

Naut Pirenèu - Aran
Hilat vesiau d'a companhament

GUIDA DE SUPÒRT ARA ACTIVACION COMUNITARIA

MATERIAU DE SUPÒRT ENTÀS ANTENES

Quima viu en solitud

Quima a **78 ans, ei soltèra** e viu en un **pòble petit**. Era sua casa ei **luenh** dera següenta casa abitada a uns 500 m de distància. Enquia hè 4 ans viuie ath costat d'ua familha que se n'anèc a víuer en un pòble mès gran.

Dempús dera mòrt des sòns pairs totemp a viscut damb ua fraia e un frair e s'a aucupat de: mantier eth uart, suenhar eth bestiar, hèr es trabalhs de casa... Hè dus ans moriren es sòns frairs e ara **viu soleta**.

Eth sòn còr cada còp ei mès **fèble, non se pòt aucupar** deth uart e ja li còste hèr es trabalhs de casa, codinar e dochar-se.

Aquerò que **trape** mens Quima ei poder **conversar damb d'autres persones**. Ja non pòt anar tara glèisa es dimenges, lèu non passen vesins damb es que pogue parlar e ei **tot eth dia soleta**.

Ja hè fòrça dies que non parle damb arrés mès que damb eth hornèr quan li pòrte eth pan, ei un òme amable que s'aufrís a portar-li quauques encomanes deth supermercat o dera farmàcia deth pòble.



Qué ei era solitud non desirada?

- Senter-se soleta ei ua experiéncia subjectiva de malestar que se produsís quan non èm satisfèts/es damb es nòstes relacions, quan aguestes son escasses o non son coma mos agradarie que siguessen.
- Implique un sentiment dolorós e temut per part de fòrça persones vielhes e non ges de manèra voluntària.
- Acostume a anar acompanyada d'isolament, de manca de participacion en grups e activitats damb ues autes persones.

Quines son es conseqüéncias?

- Afècte negativaments ara sua salut.
- Genère sentiments de tristesa e desemparament.
- Accelèra eth deteriorament físic e emocionau.
- Aumente era probabilitat de dependéncia.
- Aumente era probabilitat d'entrada en ua institucion

Quines persones son en situacion de mès risc?

- **Majors de 80 ans**
- **Viuen soletes**
- Damb limitacions fisiques
- Damb limitacions mentaus
- Damb manca de supòrt sociau o pòca integracion sociau
- Non an recorsi d'ajuda

E jo, qué pogui hèr?

- Participar coma **antena** entà observar damb atencion es cambis que poguen méter en risc ara persona vieilha acompanhada.
- Comunicar aguesta informacion a traùs d'ua app installada en tòn mobil, e colaborar a refortir eth hilat de supòrt vesiau e suenh comunitari.

A quin indicadors me cau hèr mèns atencion?

Salut e suenhs

- **Malautia grèu:** era persona patís ua malautia terminau (sies mesi d'expectativa de vida independentaments deth diagnostic) e li cau supòrt extraordinari tà cuedar-la e tàs sònns besonhs basics.
- **Empitjorament dera salut:** era persona a agut ua intervencion cirurgicau e/o deteriorament de salut agut en darrèr an (espitalizacion, intervencion cirurgicau, convallescència) que requerís de supòrt extraordinari.
- **Queigudes:** era persona patís queigudes e/o accidents domestics de baisha intensitat mèns damb freqüència.
- **Deteriorament ena vista, mobilitat, audida:** era persona presente deficit agut d'audicion (sordèra, pèrta d'audicion) o vision (ceguetat, pèrta de vision) e/o problèms de mobilitat qu'afècten eth desvolopament d'activitats dera vida diària.
- **Consum d'alcoòl, substàncies toxiques o dependències:** era persona hè un consum abusiu de substàncies toxiques e/o presente problèms de ludopatia; aguesti comportaments afècten ara cobertura des besonhs basics e relacions socials.
- **Malautia sense seguiment medicau:** s'era persona presente patologies fisiques (diabèti, asma, trastorns cardiovasculars, ipertension, artriti, càncer) o mentaus (esquizofrènia, psicòsi, trastorn bipolar, autisme...).
- **Presència fisica descuedada:** cambis considerables en aspècte, presència e igièna basica (netadat, aspècte fisic).

