

Gener 2022

Un cop d'ull al Consorci Sanitari del Maresme



CONSORCI SANITARI
DEL MARESME



Un equip multidisciplinari ha dissenyat l'ESPAI Fragilitat, un nou servei d'avaluació integral de les persones d'edat avançada perquè puguin gaudir d'una vida autònoma el major temps possible. El nou dispositiu s'emmarca en el projecte PECT Mataró-Maresme: ecosistema d'innovació per a les ciutats cuidadores.



400

maresmencs prefràgils de més de 70 anys seran atesos en aquest nou dispositiu assistencial durant els propers dos anys

Concha Ibarra (70 anys): "Venir a aquesta consulta m'ha fet pensar en el meu estil de vida"

Quan em van proposar participar en aquest programa em va semblar genial. Jo pateixo dolor constantment, prenc força medicació i no vull arribar a ser una persona dependent.

Les consultes amb la infermera i el metge m'han fet veure que he de vigilar l'alimentació, fer més exercici i perdre pes si vull tenir una vida autònoma i no dependre de ningú per a les activitats quotidianes.



9,3 milions

de persones tenen més de 64 anys a Espanya, i l'11% són fràgils. Aquesta prevalença supera el 50% en majors de 80 anys

Què és la fragilitat?

Una síndrome pròpia de l'envelliment que es caracteritza pel declinar progressiu de la funció de diversos òrgans i sistemes.



Provoca més vulnerabilitat per patir malalties, caigudes, fractures, discapacitat, dependència i, fins i tot, més risc de mort.



FONT: CSDM

Com funciona l'ESPAI Fragilitat? Un equip format per metge, infermera, fisioterapeuta, nutricionista, farmacèutic i treballadora social fa una valoració de **cinc aspectes**:



Mèdic: quines malalties pateix? Té dolor o depressió?



Farmacològic: quins medicaments pren? Són tots necessaris?



Nutricional: evitar la desnutrició



Social: disposa de suport familiar, social o institucional?



Funcional: fer front a les activitats de la vida diària



Sabies que... el 20% de les persones en l'estadi prefràgil passen a fràgil al cap d'un any? L'objectiu de l'ESPAI Fragilitat és reduir al 7% aquest percentatge.



.....Fràgil

.....Prefràgil

.....Robust

- Et sents cansat?
- Tens dificultat per pujar un tram d'escales sense aturar-te?
- No pots caminar 200 metres sense aturar-te?
- Pateixes 5 o més malalties?
- Has perdut el 5% del teu pes els últims 6 mesos?



La resposta afirmativa a tres o més d'aquestes preguntes és sinònim de fragilitat.

