



Alt Pirineu - Aran
Xarxa veïnal d'acompanyament

GUIA DE SUPORT A L'ACTIVACIÓ COMUNITÀRIA

MATERIAL PER A ANTENES

La Quima viu en soledat

La Quima té **78 anys, és soltera** i viu en un **poble petit**.

La seva casa està **allunyada** de la següent casa habitada, a uns 500 m de distància. Fins fa 4 anys, vivia al costat d'una família que es va traslladar a viure a un poble més gran.

Des que van morir els seus pares, sempre ha viscut amb una germana i un germà, ocupant-se de: mantenir l'hort, cuidar els animals, fer les tasques domèstiques... Fa dos anys, van morir els seus germans i ara **viu sola**.

El seu cos cada vegada està més **debilitat, no pot ocupar-se** de l'hort i amb prou feines pot fer les tasques de la llar, cuinar i dutxar-se.

El que més **enyora** la Quima és poder **conversar amb altres persones**. Ja no pot apropar-se a l'església els diumenges, quasi no passen veïns amb els qui parlar i està **tot el dia sola**.

Molts dies només parla amb el forner quan passa a portar-li el pa. És un home amable que s'ofereix a apropar-li algunes comandes del supermercat o de la farmàcia del poble.



Què és la soledat no desitjada?

- El sentiment de soledat és una experiència subjectiva de malestar que es produeix quan les nostres relacions no ens omplen, quan són escasses o bé no són com ens agradaria.
- Implica un sentiment dolorós i temut per part de moltes persones grans, i no sorgeix de manera voluntària.
- Acostuma a anar acompanyat d'aïllament, falta de participació en grups i activitats amb altres persones.

Quines en són les conseqüències per a les persones grans?

- Afecta negativament la seva salut
- Genera sentiments de tristesa i desemparament
- Accelera el deteriorament físic i emocional
- Augmenta la probabilitat de dependència
- Augmenta la probabilitat d'ingrés en una institució

Quines persones tenen més risc?

- **Persones amb més de 80 anys**
- **Viuen soles**
- Amb limitacions físiques
- Amb limitacions mentals
- Amb manca de suport social o escassa integració social
- No disposen de recursos d'ajuda

I jo... què puc fer?

- Participar al programa **Vincles** com a **antena**, observant amb atenció els canvis que puguin posar en risc la persona gran acompanyada.
- Comunicar aquesta informació a través d'una app instal·lada al teu mòbil, col·laborant a reforçar la xarxa de suport veïnal i cura comunitària.



A quins indicadors haig de parar més atenció?

Salut i cures

- **Malaltia greu:** La persona pateix una malaltia terminal (sis mesos d'expectativa de vida independentment del diagnòstic) i requereix de suport extraordinari per a la cura i cobertura de les necessitats bàsiques.
- **Empitjorament de la salut:** La persona ha tingut una intervenció quirúrgica i/o deteriorament de salut agut en l'últim any (hospitalització, intervenció quirúrgica, convallescència) que requereix de suport extraordinari.
- **Caigudes:** La persona pateix caigudes i/o accidents domèstics de baixa intensitat però amb freqüència.
- **Deteriorament en la vista, mobilitat, oïda:** La persona presenta dèficit agut d'audició (sordesa, pèrdua d'audició), de visió (ceguera, pèrdua de visió), i/o problemes de mobilitat que afecten el desenvolupament d'activitats de la vida diària.
- **Consum d'alcohol, substàncies tòxiques o addiccions:** La persona fa un consum abusiu de substàncies tòxiques i/o presenta problemes de ludopatia; aquests comportaments afecten la cobertura de necessitats bàsiques i relacions socials.
- **Malaltia sense seguiment mèdic:** Si la persona presenta patologies físiques (diabetis, asma, trastorns cardiovasculars, hipertensió, artritis, càncer...) o mentals (esquizofrènia, psicosi, trastorn bipolar, autisme...).
- **Presència física descuidada:** Canvis rellevants en l'aspecte, presència i higiene bàsica (netedat, aspecte físic).

Memòria i orientació

- **Descuits freqüents, desorientació:** La persona s'oblida freqüentment de fer les tasques diàries, li costa estructurar accions, recordar les persones significatives, repeteix frases o comentaris. La persona es mostra perduda i desorientada (sobre el lloc on es troba, no sap com hi ha arribat, ni recorda el camí de retorn, desconeix les persones conegudes, etc.).
- **Pèrdua de l'habilitat per a les activitats diàries:**
La persona mostra dificultats per desenvolupar activitats senzilles i quotidianes (ús dels diners, compres senzilles en establiments habituals, ús de transports...) que poden provocar o no accidents senzills.
- **Problemes de comunicació:** La persona presenta problemes per a la comprensió i expressió d'idees i ordres senzilles (no entén el que se li diu, mostra dificultats per comprendre senyals, utilitza un llenguatge confús...).



