



7 de juliol, celebració dels 30 anys de l'AVAN al parc de Vallparadís (Terrassa)



QUÈ HI *trobaràs?*

ÍNDEX DE CONTINGUTS

04 LA FUNDACIÓ AVAN

30 anys de trajectòria

07 LES SEUS DE L'AVAN

L'actualitat de les 4 seus de l'AVAN
al Vallès Occidental

10 QUÈ FEM A L'AVAN?

17 programes de
neuropsychologia integral

15 NEUROGYM

Prevenió del deteriorament
cognitiu per a persones sanes

16 TRASTORNS DEL NEURODESENVOLUPAMENT

Afecten només a la infància?

18 ALZHEIMER

10 senyals d'alerta

22 30 ANYS

La història de l'AVAN

20 RÀPID!

Com reconèixer un ictus?

24 ACTES

Així hem celebrat els 30
anys de l'AVAN

26 QUI ENS DONA SUPORT

Entitats i empreses que
han fet possible l'AVAN
durant el 2023



Consell de redacció: Equip AVAN

Tiratge: 1.500 exemplars

Disseny gràfic: Cristina Castañé, responsable de comunicació de la Fundació AVAN

Fotografia: Joan Mata

Correcció: Laia Vilanova



Poc es pensaven aquelles 27 famílies que el 1993 van crear l'AVAN que 30 anys després atendríem a més de 1.000 persones l'any.

Donar una atenció de qualitat és la nostra prioritat i per això, sempre ens adaptem a les necessitats dels nostres usuaris i famílies. Treballem perquè els nostres espais siguin els més adients, on les noves tecnologies sempre estiguin presents. Volem créixer, però sense perdre la nostra essència i els nostres valors. Per continuar fent-ho necessitem el suport de tots vosaltres. Gràcies a tots els que ens acompanyeu en aquest camí!

Cristina Urriza

Presidenta de la Fundació AVAN



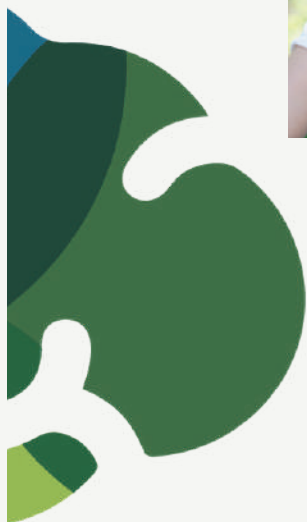
A través d'aquestes línies vull posar en valor l'extraordinària feina de l'equip de l'AVAN al llarg d'aquest any, per tal d'oferir una atenció personalitzada i de qualitat a totes les persones i famílies que atenem. La seva dedicació és fonamental per aconseguir millorar la qualitat de vida i el benestar de les persones usuàries. El seu compromís i professionalitat són la base dels nostres èxits.

Si mirem cap al futur, estem entusiasmats amb el repte que representa la construcció del nou centre a Terrassa. Aquest projecte no és només un testimoni del nostre creixement, sinó també una gran oportunitat per aprofundir en el nostre compromís amb la innovació i l'excel·lència en la prestació de serveis.

Gràcies per formar part d'aquest viatge emocionant i transformador.

Anna Soler

Directora General de la Fundació AVAN





LA *Fundació* AVAN

Oferim suport terapèutic,
associatiu i de lleure a persones
afectades per malalties
neurològiques i a les seves
famílies i persones cuidadores

30 anys de trajectòria en l'atenció a persones afectades per malalties neurològiques i els seus familiars ens situen al capdavant de les entitats dedicades a la neurorehabilitació al Vallès Occidental.

Després del diagnòstic d'una malaltia neurològica o d'un procés de llarga hospitalització a causa d'un dany cerebral sobrevingut, sovint apareixen els dubtes i la incertesa, i comença la lluita per recuperar "la normalitat".

En alguns casos, aquesta normalitat o "vida anterior a l'accident" no és fàcil de recuperar i és clau l'estimulació i el suport emocional.

La neurorehabilitació es basa en mantenir les capacitats i habilitats preservades i treballar per a potenciar aquelles que es veuen afectades per la malaltia en curs. Aquestes teràpies les dissenyen i imparteixen professionals de la neuropsicologia, psicologia, teràpia ocupacional, fisioteràpia, logopèdia i integració social amb el suport d'infermeria i de l'equip de tècnics auxiliars sanitaris.

A més, a l'AVAN també disposem del servei de transport adaptat, així com l'acompanyament i assessorament de la treballadora social que coordina el programa de beques "No estàs sol".

El Parkinson, l'Alzheimer, la corea de Huntington, l'ictus o els traumatismes cranioencefàlics, com tantes d'altres malalties neurològiques, es denominen també "malalties familiars", ja que afecten al nucli familiar i a la manera com la persona es relaciona amb el seu entorn.

És per això que cal entendre cada persona dins el seu context per orientar-la i acompanyar-la a través dels diversos serveis i disciplines de neurorehabilitació que oferim. Els grups de suport terapèutic, les sessions de psicologia familiar o individual i els cursos per a persones cuidadores són recursos complementaris tant per a la persona usuària com per a la família.

Aquest any, a més, hem incorporat noves tecnologies amb usos terapèutics com ara ulleres de realitat virtual o aparells de robòtica per a la rehabilitació física.

Les seus de l'AVAN estan situades a Terrassa, Rubí, Sabadell i Sant Cugat, amb un punt informatiu a Castellar del Vallès.





AVAN *Sabadell*

Situat al centre la ciutat, al carrer Estrella 110, l'AVAN disposa, des de fa 10 anys, d'un edifici propi de més de 1.500m2 dissenyat específicament per a l'atenció i la rehabilitació de les persones amb malalties neurològiques i les seves famílies.