Memòria e orientacion

- **Descuets freqüents, desorientacion:** era persona se desbrembe freqüentament de hèr es trabalhs diaris, li còste estructurar accions, rebrembar as personas significatives, repetís frases o comentaris. Era persona se mòstre perduda e desorientada (sus eth lòc a on se tròbe, non sap com i a arribat, ne rebrembe eth camin de tornada, desconeish as personas coneishudes...).
- **Pèrta dera abilitat tàs activitats diàries:** era persona mòstre dificultats entà desvolopar activitats simples e quotidianes (tà servir-se des sòs, crompes simples en establiments abituaus, utilizacion deth transport...) que pòden provocar o non accidents simples.
- **Problèmes de comunicacion:** era persona presente problèmes tà comprèner e díder idees e ordes simples (non compren aquerò que se li ditz, mòstre dificultats entà comprèner un senhau o anonci familiar, utilize un lenguatge confús...).



Estat d'esperit

- **Tristesa, nerviosisme, plor:** era persona manifèste cambis en sòn estat abituau d'esperit, s'obsèrve mès tristor, cansament, nerviosisme, agitacion, malícia... qu'afècte ara relacion e comunicacion damb d'autes persones e es activitats quotidianes.
- **Sentiments de soledat:** manifèste sentiments de solitud e manca de companhia (me passi tot eth dia soleta guardant era TV...).
- **Dolor pera pèrta d'un èster estimat:** era persona manifèste dolor pera pèrta d'un èster estimat e eth malestar s'alongue en temps.
- **Cansament per auer de cuedar a ua persona depenenta:** era persona presente ua sobrecarga per auer de cuedar a un membre dera familha e açò afècte eth sòn estat de salut, relacions e benestar.



Relacion damb d'aites persones

- **Veudetat recenta:** era persona a patit ua pèrta recenta (darrèr an) de figures de supòrt significatiu.
- **Conflictes damb d'aites persones:** coneishement de situacions conflictives damb parents e/o sociaus (vesins/se, parelha, persones der entorn...). Era persona pòt auer aspèctes judiciais associadi a conductes agressives, confrontacions, conduccion temerària...
- **Manca de supòrt de parents, amistats, vesins/es:** era persona non a supòrt de parents o de d'aites persones entàs sòns besonhs basics que non pòt assumir soleta (igièna, alimentacion, neteja de casa, crompa, formalitats e gestions).
- **Pòqui contactes damb d'aites persones:** era persona ei en situacion de solitud, isolament e manca de relacion damb d'aites persones (non manten contacte abituaui familiar, passe dies sense conversar damb ues autes persones) e non participe en espacis de léser, o a cambiat drasticament aquestes abituds (activitats deth barri, actes religiosi, gèsser a passejar, a jogar a cartes...).
- **Sense persones damb qui compartir afècte:** era persona non compde damb arrés que li aufrisque suenh efectiu (que li mòstre amor, que l'abrace, o que se sente estimada...).
- **Sense persones entà compartir problèmes, demanar ajuda:** era persona non a arrés damb qui compartir es sues preocupacions, es sues pòurs, illusions, ne sap a qui demanar ajuda o conselhs.



