

## La socialització i l'optimisme: claus per a un bon envelliment



- Un 15% de les persones grans pateix algun tipus de trastorn mental, essent l'ansietat, l'angoixa i l'estrès les patologies més habituals.
- Experts en diferents disciplines van participar ahir a la jornada *Com envellir bé emocionalment*, organitzada per la Fundació Agrupació i la Fundació Pere Tarrés amb la finalitat de reflexionar sobre els diversos factors que intervenen en el procés d'envelliment.

Barcelona, 27 de març de 2015. **“Hem aconseguit allargar la vida però no eliminar els problemes de morbiditat. La realitat és que, en l'actualitat, arribem a la vellesa amb moltes dificultats de salut i discapacitat”**. Així de contundent es va mostrar el doctor **Miquel Vilardell**, cap del Servei de Medicina Interna de l'Hospital Vall d'Hebron, en la conferència inaugural de la jornada *“Com envellir bé emocionalment”*, organitzada de manera conjunta entre la **Fundació Agrupació** i la **Fundació Pere Tarrés** amb la voluntat d'analitzar i debatre sobre els diversos factors que intervenen en el procés d'envelliment. A l'acte, que va tenir lloc a la Casa del Mar, hi van participar un total de 180 persones. Vilardell va alertar de la importància que té adoptar mesures preventives durant la joventut ja que, tal i com va afirmar, molts dels problemes físics que presenta la gent gran es podrien evitar si en les primeres etapes de la vida s'haguessin seguit pautes més saludables.

L'expert va insistir també en la importància del benestar psicològic a l'hora de viure un bon envelliment. **Segons l'Organització Mundial de la Salut (OMS), un 15% de les persones grans pateix algun tipus de trastorn mental, essent l'ansietat, l'angoixa i l'estrès les patologies més habituals**. En aquest sentit, Vilardell va voler advertir de la que, segons ell, és la gran contradicció actual: **“Per una banda ens diuen que l'esperança de vida és de 87 anys mentre que, per l'altra, s'està jubilant gent amb 50. Aquestes persones encara tenen molta vida per davant. Davant d'això, saber gestionar i acceptar tots aquests canvis esdevé un dels principals reptes ens aquests moments”**, va assegurar.

A la taula rodona *“Com afrontar els canvis vitals”*, la psicòloga **Amparo Menéndez** va analitzar la manera en què la gent gran viu els processos de dol, parant especial atenció en les diferents

estratègies que té l'entorn més pròxim a l'hora de fer costat en cadascuna d'aquestes etapes. Per la seva banda, **Manuela Yerbes**, Terapeuta Ocupacional de la Residència assistida i Centre de dia Olivaret, va citar **“l'angoixa, l'estrès, la por i la pèrdua d'interès en continuar endavant”** com els principals sentiments que apareixen quan algú veu minvada la seva independència. **“El més recomanable en aquests casos és estimular aquestes persones i animar-les a què facin activitats i continuïn relacionant-se amb gent”**, va afirmar Yerbes, que va afegir: **“El millor antídote és, sense dubte, la socialització”**. Finalment, el doctor **Antonio San José**, del Servei de Medicina Interna de l'Hospital Universitari Vall d'Hebron, va descriure la fragilitat, l'acumulació de malalties cròniques, la discapacitat, les síndromes geriàtriques i la fi de la vida com les cinc etapes bàsiques de l'envelliment i va apostar per la prevenció i el foment de les relacions socials en totes i cadascuna de les diferents etapes de la vida a l'hora de viure un procés d'envelliment positiu.

En la segona taula rodona, *“La gestió de les emocions i abordatge de les patologies emocionals de la gent gran”*, el doctor **Lluís Juan**, director mèdic de la Residència Adegius i Secretari de la Secció Col·legial de Metges de Residències del Col·legi de Metges de Barcelona; **Elisa Sala**, tècnica del projecte RADARS de l'Institut Municipal de Serveis Socials de l'Ajuntament de Barcelona, i **Nathalie Pérez**, coordinadora del Grup de Treball en Intel·ligència Emocional del Col·legi Oficial de Psicòlegs de Catalunya, van avaluar les diferents estratègies que tenen els professionals per afrontar situacions de dependència i soledat no volguda. **“Un 40% de les persones que viuen en una residència pateixen depressió”**, va afirmar Juan, qui va insistir en el paper cabdal del personal cuidador a l'hora de detectar aquestes problemàtiques.

**Assumpció Roset**, comissionada d'Alcaldia de la Gent Gran de l'Ajuntament de Barcelona, **Josep Lluís Vilaseca**, president de la Fundació Agrupació, i **Josep Oriol Pujol**, director general de la Fundació Pere Tarrés, van ser els encarregats d'inaugurar la jornada.

---

La **Fundació Agrupació** va néixer l'any 1993 per tal de canalitzar l'acció social d'Agrupació i convertir en fets la seva sensibilitat i implicació amb els seus 300.000 socis assegurats i amb tota la societat, especialment amb la gent gran, infància i joventut i les persones discapacitades.

La prevenció és l'eix troncal de la Fundació Agrupació, que fomenta hàbits saludables per tal d'evitar, retardar o pal·liar situacions de dependència física o psíquica i buscar al màxim l'autonomia personal. D'aquesta manera, la Fundació treballa sobre l'alimentació, l'activitat física i mental o les relacions socials. A més, promou la formació a través de la realització de cursos i activitats formatives, a la vegada que dona suport a projectes de recerca i d'investigació sobre els col·lectius amb què treballa.

La **Fundació Pere Tarrés** és una entitat no lucrativa d'acció social i educativa amb la finalitat de promoure l'educació en el lleure d'infants i joves. Amb el temps, la seva acció s'ha ampliat a altres àmbits de l'acció social com ara la formació, la recerca i la gestió en el Tercer Sector. La tasca social de la Fundació Pere Tarrés està avalada per 50 anys d'experiència, pels més de 223.000 beneficiaris i beneficiàries que cada any participen als diferents projectes i serveis i per l'acreditació de la Fundació Lealtad, prestigiosa institució que cada any analitza la gestió i bones pràctiques de les ONG i ONL més importants de l'Estat Espanyol.