Estat d'ànim

- **Tristesa, nerviosisme, plor:** La persona manifesta canvis en el seu estat habitual d'ànim, s'observa més tristesa, esgotament, nerviosisme, agitació, enuig... que afecten la relació i comunicació amb altres persones i les activitats quotidianes.
- **Sentiments de soledat:** Expressa sentiments de soledat i manca companyia (em passo tot el dia sola mirant la TV...).
- **Dolor per la pèrdua d'un ésser estimat:** La persona manifesta dolor per la pèrdua d'un ésser estimat i el malestar es manté en el temps.
- **Cansament per la cura d'una persona dependent:**
La persona presenta una sobrecàrrega en la cura d'altres familiars i això afecta el seu estat de salut, relacions i benestar.



Relació amb altres persones

- **Viudetat recent:** La persona ha patit una pèrdua recent (el darrer any) de figures de suport significatives.
- **Conflictes amb altres persones:** Coneixement de situacions conflictives amb familiars o amb altres relacions socials (veïns i veïnes, parella, persones de l'entorn...). La persona pot tenir precedents judicials associats a conductes agressives, confrontaments, conducció temerària...
- **Falta de suport de familiars, amistats i veïns i veïnes:** La persona no té suport de familiars o altres persones per cobrir necessitats bàsiques a les quals no pot donar resposta sola (higiene, alimentació, neteja de la llar, compra, tràmits i gestions, etc.).
- **Pocs contactes amb altres persones:** La persona està en situació de soledat, aïllament i falta de relació amb altres persones (no manté contacte habitual amb familiars, passa dies sense conversar amb altres persones) i no participa en espais d'oci, o bé ha canviat dràsticament aquests hàbits (activitats del barri, actes religiosos, sortir a passejar, jugar a cartes...).
- **Sense persones amb qui compartir efecte:** La persona no compta amb ningú que li ofereixi cura afectiva (que li mostri amor, que l'abraci, a qui estimar o que faci que se senti estimada...).
- **Sense persones amb qui compartir problemes, demanar ajuda, etc:** La persona no compta amb ningú amb qui compartir les seves preocupacions, les seves pors, il·lusions, o a qui demanar ajuda o consell davant d'un problema personal.



Habitatge i organització de la llar

- **Pèrdua d'habitatge:** La persona no disposa d'habitatge (l'han desnonat, s'ha separat de la persona que li facilitava allotjament, etc.).
- **Llar en mal estat o sense subministraments bàsics:** La persona viu en un habitatge amb pocs recursos i/o insalubritat, manca de mobiliari bàsic, dèficits de l'estructura (finestres que no tanquen, humitat, esquerdes importants, teulat en mal estat...) o amb carència de subministraments bàsics: llum, aigua, electricitat.
- **Llar i/o entorn amb barreres arquitectòniques:** Barreres arquitectòniques o naturals que dificulten l'accés a l'exterior (falta d'ascensor, escales en mal estat, zones relliscoses, pendents...).
- **Brutícia, brossa, acumulació de deixalles:** Deficiències en la higiene i manteniment de la llar (acumulació de deixalles, brutícia, manca de cura d'animals domèstics...).
- **Problemes econòmics i manca de recursos:** Coneixement del fet que la persona té dificultats econòmiques per afrontar les necessitats bàsiques (alimentació, factures de subministrament...).



