

Atenció a les persones amb deteriorament cognitiu

# Cursos per cobrir les mancances en formació dels professionals

També s'han programat tallers per donar eines als familiars que atenen malalts

M.S.C.  
ANDORRA LA VELLA

Amb l'objectiu de cobrir una mancança que hi ha al país, com és la falta d'una formació específica per a professionals i cuidadors de persones amb deteriorament cognitiu, l'Associació Andorrana per la Malaltia d'Alzheimer, conjuntament amb la Universitat d'Andorra (UdA), el Servei d'Atenció i Intervenció Neuropsicològica i la Fundació Crèdit Andorrà, ha impulsat un conjunt de cursos que tindran lloc durant el mes de juny.

D'una banda, l'UdA oferirà un curs d'actualització en el tracte de les persones amb deteriorament cognitiu, com poden ser els malalts d'alzheimer, que va adreçat a professionals amb titulació universitària de l'àmbit de la sanitat o el social. El programa, de trenta hores, tindrà com a fil conductor la comunicació amb el pacient i oferir recursos perquè la persona afectada pugui seguir decidint per ella mateixa. Anirà a càrrec de professionals experimentats de la Fundació Alzheimer Catalunya i tindrà lloc a l'UdA l'11, 18 i 25 de juny. El preu és de 240 euros (el 57% restant el finança Crèdit Andorrà).

D'altra banda, des del Servei d'Atenció i Intervenció Neuropsicològica i en col·laboració amb infermeres especialitzades s'ofe-



Ahir es van presentar les formacions per a professionals i cuidadors.

rirà un taller per a cuidadors (com ara del SAD) i un altre per a familiars i cuidadors no professionals. Aquests se centraran en els canvis que pateix el malalt, l'adaptació ergonòmica del domicili i com fer les tasques quotidianes, a més d'oferir eines per gestionar l'estrès dels cuidadors, entre d'altres. La primera formació tindrà lloc el 18 i 19 de juny i la segona el 15, 22 i 29 de juny a l'edifici Crèdit Centre. Seran gratuïtes. Les inscripcions es poden fer a la web de l'UdA, en el cas del curs per a professionals, i trucant a la FAAD en el cas dels tallers per a cuidadors. Hi haurà 40 places.

El president de l'Associació Andorrana per la Malaltia d'Alzheimer, Pere Valls, va des-

taçar la importància de les formacions per als familiars, ja que de vegades poden esdevenir més un problema que no un ajut o acaben amb afectacions psicològiques. També la directora de l'Escola d'Infermeria de l'UdA, Rosa Maria Mandicó, va exposar que aquest és un primer pas cap a un programa de formació a llarg termini sobre aquest tipus de malalties que s'està dissenyant, ja que els professionals que surten del centre tenen coneixements generalistes.

Per altra banda, Valls va informar que a finals d'any es podrà donar alguna notícia positiva sobre el centre de dia per a persones amb malalties neurodegeneratives, que es preveu que sigui concertat.

Benestar

TATI MASIA



Mata conversa amb Jacqueline Pradère abans de la conferència, ahir.

## Conferència per donar eines que permetin controlar les situacions d'estrès

M.S.C.  
ANDORRA LA VELLA

A la vida hi ha situacions que generen estrès, pors o malestors. A través de tècniques de respiració i relaxació, però, aquestes circumstàncies es poden convertir perquè siguin tan poc angoixants com sigui possible. Així ho va indicar ahir Magda Mata, psicòloga clínica i màster en sofrologia caycediana, en una conferència organitzada per la Fundació Jacqueline Pradère.

Mata va destacar que una mica d'estrès és positiu però que cal fer atenció quan esdevé crònic i es tradueix, per exemple, en insomni, mal de cap o irritabilitat. Aquests trastorns es poden tractar amb ansiolítics però també hi ha altres tècni-

ques que, tot i ser més llargues, permeten adquirir un control de les situacions. Una d'aquestes és la sofrologia caycediana, un mètode creat el 1960 sobre fonaments científics i que es basa en l'equilibri del cos i la ment. Les tècniques, va exposar, han anat avançant des d'aleshores i fins i tot en l'actualitat es poden aplicar mètodes que abans duraven tres quarts o una hora en deu minuts i són igual d'eficaços. Mata va indicar que la sofrologia és com aprendre a tocar el piano; no n'hi ha prou amb llegir la partitura sinó que cal entrenament.

Per la psicòloga, aquesta tècnica és totalment efectiva a l'hora d'afrontar situacions que no depenen de nosaltres i que no podem canviar.



El carburant que neteja el seu motor km a km

FINIS A UN  
**93%**  
MENYS  
D'EMBRUTAMENT(1)



EL SEU MOTOR ÉS  
+ NET  
+ ECONÒMIC

GUANYA 1 ANY  
DE CARBURANT(2)

www.total.fr

(1) En comparació a un carburant no additivat específicament. Permet evitar fins al 93% l'embrutament de les vàlvules d'admissió dels motors d'injecció indirecta de benzina SP98, assajos realitzats al juliol del 2013 en motors d'injecció indirecta en bancs de rodament segons el mètode de referència CEC F-05-93. Permet evitar fins al 93% l'embrutament dels injectors de gasoil, assajos realitzats al setembre del 2013 en motors d'injecció indirecta en bancs de rodament segons el mètode de referència CEC F-23-A-01. Els resultats poden variar en funció del tipus de vehicle.

(2) D'un valor de 900€ en forma de valors de 30€. Es lliurarà una butlleta de participació per cada ple de carburant. El sorteig tindrà lloc a les oficines de Carburants Sant Eloi el 15 de juny de 2015. La butlleta guanyadora serà la primera butlleta extreta que hagi respost correctament a les 5 preguntes.