Abitatge e organizacion dera casa

- **Pèrta d'abitatge:** era persona non dispòse d'abitatge (l'an descasat, s'a separat dera persona qu'auie er abitatge...).
- **Casa en mau estat o sense es servicis basics:** lum, aigua, electricitat... Era persona viu en un abitatge damb pòqui recorsi e/o insalubritat, manca de mobiliari basic, deficients dera estructura (hièstres que non barren, umiditat, henerècles importantes, losat en mau estat...).
- **Casa e/o entorn damb barrères arquitectoniques:** barrères arquitectoniques o naturaus que dificulten er accés tar exterior (manca d'ascensor, escalèrs en mau estat, zònes esguitlentes, arribentes...).
- **Lordèra, sostre, acumulacion de dèishes:** deficiències ena igièna e ena conservacion dera casa (acumulacion de dèishes, lordèra, manca de suenh d'animaus domestics...).
- **Problèmes economics e manca de recorsi:** coneishement de qu'era persona a dificultats economics entàs sòns besonhs basics (alimentacion, factures de servicis de distribucion...).



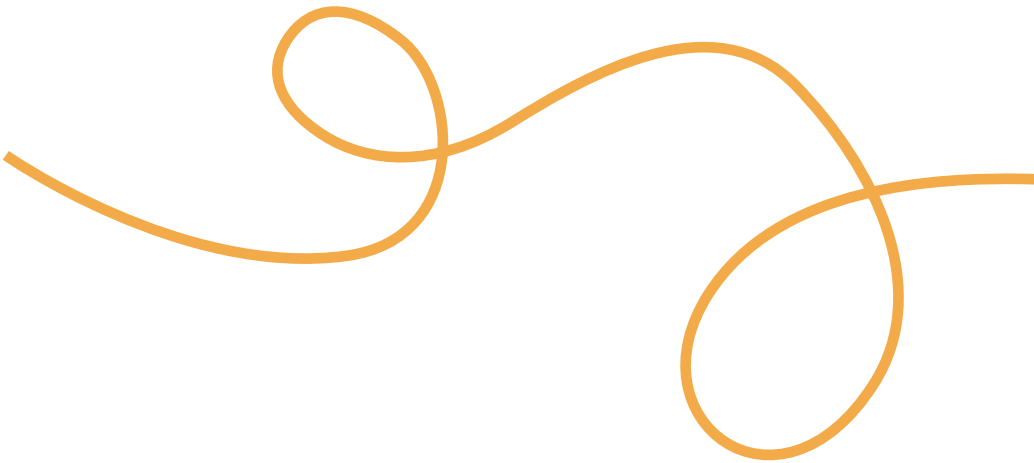
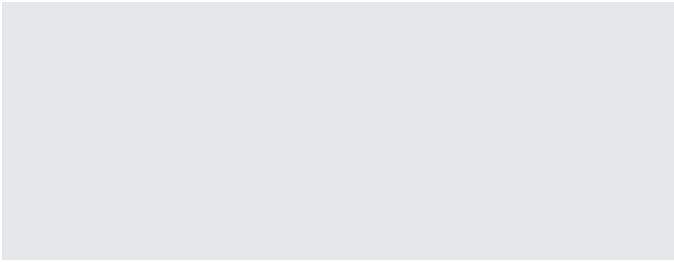
Avís urgent

- **Risc grèu dera sua salut e seguretat:** era persona se tròbe en ua situacion de risc grèu e requerís d'atencion medica. Implique activar era atencion sanitària de manèra immediata e comunicar a SS. Era persona a de besonh supòrt urgent perque era sua vida ei en risc.
- **Risc de suicidi, extrèma dependéncia:** era persona manifèste planhs recurrents, insatisfaccion sus era sua vida e un fòrt desir de morir, a comportaments sospetosi en contra dera sua vida. A idees recurrentes de coma morir o mòstre senhaus de voler deishar de víuer.
- **Sospeita de matractament, fraudes economicas e/o violéncia de genre:** sospeita de qu'era persona patís matractament e/o pòt èster victima de violéncia de genre. Pòt implicar violéncia fisica (patacs, empentassades, herides...), psicologica (insults, umiliacions, menaces...), economica (contraròtle de bens, limitar o proïbir decisions...) o sexuau.
- **Risc d'accident grèu en casa:** manca de seguretat der abitatge e risc d'accident grèu pes sues condicions, estructura...



Qué hèsqui damb era informacion observada?