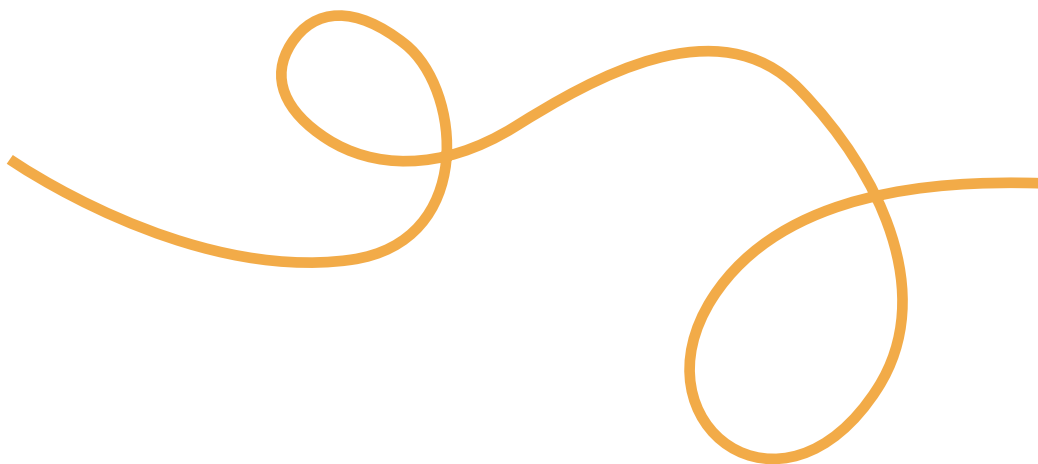
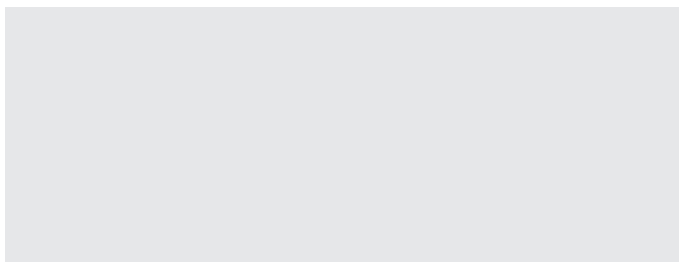
Avís urgent

- **Risc greu de la seva salut i seguretat:** La persona està en una situació de risc greu i requereix d'atenció mèdica. Implica activar l'atenció sanitària de forma immediata i comunicar-ho als Serveis Socials. La persona necessita suport urgent perquè la seva vida està en risc.
- **Risc de suïcidi, extrema dependència:** La persona manifesta queixes recurrents, insatisfacció sobre la seva vida i un fort desig de morir, té comportaments sospitosos en contra de la seva vida. Té idees recurrents de com morir o mostra senyals de comiat.
- **Sospita de maltractament, estafes econòmiques i/o violència de gènere:** Sospita de que la persona pateix maltractament i/o pot ser víctima de violència de gènere. Pot implicar violència física (cops, empentes, ferides...), psicològica (insults, humiliacions, amenaces...), econòmica (control de béns, restringir o prohibir decisions...) o sexual.
- **Risc d'accident greu a la llar:** Falta de seguretat a l'habitatge i risc d'accident greu per les seves condicions, estructura...



Què faig amb la informació observada?

- Tractar-la amb discreció, respecte i confidencialitat.
- Notificar-la als Serveis Socials per trucada telefònica o a través de l'app (pàgines 12-13).
- Davant de qualsevol dubte o consulta, contacta amb:



Quins passos segueixo per utilitzar l'app?

1

Obre l'aplicació i
introdueix la contrasenya

2

Escull la persona sobre la
qual desitges informar

The screenshot shows the login interface of the 'vincles' app. At the top, there is a logo consisting of three orange circles connected by lines, with the word 'vincles' in bold black text below it. Underneath the logo, it says 'Alt Pirineu - Aran' and 'Xarxa veïnal d'acompanyament'. Below this, there are two input fields: 'E-mail' and 'Contrasenya'. A blue button labeled 'Entrar' is positioned below the password field. At the bottom, there are logos for 'Fundació iSocial' (with the tagline 'innovació en l'acció social') and 'gislan'.