Actualment, l'AVAN de Sabadell atén al 60% del total de les persones usuàries de l'entitat i és l'únic centre propi, mentre es construeix el nou centre de Terrassa.

Es disposa també del Petit AVAN, un local annex de 200m2 dedicat específicament a l'atenció d'infants i joves amb malalties neurològiques, trastorns del neurodesenvolupament i la conducta o amb necessitats educatives específiques.

A la seu de Sabadell podem oferir tots els serveis i teràpies de neurorehabilitació i suport familiar que conformen la nostra cartera. Comptem amb dos centres de dia, un per a persones grans amb deteriorament cognitiu i un altre per a persones joves amb afectació física d'origen neurològic. També oferim grups d'estimulació cognitiva per a persones amb deteriorament cognitiu i grups de neurorehabilitació per a persones que han patit un ictus o amb la malaltia de Parkinson.

La seu disposa també d'instal·lacions i material específic per a l'atenció a persones amb discapacitat, com ara un gimnàs amb aparells de neurorehabilitació i robòtica així com espais totalment adaptats i accessibles.

A la seu de Sabadell també es duen a terme projectes de lleure inclusiu i terapèutic com el casal de lleure dels dissabtes, on participen persones usuàries de les diverses seus de l'AVAN i es realitzen activitats esportives, culturals o lúdiques fent ús de recursos i serveis de la comunitat.

També es troben les oficines per a la gestió, administració i direcció de l'entitat.

AVAN *Rubí*



Aquest any s'ha renovat la seu de Rubí ja que s'han realitzat obres de modernització i millora de l'accessibilitat per donar resposta a l'augment de les demandes d'atenció. Aquest canvi permet disposar de més espai i oferir un atenció de major qualitat amb nou mobiliari i material al mateix temps que permet augmentar el nombre de places disponibles en els diversos serveis així com crear-ne de nous.

A Rubí s'ofereixen grups d'estimulació cognitiva, rehabilitació grupal per a persones que han patit un ictus, teràpies individuals i grupals de manteniment i neurorehabilitació així com tallers de neurogym per a persones sanes i grups de lleure inclusiu i terapèutic. El Petit AVAN permet atendre infants, joves i famílies.

La seu, ubicada al centre de la ciutat, compta amb un grup de persones voluntàries que donen suport i complementen la tasca d'atenció i acompanyament a les famílies i persones cuidadores.

AVAN *Sant Cugat*



L'AVAN Sant Cugat ofereix serveis tant a la Casa de Cultura, al costat dels jardins del Monestir, com al Xalet Negre, al barri Monestir-Sant Francesc.

Amb un equip trans-disciplinar, s'ofereixen serveis de neurorehabilitació individual (logopèdia, fisioteràpia, neuropsicologia i teràpia ocupacional) així com grups d'estimulació cognitiva, casal de lleure terapèutic i inclusiu, grups de neurogym o el servei Petit AVAN.

Destaquem la col·laboració al curs per a persones cuidadores no professionals que any rere any ofereix formació i suport a familiars de persones en situació de dependència i que organitza l'Ajuntament de Sant Cugat juntament amb entitats del municipi.



AVAN *Terrassa*

A la seu de Terrassa, ubicada al centre cívic Avel·lí Estrenjer, a la Plaça de la Cultura, s'ofereixen serveis de neurorehabilitació individual des de les diferents disciplines així com grups d'estimulació cognitiva, tallers de Neurogym o programes de lleure terapèutic. Comptem també amb un grup específic per a persones amb la malaltia de Parkinson on s'ofereixen teràpies de logopèdia, fisioteràpia o neuropsicologia per tal de millorar la qualitat de vida i crear una xarxa de suport.

A més, aquest any s'ha creat un nou grup conduït per una fisioterapeuta per a persones amb la síndrome post-polio.

També s'ofereixen espais polivalents de neurorehabilitació i manteniment per a patologies físiques cronificades en el temps.

Tot això sense oblidar l'acompanyament i el suport mutu. Es disposa de diferents grups d'ajuda terapèutica tant per a les persones afectades com per a les famílies, a més del curs de formació per a persones cuidadores no professionals.

És una seu molt activa i actualment també compta amb un grup de cant coral format per persones usuàries i familiars que gaudeixen d'un espai compartit on passar una bona estona.

A més, durant aquest any l'equip de voluntariat de Terrassa s'ha reforçat i ha reactivat la seva activitat. Han participat en diverses fires, taules informatives i activitats socials i culturals, tant organitzades des de l'AVAN com per l'Ajuntament de Terrassa o altres entitats del tercer sector.

NOU CENTRE AVAN A TERRASSA



Les obres de rehabilitació de la Nau Pont, Aurell i Armengol, al carrer Sant Francesc, 71, per convertir-se en el nou centre AVAN Terrassa segueixen el seu curs.

El mes de juliol de l'any 2022 es van iniciar les obres de reforma que han continuat al llarg de tot l'any 2023 gràcies al finançament rebut per part de la Generalitat de Catalunya, a través dels fons Next Generation, la Diputació de Barcelona a través de l'Ajuntament de Terrassa i el suport de fundacions privades, empreses i entitats bancàries amb convenis de col·laboració econòmics i en espècies.

Moltes entitats socials, culturals i esportives de Terrassa així com els mitjans de comunicació locals també ens han donat suport en el finançament i la difusió del projecte en activitats diverses, fires o premsa escrita. Destaquem la participació al Pínic Jazz de Terrassa, les taules informatives als clubs d'hoquei de la ciutat o el sopar solidari "La Noche de la Esperanza", a Barcelona, amb un gran èxit de recaptació. al Pínic Jazz de Terrassa, les taules informatives als clubs d'hoquei de la ciutat o el sopar solidari "La Noche de la Esperanza", a Barcelona, amb una gran èxit de recaptació.

