

La Cerdanya engega el projecte europeu transfronterer **APTITUDE-PROXI** per prevenir la dependència de la gent gran

La implementació del programa a tota la vall està liderada per la Fundació Hospital de Puigcerdà, el GCS Pôle Sanitaire Cerdan i el Contrat Local de Santé Montagnes Catalanes



Avis fent una activitat a la Residència de Puigcerdà / **FUNDACIÓ HOSPITAL DE Cerdanya**

El projecte europeu **APTITUDE-PROXI** ha iniciat el seu desplegament a la **Cerdanya** amb l'objectiu de reforçar la prevenció de la **dependència** i millorar l'acompanyament de les persones grans, en una aposta per promoure un **envelliment** saludable i autònom.

La implementació del projecte al territori està liderada per la Fundació Hospital de Puigcerdà, el GCS Pôle Sanitaire Cerdan i el Contrat Local de Santé Montagnes Catalanes, en el marc d'una col·laboració **transfronterera** entre Catalunya i França.

El programa està coordinat a Catalunya per la Fundació Salut i Envel·liment de la Universitat Autònoma de Barcelona, mentre que a França el lidera el Centre Hospitalier Universitaire de Toulouse. La iniciativa forma part del programa europeu Interreg POC TEFA i preveu

aplicar l'estratègia ICOPE de l'**OMS**, orientada a detectar de manera precoç situacions de **fragilitat** i oferir un seguiment preventiu i continu a la població gran.

L'acte de presentació va comptar amb la presència de diverses autoritats, entre les quals l'alcalde de Llivia, Albert Cruïlles, i el president de la Communauté de communes des Pyrénées Catalanes, Pierre Bataille. També hi van intervenir representants de les entitats impulsores, com la gerent de la Fundació Hospital de Puigcerdà, Alba Oms; la directora del GCS Pôle Sanitaire Cerdan, Karine Guémon, i la coordinadora del Contrat Local de Santé Montagnes Catalanes, Fanny Rouquette, que van exposar els objectius i l'abast del projecte.

En el marc de la jornada, la doctora Pilar Lladser, especialista en son, va oferir la conferència "Envellir bé? Comença per dormir millor". Durant la seva intervenció, va destacar la importància del descans per a la **salut** en edats avançades i va alertar que els trastorns del son poden incrementar el risc de patologies cardiovasculars, deteriorament cognitiu i problemes metabòlics. Així mateix, va recomanar mantenir una bona higiene del son, limitar les migdiades i evitar l'ús prolongat de determinats fàrmacs o de pantalles abans d'anar a dormir.

La jornada també va servir per presentar els equips **professionals** encarregats de desplegar el projecte tant a la Cerdanya catalana com a la francesa. Amb aquest tret de sortida, APTITUDE-PROXI inicia oficialment la seva implementació amb la voluntat de reforçar la cooperació transfronterera i millorar la qualitat de vida i l'autonomia de la població gran.