

Promoció de l'envelliment saludable: Salut Constant

Red adscrita  CAT

Temas

Mujeres, Hombres, Personas mayores, Salud mental/Bienestar emocional.

Descripción

El projecte pretén donar resposta al impacte negatiu del deteriorament físic en les persones grans incorporant hàbits de vida.

L'objecte principal on l'entitat vol incidir és en la prevenció i la sensibilització, com també fomentar hàbits saludables, treballant de manera coordinada amb el Departament de Salut, per tal de donar suport a les seves accions i agilitzar processos.

Per aquest motiu, l'objectiu és promoure l'acció comunitària i fer que els propis usuaris siguin agents actius en el seu procés de canvi per un envelliment saludable. Per tant, la capacitat i l'apoderament també ocupen un punt important en les línies d'intervenció.

Consisteix en el desenvolupament d'un conjunt d'accions interrelacionades i destinades a millorar l'envelliment de les persones des de la promoció de l'envelliment actiu fins a l'atenció de la dependència. Tanmateix, també se centra en evitar l'aïllament de la persona gran, facilitant la seva mobilitat i el seu contacte amb l'entorn. L'actuació no es limita al domicili, sinó

que quan les característiques i circumstàncies ho permeten es fomenta la seva participació en la comunitat i la relació amb altres persones, per afavorir l'ajuda mútua i el contacte intergeneracional.

El projecte Salut Constant, dins del programa de gent gran, té per finalitat, reduir l'impacte negatiu del deteriorament físic que es produeix a mesura que augmenta l'edat en les persones grans, incorporant hàbits saludables que endarrereixin

l'aparició de malalties cròniques i/o minvin els seus efectes que incideixen de manera negativa a la salut.

Les principals línies d'actuació del projecte s'han centrat en aspectes relacionats amb la millora dels hàbits saludables i la millora del seguiment de la pauta mèdica per reduir els possibles riscos que puguin incidir en un empitjorament de la salut física de la persona gran.

D'altra banda, es contempla una important línia de treball destinada a millorar la capacitat de la persona gran pel control de determinades malalties o trastorns crònics, concretament la hipertensió arterial, o per a la prevenció de l'aparició d'aquestes malalties o trastorns crònics. Per aquest motiu, part de les accions del programa van dirigides a enrederir l'aparició de malalties cròniques en persones grans sanes que presenten factors de risc, capacitant-les per a detectar de forma precoç la malaltia com és ,entre d'altres, a través de la presa de biomesures.

La intervenció es realitzen accions per a la millora del coneixement, on s'incorporen accions formatives i/o informatives que poden ser realitzades en espais de la Creu Roja, via telefònica, al carrer o altres espais que es considerin amb missatges senzills i adaptats a les necessitats de les persones grans per millorar la seva salut.

Aquestes accions, poden ser grupals o individuals i es poden complementar amb material de suport informatiu com són tríptics, manuals o audiovisuals, entre d'altres. A través de les accions formatives i/o informatives es treballen aspectes com: coneixement de diferents trastorns crònics, higiene personal, alimentació saludable, maneig de les emocions, etc. També, es pretén treballar diferents competències com: habilitats de comunicació, la gestió d'emocions, la confiança, l'interès per aprendre, la responsabilitat, l'adaptació al canvi, la capacitat de planificació, l'organització personal i l'autoconeixement.

HORARI: xerrades mensuals, amb diferents temàtiques, el 3r dimarts de cada mes: de Setembre del 2019 al juny del 2020.

* Cal prèvia inscripció a la Creu Roja o trucar al telèfon: 973500679

Población

Mayores de 65 años - Cualquiera ()

Persona de contacto

PERSONAL DE CREU ROJA URGELL (973500679) (tarrega@creuroja.org)

Fecha de última actualización de la actividad

09/12/2020

Situación actual de la actividad

Histórica

Gratuita

Sí

Localización

Avenida Catalunya 51 25300 Tàrraga` Tàrraga Lleida Catalunya España



Página web del proyecto

<http://www.creuroja.org/AP/CM.aspx>

<https://www.facebook.com/CreuRojaUrgell/>