Fins avui s'han realitzat els enderrocs necessaris i la neteja de les encavallades de fusta, sostres, parets i porta principal, així com el canvi de la coberta i les noves obertures per permetre l'entrada de llum natural des del sostre. També s'han instal·lat les plaques solars i s'han realitzat les obertures dels ascensors i escales.

A més, s'ha tancat la redacció del projecte on es defineixen els espais necessaris i els usos amb la intenció de continuar les obres al llarg de tot l'any 2024 per iniciar els serveis a tota la població terrassenca l'any 2025.

Trobareu més informació del projecte i com col·laborar-hi a la pàgina web de l'AVAN: www.avan.cat/centre-avan-terrassa





ELS Serveis de L'AVAN



Escaneja el codi
QR per conèixer
amb detall la
cartera de serveis
de l'AVAN

SERVEI D'ATENCIÓ DIÛRNA

És un centre de dia adreçat a persones majors de 65 anys en situació de dependència i que presenten deteriorament cognitiu tipus malaltia d'Alzheimer i/o altres demències.

En aquest espai s'inclouen activitats cognitives, ocupacionals, tallers creatius i psicomotricitat i alhora es vetlla per mantenir la funcionalitat i les activitats de la vida diària de la persona.

L'objectiu d'aquest espai és millorar la qualitat de vida de les persones que hi participen en un entorn especialitzat i confortable, a més d'oferir a les famílies un espai de respir.



CENTRE D'ATENCIÓ ESPECIALITZADA

Es tracta d'un centre de dia per a persones entre 18 i 65 anys amb discapacitat física d'origen neurològic.

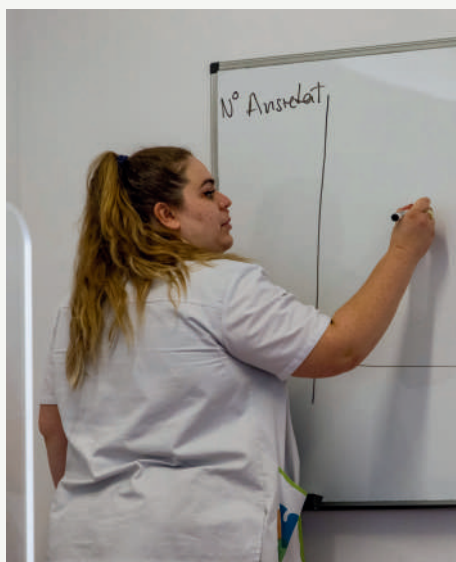
S'hi ofereix una atenció orientada a desenvolupar, mantenir i incrementar el funcionament independent de la persona en hàbits d'autonomia personal, desenvolupament psicomotriu, emocional, socialització i activitats ocupacionals.

A Sabadell, disposem de 24 places, 17 de les quals són places públiques finançades per la Generalitat de Catalunya.

NEURO PSICOLOGIA

Es treballa la relació entre el cervell i la conducta.

S'avaluen quines funcions cognitives estan preservades i quines afectades i s'empren diferents tècniques i recursos per tal de restablir les funcions o mantenir-les en el context d'una malaltia neurològica.



PSICOLOGIA

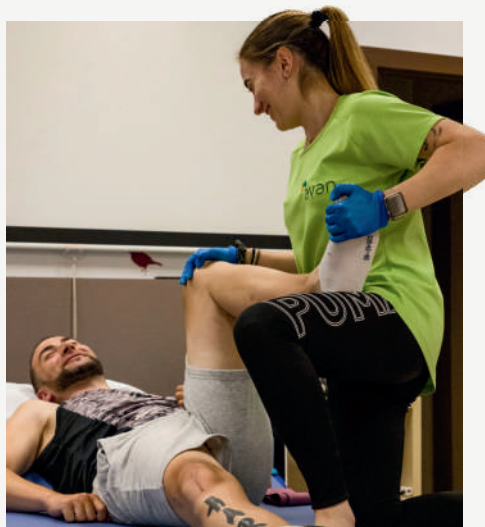
Les persones que han patit una malaltia neurològica experimenten un gran ventall d'alteracions conductuals i emocionals, i les persones del seu entorn també.

El suport psicològic afavoreix el procés d'acceptació i adaptació a la nova realitat i dota de tècniques d'afrontament a la persona afectada i a la família.

FISIOTERÀPIA

Sovint, amb el deteriorament del cervell i el sistema nerviós, les capacitats físiques com el moviment i l'equilibri es veuen afectades.

La tasca de la fisioteràpia en la neurorehabilitació és potenciar el moviment conscient, enfortir la musculatura i recuperar algunes de les habilitats físiques afectades.



TERÀPIA OCUPACIONAL

Es centra en l'estudi de les activitats de la vida diària, feina, oci i temps lliure, sempre tenint en compte el context i els hàbits de la persona. S'assessora sobre els suports necessaris en les activitats de la vida diària, en el manteniment de la independència personal i l'adequació de l'entorn.

LOGOPÈDIA

La comunicació, tant la comprensió com l'expressió, queden sovint afectades després del diagnòstic d'una malaltia neurològica.

La logopèdia avalua les dificultats que es presenten i dissenya i executa un pla d'intervenció individualitzat. També es proposen dinàmiques de grup per a fomentar la comunicació activa.



PETIT AVAN

El Petit AVAN és un espai d'atenció integral a infants i joves amb malalties neurològiques, trastorns del neurodesenvolupament i necessitats educatives específiques.

A més, també s'ofereix suport psicològic i formació a les famílies i centres educatius que necessiten aprendre a conviure amb una malaltia neurològica infantil i volen facilitar la integració de l'infant.



Aquest servei està destinat a persones que han sofert un dany cerebral adquirit ja sigui a conseqüència d'un ictus, tumor o traumatismes cranioencefàlics.