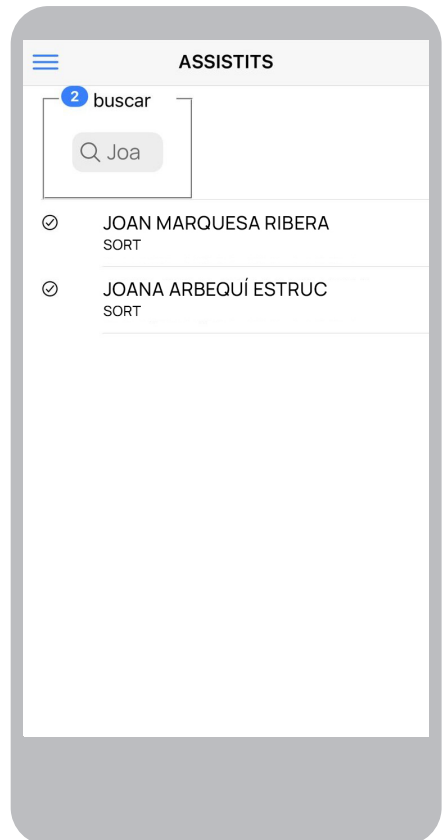
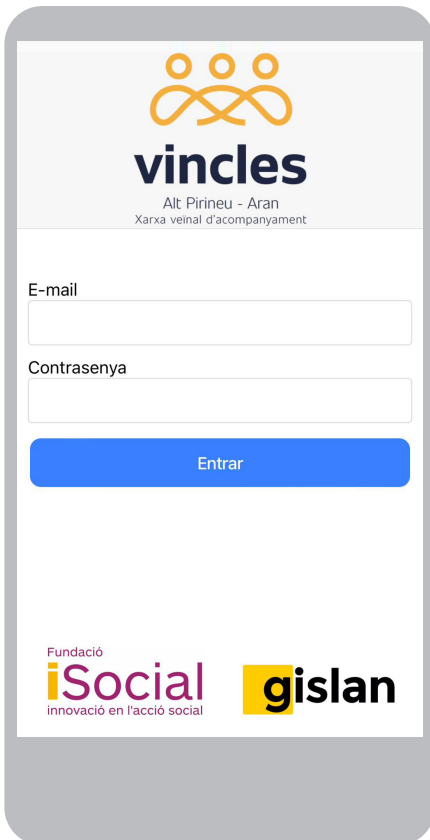
- Tractar-la damb discrecion, respècte e confidencialitat.
- Notificar-la a Servicis Sociaus damb ua telefonada o trauès dera app (pagines 12-13).
- S'as bèth dobte o consulta, contacta damb:



Indicacions entà utilizar era app

1 Daurís era aplicacion e introdusís era clau

2 Escuelh ara persona sus era que desires informar

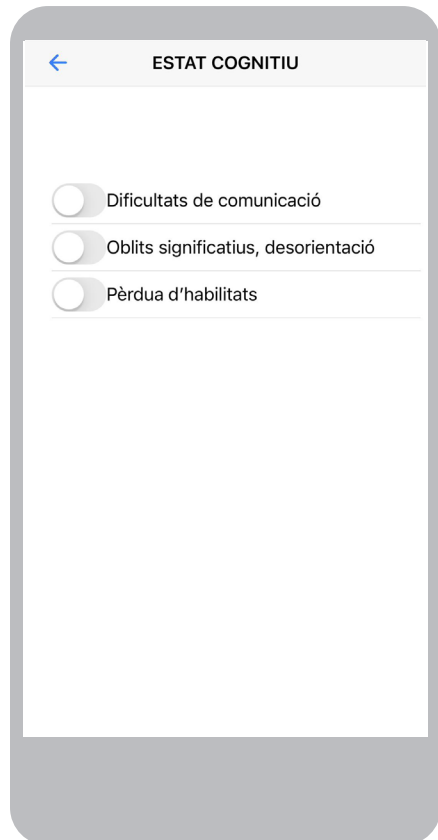
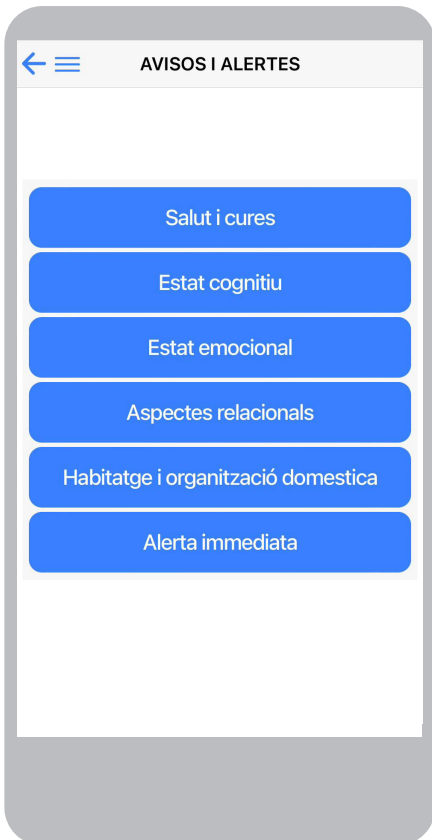


