

Home » Catalunya » Salut » Geli presenta una guia de recomanacions d'alimentació i activitat física per a centres d'acolliment residencial per a persones grans

Geli presenta una guia de recomanacions d'alimentació i activitat física per a centres d'acolliment residencial per a persones grans

DIJOUS, 30 DE SETEMBRE DE 2010 15:41



És una iniciativa pionera a nivell de l'Estat. A Catalunya hi ha més de 55.000 places en centres residencials i més de 8.000 en centres socio-sanitaris per a la gent gran.

La consellera de Salut, Marina Geli, ha presentat la guia Recomanacions d'alimentació i activitat física per a centres d'acolliment residencial per a persones grans. Es tracta d'una iniciativa pionera a tot l'Estat que té com a objectius: reconèixer l'activitat física i l'alimentació saludable com a estratègies clau per fomentar l'envelliment actiu i facilitar al personal dels centres recomanacions clares i basades en la millor evidència disponible sobre alimentació i activitat física.

Aquesta publicació pretén homogeneïtzar els criteris i les pràctiques en els centres geriàtrics en relació a l'activitat física i l'alimentació i ampliar l'àmbit d'implementació del PAAS en les accions destinades a les persones grans

La guia ha estat promoguda pel Departament de Salut i és fruit del treball transversal amb el Departament d'Acció Social i Ciutadania i la Secretaria General de l'Esport amb la col·laboració de diferents entitats i experts de l'àmbit de l'envelliment.

Aquesta acció s'emmarca dintre de les estratègies de promoció d'envelliment actiu del Pla per a la Promoció de la salut mitjançant l'activitat física i l'alimentació saludable (PAAS) del Departament de Salut,. Continua la línia encetada amb el projecte "Viure més i millor" per a persones grans no institucionalitzades i altres iniciatives com són les activitats comunitàries de la FIRAGRAN o la promoció de les caminades.

La importància de l'envelliment actiu entre la població institucionalitzada

Malgrat la presència generalitzada de trastorns crònics, la percepció de l'estat de salut i de la qualitat de vida per gairebé la meitat de les persones més grans de 65 anys ingressades en una institució és excel·lent, molt bona o bona. Aquesta valoració, però, disminueix a mesura que s'incrementa l'edat.

L'Organització Mundial de la Salut defineix l'envelliment actiu com un estat sense restriccions funcionals, sense déficits cognitius ni malalties que puguin comprometre el pronòstic vital de les persones ni la seva participació en les activitats socials.

Els centres que acullen persones grans en règim d'internament han de constituir un entorn adequat per dur a terme tasques i estratègies de promoció de la salut i, en aquest sentit, cal potenciar especialment la pràctica habitual de l'activitat física i el seguiment d'hàbits alimentaris saludables. En definitiva, cal que promocienin l'envelliment actiu.

La inactivitat física és un problema freqüent en la població institucionalitzada. Segons dades de l'Enquesta de salut de la població institucionalitzada (ESPI), el 60% de la població de 65 anys i més institucionalitzada passa la major part de la jornada asseguda. La pràctica d'una activitat física que requereixi esforç és poc freqüent. Gairebé el 80% d'aquesta població, sense diferències entre sexes, no realitza cap dia exercici físic de més de deu minuts de durada. Entre els homes no s'observa cap patró per grup d'edat, mentre que les dones, com més avançada és l'edat, menys activitat física amb esforç realitzen.

La gent gran a Catalunya

L'any 2008, l'esperança de vida en néixer es troba entre les més altes del món amb 81,7 anys. Aquesta és inferior en els homes (78,7 anys) que en les dones (84,6 anys). Si una persona arriba als 85 anys, la seva esperança de vida és de 6,25 anys més. Actualment, el nombre de persones de 65 anys i més a Catalunya es superior a 1,2 milions, dels quals aproximadament dues tercers parts són dones.

Un percentatge important de persones grans de Catalunya viuen en residències geriàtriques o fan estades en centres socio-sanitaris. L'any 2008, el nombre de places en centres residencials era de 56.084, corresponents a

1.255 centres en total, amb una distribució de 25.373 places (públics i concertats) i 30.711 places (privats). En els centres públics i concertats, el 75% eren dones, el 72% tenien més de 80 anys i l'edat mitjana dels usuaris era de 84 anys. L'edat d'ingrés mitjana va ser de 82 anys (84 anys per a les dones i 79 anys per als homes). Per altra banda, les places en centres socio-sanitaris eren 8.837 corresponents a 98 centres.v

Podeu trobar la guia a: <http://www.gencat.cat/salut/depsalut/html/ca/dir1921/recoaliacti2010.pdf>

Visites: 19 [Enviar per eMail](#) [Fer plana d'inici](#)

Comentaris (0)

 [RSS Comentaris](#)

Escriure comentari

Nom

Email

Lloc Web

Títol

Comentaris



[menor](#) | [més gran](#)

Subscriu-me a través del correu electrònic (només usuaris registrats)

security image ...
z e x l e

Escriu els caràcters de la imatge

Nou Comentari