L'atenció que s'ofereix és polivalent i, per tant, s'inclouen serveis de fisioteràpia, logopèdia, neuropsicologia i teràpia ocupacional per tal d'oferir una millora global en la funcionalitat de la persona.

PROGRAMA ESPECÍFIC DE PARKINSON



El grup específic de Parkinson i parkinsonismes és un servei que ofereix rehabilitació polivalent de fisioteràpia, logopèdia i neuropsicologia amb l'objectiu de reduir la clínica característica de les persones afectades per aquest trastorn motor, cognitiu i amb impacte també a nivell de comunicació, deglució i funcional.

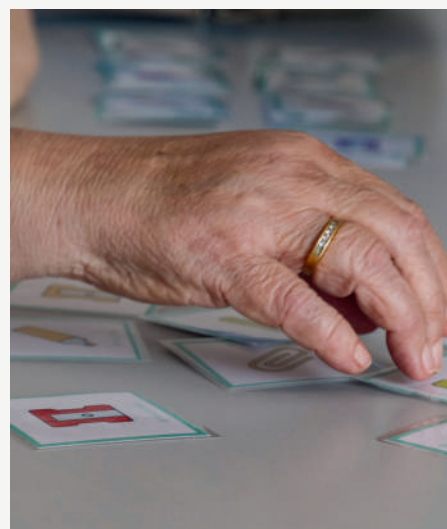
A més, també s'ofereix suport a les famílies i persones cuidadores.

ESTIMULACIÓ COGNITIVA

Els grups d'estimulació cognitiva esdevenen un espai per mantenir les capacitats cognitives preservades i estimular aquelles que es veuen més afectades.

En el disseny de les dinàmiques, hi intervenen diversos professionals de l'equip tècnic de l'AVAN.

GRUP DE REHABILITACIÓ DE MANTENIMENT



L'objectiu d'aquestes activitats se centra a estimular funcions com són l'atenció, la memòria o el llenguatge entre d'altres, propiciant la socialització de les persones participants i incidint en una millora en la qualitat de vida.

Es duen a terme diferents grups en funció del rendiment cognitiu de les persones i de la seva situació personal i familiar.

GRUPS DE SUPORT I AJUDA MÚTUA

És un servei gratuït que ofereix l'entitat per a persones afectades per una malaltia neurològica o bé, per als seus familiars i persones cuidadores.

Els grups de suport estan ideats per

generar espais d'acompanyament i d'intercanvi mutu en un context de confiança i respecte.

Tenen l'objectiu d'oferir un context segur on les persones poden expressar-se i compartir emocions i vivències.

Dirigit tant a persones afectades per una malaltia neurològica com per als familiars, estan conduïts per una psicòloga.



TALLER PER A DONES AFECTADES PER CÀNCER DE MAMA

El taller és telemàtic i va dirigit a dones afectades per càncer de mama que presenten dèficits en les funcions cognitives secundàries al tractament farmacològic, conegut com "chemobrain".

El taller està conduït per una neuropsicòloga. Al llarg de les sessions es posen en pràctica estratègies i tècniques per millorar algunes funcions com ara la memòria o la concentració.

CURSOS DE FORMACIÓ DE FAMILIARS

Un programa dirigit a persones cuidadores no professionals que pretén formar a la persona cuidadora i dotar-la d'eines per a evitar la sobrecàrrega.

S'imparteixen continguts específics de diferents disciplines per tal que



la persona cuidadora pugui disposar d'una informació global sobre la malaltia i el seu rol.

Hi intervenen professionals variis de l'equip tècnic i es tracten temes com ara: entendre la malaltia i les alteracions conductuals que en deriven, com adaptar l'entorn per a la persona malalta, mobilitzacions i transferències, alimentació, primers auxilis o gestió del dol, entre molts d'altres.

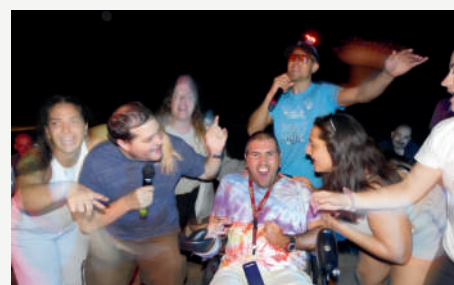


CUIDEM

El programa estrella de l'AVAN! Consisteix en una setmana de vacances terapèutiques en un entorn inclusiu, amb el suport de l'equip de professionals de l'AVAN i de persones voluntàries.

Els grups s'organitzen en funció de l'edat i la patologia.

Amb els grups de joves anem a cases de colònies i amb les persones grans, a hotels accessibles.



ANEM

Programa de sortides de dissabte o diumenge. Es realitzen activitats lúdiques, culturals (teatre, museus, exposicions...) i esportives adaptades (patinatge sobre gel, esquí, curses...).

Aquest any hem realitzat un total d'onze sortides a museus, teatres, karaokes i fins i tot a la neu!



CASAL DE LLEURE INCLUSIU

L'oci i la socialització són aspectes clau en el procés de neurorehabilitació i integració social de les persones amb discapacitat.



El casal de lleure inclusiu és un recurs que ofereix l'AVAN basat en activitats lúdiques, culturals i esportives.

L'objectiu és la inclusió i el foment de les relacions socials, la comunicació, l'empoderament i el treball en equip.

El casal de lleure s'ofereix a les quatre seus de l'AVAN i aplega a persones d'entre 18 i 65 anys amb patologies molt diverses.



NEURO *gym*

Tenir una paraula a la punta de la llengua, preguntar-se què he vingut a buscar a la cuina o si he tancat la porta de casa són petites “dificultats” i queixes que ens podem trobar en el nostre dia a dia a mesura que ens fem grans.

