

Pirineus Digital, 06/09/24

Posada en marxa un programa per millorar la vida de persones amb patologies cròniques a l'Alt Pirineu i Aran

Professionals dels CAP de diferents disciplines promouran l'activitat física, el benestar emocional i bons hàbits alimentaris



Assistents a la presentació a Sort de l'aplicació APAFit./Govern.

REDACCIÓ (Sort).- Els equips d'atenció primària de la Regió Sanitària Alt Pirineu i Aran compten des d'aquest mes de setembre amb una nova eina per millorar els hàbits de vida de les persones amb patologia crònica complexa. Es tracta del Programa Alt Pirineu i Aran en forma (APAFit), un projecte interdisciplinari que busca reduir els factors de risc i la comorbiditat d'aquestes persones per mitjà de la promoció de l'activitat física, la salut mental positiva i els hàbits d'alimentació saludable.

El programa es durà a terme a tots els CAP de la regió sanitària inicialment durant nou mesos i s'adreça a les persones amb patologies cròniques complexes i amb obesitat lleu o moderada, tinguin o no patologia crònica associada, que són aproximadament unes 13.000. Hi intervenen professionals

de la medicina, de la infermeria i de l'esport, fisioterapeutes, nutricionistes i referents de benestar emocional.

Els usuaris registren la seva activitat en una aplicació mòbil, on també reben recordatoris d'activitats, i que els serveix com a eina de comunicació directa amb els professionals. Aquests, al seu torn, per mitjà del web, controlen els registres dels participants per valorar la seva adherència al programa.



Aplicació APAFit./Govern.

Precisament aquest matí s'ha presentat a Sort l'aplicació, en una jornada a la qual han assistit una quarantena de professionals implicats. Durant l'acte, Marta Prats, investigadora principal del projecte i infermera a l'Hospital de Cerdanya, ha explicat que "l'atenció primària està treballant molt i des de fa molt temps en promoció de la salut, i de forma molt implicada. Amb l'APAFit, el que busquem és crear un model de treball unificat per tal que tots els professionals de la regió sanitària disposin d'una mateixa eina amb la mateixa informació. En definitiva, es tracta d'integrar tot el que ja s'està fent per millorar l'estil de vida d'aquestes persones amb l'objectiu de disminuir la seva comorbiditat i envelliment precoç, en un territori amb la població molt envellida".

I és que a la Regió Sanitària Alt Pirineu i Aran un 70% de la població (unes 50.000 persones) tenen patologia crònica d'un o més sistemes de l'organisme. A més, aquest territori compta amb una població altament envellida, amb un índex de sobreenvelliment d'un 22,8, un 4% més alt que el de la mitjana catalana.

El projecte APAFit està finançat pel Ministeri de Sanitat, en la seva línia de Marc Estratègic d'Atenció Primària i Comunitària. Inicialment, es durà a terme durant nou mesos i passat aquest període, se n'analitzaran els resultats. Si es valora positivament, es perllongarà el programa.

Les institucions participants en el projecte són l'Institut Català de la Salut, Fundació Hospital de Puigcerdà, Servicis Assistenciaus Integrats d'Aran, Hospital de Cerdanya, Universitat de Barcelona i el Consell Esportiu de la Cerdanya.

Prova pilot a la Cerdanya

El projecte es va iniciar al 2019 com a pla pilot a la Cerdanya amb el nom de Cerdanya en forma, que plantejava la millora de l'estil de vida de les persones amb obesitat a partir de tres eixos: la prescripció i promoció d'activitat física, la promoció d'hàbits alimentaris en base a la dieta mediterrània i l'apoderament de la persona per fomentar la salut mental.

Els participants van augmentar un 100% l'activitat física i un 89% l'adherència a la dieta mediterrània, i van millorar un 83% la salut mental positiva. Amb tot, van millorar la condició física, disminuint 2,5 kg de pes de mitjana i augmentant la massa muscular en 1,1 kg de mitjana. L'efectivitat del programa va incentivar l'ampliació de la iniciativa a tota la regió sanitària.