3

Escuelh era dimension (salut, memòria, estat d'esperit, relacions, abitatge, urgéncia)

4

Clica er indicador observat ena persona



Qué represente èster antena?

Èster **ANTENA** implique hèr atencion en quauques persones deth tòrn entorn de mès apròp e comunicar a traùs dera APP toti es cambis qu'ages vist que poguen comprométer eth sòn benestar.

Non requerís d'excessiva dedicacion, sonque comprometer-se a observar eth dia a dia damb sensibilitat e respècte.

Drets

1. Compadar damb supòrt e recéber informacion, formacion e orientacion professionau.
2. Recéber un tracte just e respectuós.
3. Non méter en risc en cap de moment era pròpria integritat.
4. Non auer responsabilitat sus eth benestar des persones as que se prestarà atencion.

Obligacions

1. Actuar damb solidaritat, tolerància e sensibilitat.
2. Respectar en tot moment es sòns drets e reservar-se era confidencialitat.
3. Limitar era relacion ara demanda dera pròpria persona e evitar intromissions.
4. Seguir es directives des persones professionaus damb es quaus se poirà contactar en tot moment.
5. Hèr ua utilizacion apropiada des materiaus, era APP...



vincles

Naut Pirenèu - Aran
Hilat vesiau d'a companhament

Damb era tua colaboracion
e eth supòrt des naues
tecnologias, ajudaram as
persones vielhes que viuen
en solitud.

Botja-te e participa-i!

COORDINE

Fundació
iSocial
innovació en l'acció social

SÒCIS

 **Universitat
de Lleida**

 **ABD**

 **albaJussà**

 **integra
pirineus**

PROMOTORS

 **Conselh Generau d'Aran**

 **Alta
Ribagorça**
Conselh Comarcal

 **Conselh Comarcal
de l'Alt Urgell**

 **CONSELL COMARCAL
DE LA CERDANYA**

 **Conselh Comarcal
del Pallars Jussà**

 **CONSELL COMARCAL
DEL PALLARS SOBIRÀ**

COLLABORADORS

Agintzari
Gestió de Recursos Humans
Cooperativa de Inserció Social

 **gislan**

 **IDAPA**
Institut d'Acció de Desenvolupament
i la Promoció de l'Alt Pirineu i Aran
Institut d'Acció de Desenvolupament
e una Promoció de l'Alt Pirineu e Aran

 **Diputació de Lleida**

 **Fundació "la Caixa"**

FINANÇAT PERA UE - NEXTGENERATION EU

 **Finançat per
la Unió Europea**
NextGenerationEU

 **GOBIERNO
DE ESPAÑA**

 **Plan de Recuperación,
Transformación
y Resiliencia**

 **Next Generation
Catalunya**

 **Generalitat
de Catalunya**