El programa “Neurogym” és un programa preventiu que va dirigit a població sense afectació cognitiva que vol aprendre eines per millorar i exercitar el seu rendiment cognitiu. De forma lúdica i amena, però amb rigor, s’ensenyen i es posen en pràctica tècniques mnemotècniques per millorar la nostra memòria, l’atenció i la resolució de problemes així com l’agilitat mental, entre d’altres funcions.

Al llarg del mateix programa es realitzen sessions pedagògiques sobre el funcionament del nostre cervell per tal d’adquirir hàbits saludables i gaudir d’un bon envelliment.

L’ensenyament de tècniques de relaxació, activitats de psicomotricitat i la creació d’una xarxa entre els assistents permet garantir d’una estimulació integral i millorar l’estat anímic.

El programa de neurogym està conduït per una neuropsicòloga i té una periodicitat setmanal d’octubre a juny.

També s’ofereix un programa específic de Neurogym per a empreses centrat en la prevenció de l’estrès i la millora del benestar emocional per fomentar la cohesió del grup i el treball en equip.



ELS TRASTORNS DEL NEURODESENVOLUPAMENT

afecten només a la infància?

EQUIP DEL PETIT AVAN

Els trastorns del neurodesenvolupament (TDN) són un grup heterogeni de trastorns que tenen inici en la infància on es presenten alteracions o disfuncions en el sistema nerviós central. Aquestes afectacions poden ser en les funcions motores, sensorials, cognitives o emocionals i afecten de manera significativa al desenvolupament dels infants, provocant una major dificultat per adaptar-se a l'entorn.

Hi ha diferents trastorns del neurodesenvolupament. Els que afecten a la capacitat cognitiva general (retard en el desenvolupament), a la comunicació (retard en el llenguatge, parla o trastorn del llenguatge), a l'atenció (com el trastorn per dèficit d'atenció i hiperactivitat, el famós TDAH), a l'àrea de la motricitat (trastorns de la coordinació, tics o disgrafies), els que tenen influència en les capacitats d'aprenentatge (dislèxia, disortografia o discalculia) i, finalment, els relacionats amb la interacció social, on trobem major dificultat com el trastorn de l'espectre autista.

Igual que amb la resta d'aspectes de la vida, la manifestació d'aquests trastorns varia depenent de diversos aspectes, si trobem altra simptomatologia implicada, l'edat de les persones, el seu sistema de suport, etc. Els trastorns del neurodesenvolupament sovint formen part de la identitat de la persona afectada i intervenen en la seva manera de relacionar-se amb l'entorn. És per això que considerem important entendre com aquests trastorns es manifesten de diferent manera a la infància que a l'adolescència o a l'edat adulta.

El **TDAH** és un trastorn freqüent en l'etapa infantil i adolescent. Estudis indiquen que la seva prevalença es situa al voltant del 5%.

La identificació permet que els infants puguin adquirir estratègies des de ben petits que els ajuden a adaptar-se millor a les característiques pròpies d'aquest trastorn (manca d'atenció, possible hiperactivitat i/o impulsivitat i altres simptomatologia associades com dificultats de relació, baix rendiment escolar, baixa autoestima...).

A mesura que aquests infants deixen enrere l'etapa de primària es troben que les exigències de l'entorn augmenten i la supervisió dels mestres o família comença a disminuir, de manera que tenen major capacitat d'autonomia i autogestió personal, típica d'aquesta etapa vital que els prepara per a la vida adulta.

En el cas dels adolescents, prenen rellevància els símptomes d'inatenció i impulsivitat que poden estar vinculats també a més conductes de risc, ja que preval la recompensa immediata i les dificultats d'anticipació i planificació a llarg termini. Sovint també presenten simptomatologia emocional associada (ansietat o un baix estat d'ànim).

A la vida adulta, per exemple, s'ha descrit que són persones que acostumen a tenir la sensació d'inquietud interna, en comptes de l'excés de moviment en la infància. També es deriven dificultats en la capacitat d'autogestió personal o en l'autocontrol que poden afectar a diverses esferes com ara les relacions socials i/o personals o l'entorn laboral.



Les característiques de les persones dins de l'**espectre autista (TEA)** presenten diferents graus de severitat així com altres variables com la capacitat intel·lectual, capacitat del llenguatge o trastorns comorbids que¹ afecten directament a la seva funcionalitat al llarg de la vida. A mesura que vagin transitant per les diferents etapes vitals s'hauran d'adaptar i dissenyar una intervenció específica per tal que sigui el més eficaç possible.

En el cas de la manifestació en els adolescents, l'afectació general continua trobant-se al voltant de les mateixes àrees que durant la infància, és a dir, interacció social, comunicació i interessos restringits. Tot i això, l'impacte en el dia a dia estarà modulats per les característiques pròpies d'aquesta etapa. És un moment en què les relacions socials i les dinàmiques entre iguals prenen molta importància, així com la comunicació tant verbal com no verbal. Avui en dia, l'aparició de les noves tecnologies i els codis de comunicació que comporten suposen un handicap important a tenir en compte.

¹ comorbids: associació de dos o més trastorns psiquiàtrics en una mateixa persona al llarg de la seva vida.

Pel que fa als TND que afecten la **interacció social**, observem a adolescents amb una baixa resposta social o que els costa entendre plenament les normes socials (sovint ambigües o no estipulades de manera clara i evident), dificultats per compartir interessos amb els altres, una relació inadequada amb els adults (per excés o defecte) o dificultats per entendre l'impacte de la seva conducta en els altres.

A l'àrea de la **comunicació social** trobem dificultats en crear i mantenir converses complexes malgrat dominar el llenguatge fluït. Hi ha tendència a parlar del seus interessos o interrompre la conversa amb preguntes o respostes que no hi estan relacionades. Alhora, hi ha més dificultats per comprendre el llenguatge metafòric, irònic o les bromes, perdent així el contingut no formal de la conversa.

