

# Mantenir-se actiu durant tota la vida

Tal i com deia Hipòcrates 400 anys abans de Crist, totes les parts del cos tenen la seva funció, i si s'usen amb moderació i se les fa treballar en allò per al que estan preparades, es mantenen sanes, ben desenvolupades, i envelleixen lentament.

L'envelliment en si mateix comporta una disminució de la funció i del rendiment, i una pèrdua progressiva de la capacitat d'adaptació. Per tant, és molt important fer prevenció i mantenir-se actiu físicament i psíquica durant tota la vida.

A la Residència Adolfo Muntanyà, des de la vessant de la fisioteràpia, donem atenció a les persones que ho requereixen. Sobretot fem prevenció secundària i terciària.

Quant a la prevenció secundària (dirigida a un grup de persones amb característiques semblants des del punt de vista funcional), tenim en marxa un programa d'activitat física que té com a objectius preservar o millorar les capacitats funcionals, per envellir més lentament, ser més independents per a les activitats de la vida diària (AVD's), i mantenir-se en bones condicions el màxim de temps possible. A nivell de prevenció terciària (quan ja hi ha hagut una fractura o una patologia aguda que genera una pèrdua funcional), la fisioteràpia té un paper important per aconseguir que la persona retorni a la situació funcional prèvia i, si no és possible, que s'hi approximi al màxim.



Des de la inauguració del Centre Geriàtric, ja fa més de 25 anys, els professionals de fisioteràpia han estat presents a la residència. Actualment som dos fisioterapeutes i dos auxiliars d'infermeria, que tal i com defineix l'OMS, treballem en "l'art i la ciència del tractament per mitjà de l'exercici terapèutic, la calor, el fred, la llum, l'aigua, la teràpia manual i l'electricitat". Desitgem que per molts anys puguem seguir donant l'atenció personalitzada que requereixen els residents, i d'aquesta manera ajudar-los a viure un envelliment amb la màxima qualitat de vida.

Mercè Miralles i Sabadell  
Fisioterapeuta  
Centre Geriàtric FHAG



## Fes-te voluntari!

Si teniu interès a formar part del col·lectiu de voluntaris del nostre Hospital, només heu de trucar al telèfon imprès a sota i la coordinadora del voluntariat serà qui us informarà i donarà resposta a les preguntes o dubtes que tingueu. Som un grup de persones amb un bon tarannà, il·lusió i entusiasme que volem saber-ho transmetre. Us hi esperem!

· Tel. 695 228 950 ·

## 📞 Telèfons d'interès

- Hospital General de Granollers 93 842 50 00
- Urgències 93 842 50 31
- Urgències Centre 93 860 47 70
- Emergències 112
- Bombers de la Generalitat de Catalunya 085



Hospital General de Granollers  
Fundació Hospital Asil de Granollers



Hospital  
Sancti Celoni  
Sant Miquel de  
Corçobert

## XXVIII REUNIÓ DE GINECÒLEGS I OBSTETRES V REUNIÓ DE LLEVADORES I DUI DE LES COMARQUES CATALANES

22 D'OCTUBRE 2010

Organitzen: Hospital General de Granollers,  
Hospital de Mollet i Hospital de Sant Celoni  
Amb la col·laboració d'ASSIR-Granollers, ASSIR-  
Mollet.

Amb la col·laboració de tots els membres dels Serveis  
de Ginecologia i Obstetrícia, Materno-infantil,  
Neonatologia i Sales de Parts, Llevadores i DUI dels  
hospitals i centres citats.



10 AÑOS