

## Nadal a la residència



El Pare i la Mare Noel van fer una visita al centre

Les festes nadalenques són un període en què la residència està més viva i dinàmica, per les diferents activitats que s'hi duen a terme. Prenen un caire diferent, més lúdic, des de l'ornamentació de les plantes, així com la sala d'estar, sense oblidar el gran pessebre que presideix l'entrada principal, una gran obra feta pel Sr. Francesc.

El dia de la inauguració vam comptar amb la participació del Sr. Mateo i el Sr. Esteve (musicoterapeutes), que van fer participar residents, famílies i treballadors amb un ampli repertori de nades tradicionals. Les cares de les persones que hi van participar, reflectien l'alegria i emoció en recordar-les.

Una de les visites sorpresa va ser la del Pare Noel, ja que no venia sol sinó acompanyat de la Mare Noel! Tots dos, molt simpàtics i eixerits, van dedicar un ball als residents i els van donar un petit detall a cadascun. Tampoc podia faltar una de les activitats més tradicionals a la residència com és fer cagar el tió i qui ho va voler va poder participar en la gran picada de bastons. Finalment, els Reis Mags d'Orient van fer la seva típica visita

una de les més desitjades, ja que tot i ser persones grans, els esperen amb molta il·lusió!

Per portar a terme totes aquestes activitats vam tenir el suport dels professionals que treballen a la residència. Moltes gràcies a tots!

Annabel González  
Educatora social



A la residència no hi va faltar la tradicional cantada de nades

## seguretat i salut laboral

### "Un cor, el teu cor. Cuida'l"

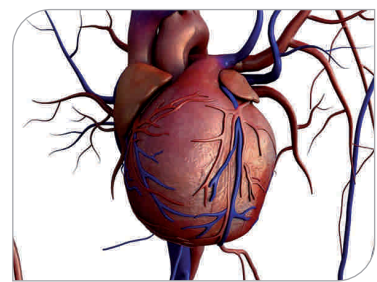
A Europa un 50% de les morts es deuen a les malalties cardiovasculars (MCV). Gairebé un 30% de totes aquestes morts esdevenen abans dels 65 anys. Tot i que, tradicionalment, en la majoria dels països mediterranis les taxes de mortalitat estandarditzades per edat secundàries a les MVC són més baixes que les comparades amb les dels països del nord i centre europeu, actualment al nostre territori les dades ens indiquen que tres de cada deu morts es deuen a aquest grup de patologies.

En aquest sentit, les mateixes societats científiques consideren que "un 80% de les malalties del cor i fins a un 90% dels infarts podrien prevenir-se amb un estil de vida més saludable, portant a terme més exercici físic i vigilant la dieta". Tenint en compte aquests aspectes, les dades recollides de Vigilància de la Salut

als reconeixements mèdics l'any 2018 indiquen que un 41,3% dels professionals tenen sobrepès o obesitat i un 39,5% són sedentaris o fan una activitat física mínima.

Alhora, les persones adultes es passen més de la meitat de la vida "desperta" a l'entorn de treball. L'Organització Mundial de la Salut ho descriu com un entorn clau per dur a terme totes aquelles estratègies de prevenció i de promoció de la salut.

Per aquests motius, i sota el lema "Un cor, el teu cor. Cuida'l", des del Servei de prevenció de l'Hospital General de Granollers, i en el context dels exàmens de salut que es porten a terme periòdicament, es determinarà el risc cardiovascular (RCV), relatiu i absolut, estimat amb el sistema SCORE en la seva versió per a les regions d'Europa de baix risc, així com el càlcul de l'edat vascular.



Es tindran en compte els valors tensionals, el perfil lipídic, l'índex de massa corporal i perímetre abdominal, la glucèmia, el tabaquisme, l'adherència a dieta mediterrània, l'activitat física i el consum d'alcohol, entre altres paràmetres. Aquests indicadors permetran analitzar els principals factors de risc cardiovasculars i estils de vida individualment amb l'objectiu d'establir pautes de millora per fomentar uns hàbits de vida més saludables, o valorar altres opcions terapèutiques si escauen.

Joana Guerrero  
Metgessa de Treball