En conclusió, és important **continuar avançant cap una major conscienciació i entendre que els trastorns del neurodesenvolupament, tot i detectar-se durant la infància, acompanyen a la persona afectada al llarg de la seva vida.**



ALZHEIMER

10 signes d'alerta

EQUIP DE NEUROPSICOLOGIA DE L'AVAN

Segons dades de la Societat Espanyola de Neurologia, cada any es diagnostiquen a Espanya 40.000 nous casos de persones afectades per la malaltia d'Alzheimer. A Catalunya, hi existeixen més de 86.000 casos. Segons la Fundació Pasqual Maragall, actualment hi ha 46 milions de persones afectades per demència. Si les dades de prevalença es mantenen, a l'any 2050 es preveu que hi haurà 130 milions de persones afectades.

La malaltia d'Alzheimer és una de les primeres causes de demència neurodegenerativa al món. Suposa una afectació de les capacitats cognitives que repercuteixen en l'autonomia i funcionalitat de la persona. El diagnòstic té un impacte en l'entorn de la família que esdevé un gran pilar per sostenir i atendre a la persona.

El principal factor de risc per patir un Alzheimer és l'edat, de manera que com més edat, més probabilitats de presentar la malaltia. Així doncs, la prevalença del 4% en persones entre 65 i 74 anys augmenta fins el 30% en majors de 85 anys.

El símptoma característic és la pèrdua progressiva de memòria per fets recents, que pot anar acompanyada també de dificultats per trobar les paraules, per percebre o reconèixer l'entorn, persones o objectes o per planificar-se. Aquesta pèrdua progressiva de capacitats interfereix en les activitats de la vida diària de la persona i sempre representa un canvi respecte el nivell de funcionament previ.

Quins símptomes ens poden fer pensar que estem davant d'una malaltia d'Alzheimer?





- 1 Oblidar-se de les coses amb més freqüència del que solia passar (aniversaris, cites de metges, pèrdua d'objectes...)
- 2 No recordar com fer una cosa que s'ha fet moltes vegades (en l'àmbit laboral, una recepta de cuina, treure diners del caixer...).
- 3 Dificultats per aprendre coses noves (aprendre a fer servir un nou programa informàtic, fer servir un microones o un mòbil nou, recordar un canvi de medicació...).
- 4 Repetir frases o històries dins d'una mateixa conversa.
- 5 Dificultats per realitzar tasques quotidianes (posar la rentadora, planxar, arreglar un endoll...).
- 6 No saber quin dia és o desorientar-se pel carrer en llocs coneguts.
- 7 Dificultats per recordar el nom de persones conegudes, per trobar la paraula o per seguir el fil d'una conversa.
- 8 Dificultats per planificar i resoldre problemes (fer la compra del que realment es necessita, gestió de l'economia domèstica,...).
- 9 Manca d'iniciativa o canvis d'humor (abandonar activitats d'oci, augment de la irritabilitat...).
- 10 Alteració de la capacitat de judici (regalar diners, menjar coses que saben que se'ls posen malament en el cas de persones diabètiques, descuit de la higiene personal...).

És important interpretar aquests símptomes com un canvi respecte el funcionament i actitud previs de la persona que els pateix, només així els podem considerar signes d'alerta davant de a malaltia d'Alzheimer.



EXTINTOR

" R À P I D "

*com reconèixer a temps
un ictus*

EQUIP DE NEUROPSICOLOGIA DE L'AVAN

L'ictus es considera una malaltia sobreenvençuda causada per un problema de circulació sanguínia en el cervell que pot ser causada per una oclusió arterial (85% dels casos) o bé per una hemorràgia (15%).

Suposa la segona causa de mort a Espanya (la primera en les dones) i la primera causa de discapacitat adquirida en persones adultes. Cada any pateixen un ictus al voltant de 110.000-120.000 persones, de les quals un 50% presten importants seqüeles discapacitants i d'altres, en canvi, moren.

En els darrers 20 anys, la mortalitat, la incidència i la discapacitat per ictus han disminuït significativament gràcies a mesures com són la prevenció primària i la detecció precoç en la població general dels factors de risc vascular, els protocols ràpids d'actuació vigent (codi ictus) i les mesures terapèutiques existents (unitats específiques d'ictus, tractament amb trombòlisi o la tromboectomia mecànica). Malgrat aquestes mesures, la incidència va en augment i s'estima que en els propers 25 anys s'incrementarà un 27%.

Tot i que sabem que l'edat és un factor de risc rellevant, l'ictus no només afecta persones grans. En les darreres últimes dues dècades ha augmentat un 25% el nombre de casos en persones d'entre 20 i 64 anys i un 0,5% dels casos es produeix en persones menors de 20 anys. Aquestes darreres dades mostren una estreta relació amb l'actual estil de vida, fet que ens impulsa a una reflexió com a societat.



A més, segons dades de l'Atles d'Ictus, a Espanya, el 59% de pacients que han patit un ictus presenten problemes per dur a terme activitats en la seva vida diària, un 62% presenten problemes de mobilitat, un 64% presenten dolor i un 36% tenen la percepció que el seu estat de salut és “dolent o molt dolent”.

Per tots aquests motius, és molt important prendre consciència i saber com actuar davant dels primers símptomes. Recordem que una ràpida actuació pot ser cabdal pel pronòstic. El nostre cervell necessita l'aportació constant d'oxigen i nutrients que li arriben a través de la circulació sanguínia, per aquest motiu la lesió produïda per un ictus dependrà de dos grans factors: el temps d'evolució i de la topografia (zona del cervell on es produeix la lesió).

Com actuar en cas de sospita? Si sospitem que una persona està patint un ictus, cal tenir molt present

els signes d'alerta de la infografia de sota i que responen a l'acrònim R.A.P.I.D.

