

SALUT SORT - 6 setembre 2024 14.44 h

SALUT

Nova eina per a millorar els hàbits de vida d'unes 13.000 amb malalties cròniques a l'Alt Pirineu i Aran

- Es tracta del Programa Alt Pirineu i Aran en forma



Presentació del programa a Sort SALUT.

L'atenció primària de l'alt Pirineu i l'Aran posa en marxa una nova eina per millorar els hàbits de vida de les persones amb patologia crònica complexa que podria beneficiar unes 13.000 persones. Es tracta del Programa Alt Pirineu i Aran en forma (APAFit), un projecte que busca reduir els factors de risc i la comorbiditat d'aquestes persones amb 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 9 mesos. En el programa intervenen professionals de la medicina, de la infermeria i de l'esport, fisioterapeutes, nutricionistes i referents de benestar emocional. Aquest divendres s'ha presentat a Sort l'aplicació que permet desenvolupar el projecte. Segons ha explicat Marta Prats, investigadora principal del projecte i infermera de l'Hospital de Cerdanya, amb l'APAFit, el que es busca "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".

El projecte es va iniciar l'any 2019 amb un pla pilot amb el nom de Cerdanya en forma, que plantejava la millora de l'estil de vida de les persones amb obesitat a partir de 3 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. Com a resultat de l'aplicació, 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.

El servei s'inicia amb una primera entrevista al pacient, seguida d'una valoració inicial nutricional, mèdica, esportiva, de la condició física i de la salut emocional. Tot seguit, l'equip de pro-

professionals planteja diferents intervencions en els àmbits de l'exercici físic i la vida activa, els hàbits alimentaris saludables i el 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.