

Pirineus Digital, 08/04/26

Tret de sortida al projecte transfronterer per detectar necessitats de dependència en persones grans

En la sessió de presentació van participar més de 70 persones grans en l'acte organitzat al Museu de Llivia

ABRIL 8, 2026



Conferència de la Dra. Pilar Lladser / ABS Cerdanya IG

REDACCIÓ (Llívia).- El projecte europeu APTITUDE PROXI ha començat el seu desplegament a la Cerdanya amb l'objectiu de reforçar la prevenció de la dependència i millorar l'acompanyament integral de les persones grans.

El tret de sortida es va donar a finals de març amb la participació de més de 70 persones grans al Museu de Llivia. La implementació és liderada per la Fundació Hospital de Puigcerdà, el GCS Pôle Sanitaire Cerdan i el Contrat Local de Santé Montagnes Catalanes.

El projecte està coordinat a Catalunya per la Fundació Salut i Envel·liment de la Universitat Autònoma de Barcelona i a França pel Centre Hospitalier Universitaire de Toulouse (CHUT). Forma part del programa europeu Interreg POCTEFA i aplicarà l'estratègia ICOPE de l'Organització Mundial de la Salut (OMS) per detectar de manera precoç la fragilitat i oferir un acompanyament preventiu i continu a les persones grans.



Assistents a la jornada / ABS Cerdanya IG

La jornada que es va celebrar a Llívia va comptar amb l'assistència de diverses autoritats locals, com l'alcalde de Llívia, Albert Cruïlles, i Pierre Bataille, president de la Communauté de communes des Pyrénées Catalanes. També van intervenir la Sra. Alba Oms, gerent de la Fundació Hospital de Puigcerdà, la sra. Karine Guémon, directora del GCS Pôle Sanitaire Cerdan i la sra. Fanny Rouquette, coordinadora del Contrat Local de Santé Montagnes Catalanes, que van detallar els objectius i la importància del projecte.

Durant l'acte, la Dra. Pilar Lladser, especialista en son, va impartir la conferència "Envellir bé? Comença per dormir millor", on va destacar que un bon descans és essencial per a un envelliment saludable. Va advertir que els trastorns del son augmenten el risc de problemes cardiovasculars, deteriorament cognitiu i alteracions metabòliques, i va subratllar la importància d'una bona higiene del son, limitar les migdiades a menys de 30 minuts i evitar l'ús prolongat de benzodiazepines o les pantalles abans d'anar a dormir.

Finalment, es van presentar els equips professionals que desplegaran el projecte a la Cerdanya catalana i francesa. Amb aquest llançament, APTITUDE-PROXI engega oficialment la seva implementació, tot reforçant la col·laboració transfronterera per tal de millorar la salut i l'autonomia de la població gran.