Què podem fer per prevenir l'ictus? En el cas de les malalties de tipus vascular, un 80% dels factors considerats de risc són considerats modificables, això vol dir que nosaltres tenim un paper molt actiu per a controlar-los. Vetllar per tenir una alimentació saludable, mantenir una activitat física òptima, aprendre estratègies per gestionar l'estrès, evitar el consum de tabac, limitar el consum d'alcohol, evitar el sedentarisme o controlar aquelles malalties que augmenten el risc de patir un ictus (hipertensió, colesterol, obesitat entre d'altres) suposen factors importants per evitar un possible ictus en el futur.

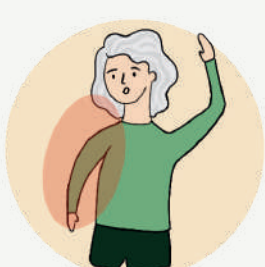
Un bon abordatge per part d'un equip multidisciplinari en el temps posterior a la lesió és fonamental en la rehabilitació després de l'ictus. La intervenció permetrà millorar la qualitat de vida i la funcionalitat de la persona i del seu entorn.

RÀPID



RIU

Li costarà i torçarà la boca



AIXECA ELS BRAÇOS

Un dels braços li costarà aixecar-lo o li farà mal



PARLA

Li costarà i no l'entendràs bé



ICTUS

Si presenta alguns d'aquests signes



DE PRESSA!

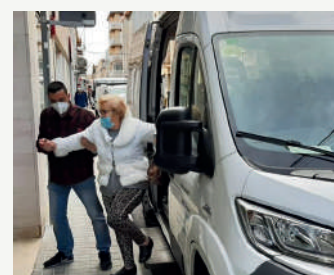
Truca al 061 o al 112 i donal's tota la informació!



1993 - 2023

30 anys

MILLORANT LA
QUALITAT DE VIDA
DE PERSONES
AFECTADES PER
MALALTIES
NEUROLÒGIQUES I
LA DE LES SEVES
FAMÍLIES I
PERSONES
CUIDADORES



1993

El 24 de març, 27 famílies fan la “I Trobada de familiars de malalts amb demència” a la Mútua de Terrassa, impulsada pel doctor Miquel Aguilar.

Iniciem l'activitat a Terrassa en un espai cedit per la família Vidal Cañameras, al carrer Antoni Maura

1996

Publiquem la primera revista. Un butlletí trimestral de divulgació sobre les malalties neurològiques, amb entrevistes a professionals i persones afectades, i amb el recull de les activitats formatives i associatives de l'AVAN.

Iniciem serveis puntuals i xerrades a Sabadell

1997

L'AVAN arriba a Rubí. La primera seu de l'entitat a la ciutat es situa al carrer Dos de Maig

2004

Inici de la “campanya de la totxana” per a recollir fons per a la construcció del nou centre AVAN a Sabadell

2003

Celebrem el primer Sopar Solidari a Terrassa

2002

Iniciem els serveis a Sant Cugat

2000

Inauguració de l'AVAN Sabadell, al carrer Joan Amades, al barri Serra d'en Camaró. Primera edició del programa CUIDEM

2006

Formem un equip de natació adaptada per a competir, de la mà del Club Natació Sabadell

2007

L'Ajuntament de Rubí i la Caixa ens cedeixen un nou espai al carrer Lluís Ribas i iniciem les obres de reforma

L'AVAN de Sabadell es trasllada al carrer Estrella i l'AVAN de Terrassa al Centre Cívic Avel·lí Estrenjer

2009

Posem la primera pedra i donem el tret de sortida a la construcció del nou centre AVAN a Sabadell, al carrer Estrella 110

2016

Primera edició de la Cursa i Passejada pel Parkinson

2013

S'atura l'activitat a causa de la pandèmia. Creem “L'AVAN arriba a casa” un espai web amb material d'estimulació cognitiva, trucades a les famílies i videoconferències online.

2010

Participem al campionat d'Espanya de Natació amb l'equip Club Natació Sabadell - AVAN

2019

Inaugurem el servei d'atenció a la infància i adolescència, el Petit AVAN.

2020

2021

L'Ajuntament de Terrassa ens cedeix la Nau Pont, Aurell i Armengol, al carrer Sant Francesc 71, per a construir el nou centre AVAN a Terrassa.

2023

L'AVAN celebra els 30 anys amb una gran festa al Parc de Vallparadís de Terrassa. Hi assisteixen més de 300 persones.



AIXÍ HEM CELEBRAT

30 anys



CALENDARI SOLIDARI 2023

El calendari solidari dels 30 anys de l'AVAN s'ha centrat en la reivindicació i la defensa dels drets de les persones amb discapacitat recollits en la convenció de la ONU.

Hem comptat amb la col·laboració d'il·lustradors de prestigi que han col·laborat en la creació de les vinyetes.

CURSA DEL PARKINSON I PASSEJADA DE RUBÍ

Dos esdeveniments esportius que han aplegat en total més de 1.500 persones. La cursa i passejada pel Parkinson - Leonor González, es va celebrar a mes d'abril a Terrassa, en motiu del Dia Mundial del Parkinson. La passejada de Rubí es va celebrar al mes juny per donar el tret de sortida a l'estiu.

FEST'AVAN

El Parc de Vallparadís de Terrassa va ser l'escenari de la celebració de la gran festa popular en motiu dels 30 anys de l'AVAN. Un acte on van col·laborar una cinquantena de comerços, entitats i empreses de la ciutat. Més de 300 persones van acostar-se a bufar les espelmes i celebrar l'aniversari de l'AVAN!

