

## Cuina d'Avui



### Rap allagostat (per a 4 persones)

#### Ingredients:

1 cua de rap de 800 grams  
1 tomàquet  
1 ceba  
1 cabeça d'alls  
1 fulla de llorer  
1 copeta de vi blanc  
oli d'oliva, sal i pebre vermell  
1 escarola  
1 llesca de pa sec  
50 grams de pinyons

#### Elaboració:

S'agafa la cua de rap i se'n fan dos filets que es lliguen com si fos un tall de vedella. En una cassola de fang, es posa amb l'oli, la ceba, el tomàquet, la cabeça d'alls, la fulla de llorer i el vi blanc amb el foc més aviat fort. Es gira contínuament per tal que quedi ros per fora i no massa cuit per dins; durant uns vint-i-cinc minuts, aproximadament. A continuació, es deixa refredar, es treu el cordill i es

passa pel pebre vermell fins que queda ben arrebossat.

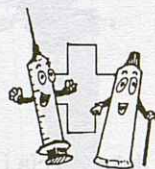
Finalment, es talla a rodanxes i es posa en una plata acompanyat d'amanida d'escarola amb el pa tallat a daus i fregit i els pinyons passats per la paella per sobre.

Aquest plat tan senzill pot ser perfectament un plat de diumenge. BON PROFIT!

Leonor Grau

## El Racó de la Salut

### Les caigudes en la gent gran



Les caigudes són un fenomen molt freqüent i arriben a ser una de les majors causes d'incapacitat en la població adulta.

Es calcula que un terç de la població anciana cau. Aquesta dada és estimativa perquè moltes vegades l'avi no explica que s'ha caigut (bé perquè no se'n recorda, bé perquè té por de perdre la seva autonomia) o fins i tot de vegades ho nega.

Les caigudes són la causa més comuna d'accident en persones de més de 65 anys, i només el 5% són produïdes en situacions de risc. És a dir, el 95% de les caigudes es produeixen mentre s'està realitzant una activitat normal

Les caigudes, a més, causen una gran morbiditat perquè:

- tenen les complicacions pròpies de qualsevol caiguda: dolor, fractures, hematomes, cremades (de vegades es cauen a la banyera amb l'aigua molt calenta),...

- provoquen immobilitat. De vegades l'avi cau en una postura i no és capaç d'aixecar-se. D'aquesta manera, si l'avi viu sol, poden passar hores o dies fins que no es mobilitza, amb el conseqüent risc d'hipotèrmia, infeccions respiratòries i urinàries, úlceres per decúbit,...

Tota aquesta morbiditat porta a l'ancià a perdre la seguretat en si mateix i, a més a més, l'avi té por de tornar a caure, fet que crea un cercle viciós que pot donar lloc a noves

caigudes i a la síndrome d'immobilitat, de la qual és molt difícil sortir-ne.

Es poden prevenir les caigudes? La resposta és que sí.

#### Prevenició primària:

Es tracta d'aquelles mesures que tendeixen a evitar que es produeixi la caiguda:

- promoció dels hàbits saludables: consisteix en fer activitat física regular, menjar una dieta equilibrada, evitar hàbits tòxics,...

- donar seguretat a l'ambient on es desenvolupa la vida de l'avi: suprimir les barreres arquitectòniques, treure les estores que puguin molestrar a l'avi, no encerar el terra per tal que no rellisqui, tenir una bona il·luminació nocturna, col·locar ajudes a la banyera,...

- detectar precoçment aquelles patologies que puguin ser la causa de la caiguda: dolors articulars, maretjos,...

#### Prevenició secundària:

es tracta de controlar aquells factors de risc que ja existeixen i que poden donar lloc a una caiguda. Per exemple:

#### Factors extrínsecs:

es refereixen al lloc on viu la persona: terreny, il·luminació, escales, dormitori (molts avies es desorienten al canviar la situació dels mobles de la seva habitació), calçat (de vegades porten sabates massa grans per deformacions en els dits,...),...

#### Factors intrínsecs:

en relació amb l'edat:

- disminució de l'agudesia visual
- pèrdua de la capacitat per sentir les senyals de perill, inestabilitat postural

en relació amb les malalties que pateixen: malalties neurològiques, demències, Parkinson, hipotensió, trastorns cardíacs, convulsions, debilitat muscular,...

en relació a l'aspecte psicològic: no acceptació de la vellesa (de vegades això provoca que l'avi es posi en perill), no acceptació dels ajuts (bastó),...

en relació als fàrmacs que prenen, que poden produir son, hipotensió,...

#### Prevenició terciària:

són les mesures que cal ensenyar als avis per dur a terme en cas que ja hagin caigut:

- ensenyar a l'avi a aixecar-se: per exemple del lavabo, de terra, etc.

- rehabilitar l'equilibri

- reeducació de la marxa: primer es fortaleixen alguns grups musculars, després s'enseny a pujar rampes, escales,...

- psicoteràpia si és necessària: si l'avi té por de moure's, de caure, ...

Així doncs, el més important no és tractar les llesions que provoquen les caigudes, sinó evitar que aquestes es produeixin. I com podeu veure, petites coses sense importància poden millorar, si més no una mica, la qualitat de vida de les persones grans.

Mercè Pérez i Vera