs virtual gratuït i obert a tots els col·legiats, que va comptar amb un material elaborat per les fisioterapeutes Mireia Solà i Mercè Sitjà, amb un manual complet per capacitar i orientar els professionals a l'hora de donar les xerrades informatives. Dels 487 fisioterapeutes inscrits, 338 van completar la formació sobre l'envelliment responsable, 205 dels quals es van inscriure a la borsa de treball per poder fer les sessions informatives a la gent gran, que també tenen com a objectiu combatre els mites existents al voltant d'aquest col·lectiu i de l'activitat física. Per exemple, com apunta Sitjà, trencar amb la idea que si una persona té artrosi no pot fer exercici i donar a conèixer que l'evidència científica fa temps que ha constatat que no n'hi ha prou amb caminar i que "la força muscular és un element clau, així com l'equilibri".

L'important és transmetre a la gent més gran de 65 anys que es pot mantenir un envelliment saludable, mantenint-se actiu, millorant la mobilitat i l'autonomia, i, sobretot, emfatitzar la importància de la figura del fisioterapeuta com a professional sanitari de referència en la promoció de la salut per aconseguir aquests objectius.

EL MAJOR REpte DE LA NOSTRA SOCIETAT

Actualment, hi ha un milió i mig de persones de més de 65 anys a Catalunya (19,3 %) i l'any 2050 la xifra s'eleva fins als 2,5 milions de persones (29 %), segons dades de l'IDESCAT. Tanmateix, segons l'Informe sobre la Situació de la Dependència del Departament de Drets Socials, durant el 2023 a Catalunya van ser ateses més de 200.000 persones dependents. Aquestes xifres mostren que l'envelliment de la població i l'atenció a les persones grans i dependents és un dels grans reptes socials presents i futurs.

Davant d'aquest repte, la tasca professional dels fisioterapeutes ha de tenir un protagonisme en el conjunt del sistema assistencial i de salut. D'una banda, per a la millora de la qualitat de vida que demostra l'evidència científica i que mereix la nostra gent gran i, de l'altra, per la rendibilitat de la inversió en fisioteràpia que redueix estades hospitalàries i un excés de medicalització.



**Envelliment
saludable**

**JA S'HAN
PROGRAMAT
SESSIONS
D'ENVELLIMENT
SALUDABLE
A GIRONA,
L'HOSPITALET
DE LLOBREGAT,
TERRASSA,
BALAGUER, BERGA,
GRANOLLERS,
EL VENDRELL,
ALCANAR I
MONTCADA I
REIXAC, ENTRE
MOLTES ALTRES
LOCALITATS**