ELS *de* L'AVAN



SOPAR SOLIDARI

Un sopar solidari molt especial i emotiu, a la Masia la Tartana, per a celebrar els 30 anys de l'entitat. Ens van acompanyar més de 230 persones a més del conseller de Drets Socials de la Generalitat, el senyor Carles Campuzano i els alcaldes de Terrassa, Sabadell, Sant Cugat i Matadepera.



TAUES INFORMATIVES

Una de les missions de l'AVAN és sensibilitzar a la població sobre les malalties neurològiques i informar dels serveis que oferim. Gràcies al gran equip de voluntariat aquest any hem fet més de 30 taules informatives arreu del Vallès que també ens han ajudat a finançar el nou centre de Terrassa.



"NOCHE DE LA ESPERANZA"

Un any més, el Banc Mediolanum juntament amb Ambesten Consulting, Fabregat Perulles i Sales, la Original, Grafiks i Women Evolution, han organitzat una gala solidària a la Casa Museu Núria Pla de Barcelona en benefici del nou Petit AVAN de Terrassa.



MOLTES GRÀCIES!

ajudes i subvencions



Next Generation
Catalunya

-Centre AVAN Neurologia Terrassa.



Generalitat de Catalunya
Departament de Drets Socials

-Subvenció de les places concertades del Centre d'Atenció Especialitzada per a persones amb discapacitat física.
-Atenció psicològica i assessorament social.
-Programa de Voluntariat.

Amb el suport de



Generalitat de Catalunya
Departament de Drets Socials

Amb càrrec a l'assignació del 0,7 % de l'IRPF



Generalitat de Catalunya
Departament de Salut

-Cuidem.
-Socialització i respir AVAN.
-Taller de salut cerebral dirigit a dones que han patit un càncer de mama.
-Neurorehabilitació en dany cerebral adquirit.
-Neurorehabilitació en la malaltia de Parkinson.
-L'impacte psicològic després del diagnòstic en el pacient i la família.
-Neurorehabilitació i manteniment individual.
-Projecte integral d'atenció a persones amb demències.



Diputació
Barcelona

-Centre AVAN Neurologia Terrassa.



Ajuntament
de Sabadell

Servei d'Acció Social

-Casal de lleure 2023.
-Anem 2023.
-Programa FEM VACANCES 2023.

Servei de Salut

-Psicologia i assessorament social.
-Hospital de dia ictus.
-Píndoles salut cerebral per a persones que han patit càncer de mama.
-Neurorehabilitació i manteniment individual.



-Acol·lida i suport psicològic.
-Lleure inclusiu.
-Voluntariat AVAN.



-Conveni de col·laboració pels serveis i programes que es desenvolupen a Sant Cugat.



Subvenció per:
-Casal Obert
-AVAN, activitat associativa
-AVAN, activitat i assistència per a persones amb malalties neurològiques i les seves famílies.



-Subvenció pels serveis i programes que es desenvolupen a Castellar del Vallès.



-Projecte de sensibilització, acollida, assessorament social i psicologia (Convocatòria de Projectes d'iniciatives socials).
-Tecnologia per a l'atenció a persones amb malalties neurològiques



-Donació pel servei "Petit AVAN".



-Projecte de comunicació i sensibilització

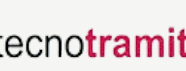


-Subvenció pel servei "Petit AVAN"



-Obres a la seu d'AVAN Rubí

empreses amigues



col·labora AMB L'AVAN

FES-TE SOCI

A partir de 20€ l'any
Té avantatges fiscals*

FES UN DONATIU

Aporta la quantitat que
consideris als projectes de
l'AVAN*

EMPRESA AMIGA

Uneix-te a les més de quaranta
empreses de tots els sectors que
donen suport a l'AVAN

FES VOLUNTARIAT

Dedica el teu temps a
projectes de lleure,
organització o comunicació

REGAL SOLIDARI

Regala productes artesans
elaborats per les persones
usuàries de l'AVAN

UNEIX-TE A L'EQUIP AVAN

Treballa amb nosaltres i forma part
d'un centre de referència en
neuropsychiatria, al Vallès
Occidental

* Recorda que la solidaritat també té beneficis fiscals: dels primers 150 € que donis, podràs deduir-te'n un 80% a la propera declaració de la renda.

COL·LECCIÓ
VINCLES
by Fundació AVAN



Una col·lecció de tres
polseres d'acer
inoxidable gravades a
mà amb els valors de
la nostra entitat:
esperança, amor i
il·lusió.

Crea un vincle amb
l'AVAN i posa't
aquestes polseres per
mostrar el teu suport.



3 vincles en
3 idiomes
gravats sobre
3 materials, per
1 sola causa

Les trobaràs a totes les
seus de l'AVAN!
www.avan.cat/vincles

JUNTS HO FEM POSSIBLE!



30 ANYS MILLORANT LA QUALITAT DE VIDA DE LES PERSONES AFECTADES PER MALALTIES NEUROLÒGIQUES, I LA DE LES SEVES FAMÍLIES!



AVAN TERRASSA

Centre Cívic M. Avel·lí Estrenjer
(Pl. Cultura, 5)
08225 Terrassa
93 788 20 80
terrassa@avan.cat

AVAN RUBÍ

Lluís Ribas, 27-29, esc. A, 1r 5a
08191 Rubí
93 588 17 90
rubi@avan.cat

AVAN SANT CUGAT

Casa de Cultura. Castellví, 8
(Jardins del Monestir)
08190 Sant Cugat del Vallès
93 675 85 32
santcugat@avan.cat

AVAN CASTELLAR

Plaça Major s/n
08211 Castellar del Vallès
65 555 19 01
castellar@avan.cat

AVAN SABADELL

Carrer de l'Estrella, 110
08201 Sabadell
93 715 64 85
sabadell@avan.cat

PETIT AVAN

Carrer de l'Estrella, 105
08201 Sabadell
93 715 64 85
petitavan@avan.cat

WWW.AVAN.CAT