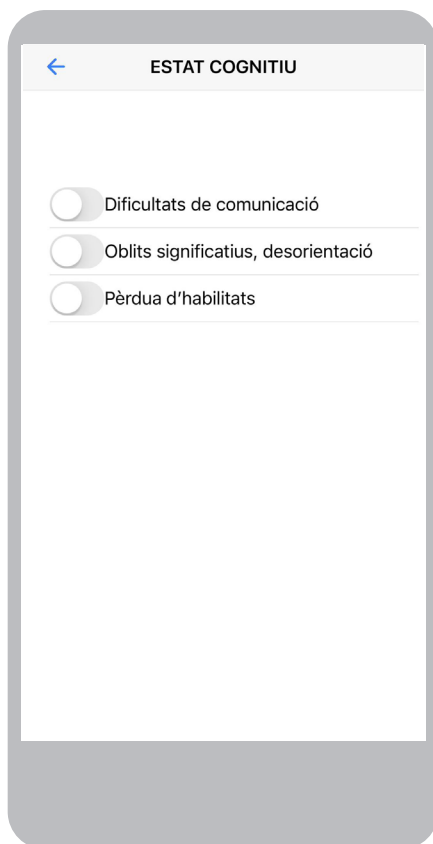
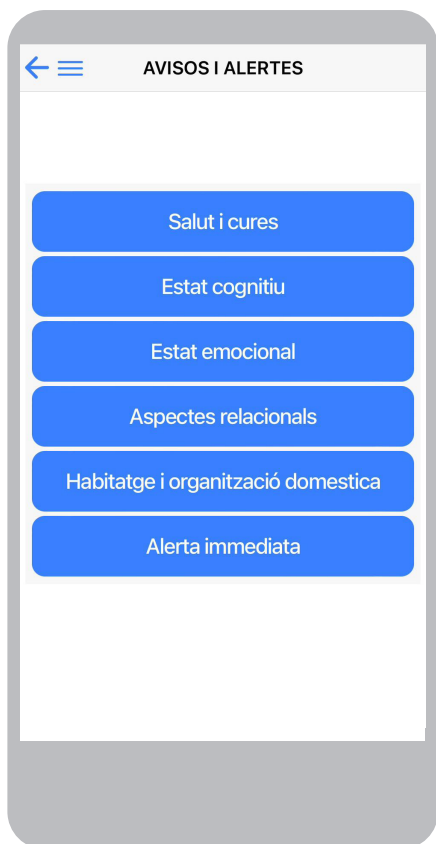
The screenshot shows the 'ASSISTITS' screen of the app. At the top, there is a search bar with a magnifying glass icon and the text 'buscar'. Below the search bar, there is a list of results. The first result is 'JOAN MARQUESA RIBERA SORT' with a checkmark icon to its left. The second result is 'JOANA ARBEQUÍ ESTRUC SORT' also with a checkmark icon to its left. The screen has a grey header with a hamburger menu icon and the title 'ASSISTITS'.

3

Escull la dimensió (salut i cures, estat cognitiu, aspectes relacionals...)

4

Clica l'indicador observat en la persona



Què suposa ser antena?

Ser **ANTENA** implica posar atenció a algunes persones del teu entorn proper i comunicar a través de l'app qualsevol canvi que pugui comprometre el seu benestar.

No requereix d'excessiva dedicació, només comprometre's a observar en el dia a dia amb sensibilitat i respecte.

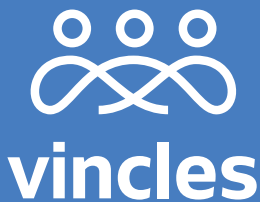


Drets

1. Comptar amb suport i rebre informació, formació i orientació professional.
2. Rebre un tracte just i respectuós.
3. No posar en risc en cap moment la pròpia integritat.
4. No tenir responsabilitat sobre el benestar de les persones a qui es prestarà atenció.

Obligacions

1. Actuar des de la solidaritat, la tolerància i la sensibilitat.
2. Respectar en tot moment els drets de les persones, mantenint la confidencialitat.
3. Acotar la relació a la demanda de la pròpia persona i evitar intromissions.
4. Seguir les directrius de les persones professionals amb qui es podrà contactar en tot moment.
5. Fer un ús adequat dels materials, l'app...



Alt Pirineu - Aran
Xarxa veïnal d'acompanyament

Amb la teva col·laboració i
amb les noves tecnologies,
ajudarem les persones grans
que viuen en soledat.

Anima't a participar!

COORDINA

Fundació
iSocial
innovació en l'acció social

SOCIS

 **Universitat
de Lleida**

 **ABD**

 **albaJussà**

 **integra
pirineus**

PROMOTORS

 **Alta
Ribagorça**
Consell Comarcal

 **Consell Comarcal
de l'Alt Urgell**

 **Conselh Generau d'Aran**

 **CONSELL COMARCAL
DE LA Cerdanya**

 **Consell Comarcal
del Pallars Jussà**

 **CONSELL COMARCAL
DEL PALLARS SOBIRÀ**

COL-LABORADORS

 **Agintzari**

 **gislan**

 **IDAPA**
Institut per el Desenvolupament
i la Promoció del Alt Pirineu - Aran
Institut entant Desenvolupament
i una Promoció dels seus Recursos i Actius

 **Diputació de Lleida**

 **Fundació "la Caixa"**

FINANÇAT PER LA UE - NEXTGENERATION EU

 **Finançat per
la Unió Europea**
NextGenerationEU

 **GOBERNO
DE ESPAÑA**

 **Plan de Recuperación,
Transformación
y Resiliencia**

 **Next Generation
Catalunya**

 **Generalitat
de Catalunya**