

ACAP BLANES

BUTLLETÍ INFORMATIU 2025

ESPECIAL 20é ANIVERSARI

ASSOCIACIÓ CATALANA PARKINSON BLANES



*20
anys!*



BENVINGUDA DE LA PRESIDENTA

Benvolgudes sòcies i benvolguts socis,

Aquest 2025 és un any molt especial per a la nostra associació ja que celebrem el nostre 20è aniversari, dues dècades plenes de compromís, creixement i transformació. És un moment per mirar enrere amb orgull i mirar endavant amb il·lusió. Ens omple d'alegria compartir que el nombre de socis ha crescut significativament durant els darrers mesos. Aquest augment és fruit de la major visibilitat que hem aconseguit gràcies a l'esforç col·lectiu, la presència en nous canals i la confiança que ens heu dipositat. Aquesta expansió ens ha permès detectar noves necessitats i, com a resposta, hem iniciat un nou servei de suport individual, pensat per atendre la gran demanda i oferir una atenció més personalitzada.

Aquest aniversari no només és una celebració, sinó també una oportunitat per projectar el futur. Tenim en marxa projectes molt interessants que reforçaran els vincles socials i culturals entre els membres, i estem preparant esdeveniments que promouran la participació, la convivència i la creativitat. Volem que cada persona se senti part activa d'aquesta comunitat viva i diversa.

Gràcies per formar part d'aquesta història. Continuem caminant junts cap a nous horitzons.

Amb estima, gratitud i per molts anys!

Laura Giménez

Presidenta de l'associació

ACTIVITATS DE L'ASSOCIACIÓ 2025

L'Associació compleix 20 anys !!

Aquest any 2025 l'Associació Catalana Parkinson Blanes compleix 20 anys desde la seva obertura el novembre de 2005. Des de l'inici de l'any i fins a finalitzar-lo es realitzaran diferents activitats d'oci i suport per donar veu als socis i conèixer més la malaltia de Parkinson.

JORNADA DE MEDITACIÓ



■ El dia 7 de febrer va tenir lloc al local de l'Associació un taller d'introducció a la meditació, portada a terme per la Paloma, filla d'una usuària de forma altruïsta per iniciar els qui volien a la meditació.



FESTA DE CARNESTOLTES



■ El dia 26 de febrer va tenir lloc la celebració de la festa de Carnestoltes a l'ACAP on es van reunir més d'una vintena de socis per celebrar aquesta diada festiva i molt divertida on es va cantar, ballar i riure, mentres esmorzavem amb un petit pisolabis realitzat per els nostres socis i socies.



SANT JORDI 2025

■ El dimecres 23 d'Abril es va celebrar Sant Jordi a l'ACAP. Gràcies a l'ajuda de les nostres socies es van vendre roses, llibres i manualitats fetes per L'Antonia Espunya i es van poder recaptar fons per l'Associació.



SORTIDA PEL DIA MUNDIAL



■ El mes d'Abril coincidint amb el dia mundial del Parkinson va tenir lloc el dinar de germanor. Aquesta vegada es va realitzar a un lloc idíl·lic envoltats de natura a prop de Sils. Tots els socis que ho van necessitar van arribar amb un autocar que va posar l'Associació amb el suport de l'Ajuntament de Malgrat, i els va portar fins al pícnic les 3 flors. Vam tenir el gust de menjar una fantàstica paella que ens va cuinar el xef i disfrutar d'una magnífica estona tots junts. Aprofitant la trobada es va realitzar la final del campionat de petanca, on es sortejava un parell de sessions de fisioteràpia individual per les nostres professionals.



XERRADES MÈDIQUES

■ El dia 13 d'octubre es va realitzar una xerrada sobre l'exercici físic i l'alimentació en la malaltia de Parkinson a càrrec de la dra Berta Solano i la infermera Lilian Vivas de la Unitat de trastorns del



ACAP BLANES

moviment i cognitiu de l'Hospital Santa Caterina.

La conferència es va realitzar al local Social de l'Associació de veïns de Mas Enlaire que ens va cedir l'espai per poder realitzar l'activitat.

■ El mateix mes d'octubre per celebrar el dia mundial de la Salut mental, l'Associació va col·laborar a la realització de la xerrada de com cuidar-se per poder cuidar, que va dur a terme el psiquiatre de CSMA de la Selva Eduard Fernandez. En aquesta ocasió es va reflexionar sobre la importància d'aprendre a cuidar-nos per poder acompanyar i sostenir millorar les persones del nostre entorn.



DANSA PEL PARKINSON

■ El dia 26 d'octubre l'escola de Dansa Elancé de Blanes amb l'ajuda de diferents escoles de ball, va realitzar un espectacle de dansa al teatre de Blanes a benefici dels afectats de Parkinson. Aquesta vegada l'espectacle va anar dirigit pel 20é aniversari de l'Associació.



NOTICIES ACAP BLANES

LOTERIA DE NADAL

Com cada any tenim participacions de Nadal a 5€. No et quedis sense!

Demana la teva participació a través dels canals habituals.

Telf. 972.350.035

Seu Associació (Avda. Joan Carles I, 1 Blanes)



ASSOCIA'T

Sabies que si et fas soci tens beneficis a:

- Preus reduïts pel fet de ser soci en els tractaments de fisioteràpia, logopèdia, suport i taller cognitiu.
- Grups d'ajuda mútua per cuidadors
- Tallers gratuïts i xerrades informatives

ACAP BLANES

DINAR DE NADAL

Ens complau molt anunciar-vos que aquest any celebrarem el dinar de Nadal amb una ocasió molt especial: El 20é aniversari de la nostra Associació. Serà un moment per compartir, recordar i gaudir plegats de tot el que hem construït junts.



Data: divendres 19 de desembre de 2025



Hora: A les 13:00h



Lloc: Restaurant Ca la Maria (Av. Sant Daniel, 99, 08490 Tordera, Barcelona)

A continuació us deixem el menú especial a continuació. A més gaudirem de moltes sorpreses i música en viu que faran d'aquest dinar una experiència inolvidable. Confirmació d'assistència previ pagament a través del telèfon 972.350.035 **Data límit per reservar: 5 de desembre de 2025**



MENÚ NADAL 20é ANIVERSARI



ASSOCIACIÓ CATALANA PARKINSON BLANES

Pica- pica Nadalenc

Escalivada

Amanida

Embotits

Esqueixada

Calamars a la romana

Segon a escollir

Dorada al forn

Vedella amb bolets

Galta de porc rostida

Postres

Plat de torrons i neules al centre de la taula

Pastís especial Aniversari

Aigua, vi o refresc, pa i café inclosos

Preu menú p.p. 34€

Xerrada

Temes a tractar:

- Gestió dels límits.
- Com ens afecta l'esgotament.
- Desesperança vs cures
- Evitar el conflicte.



 Ponent: Glòria Lanza, Psicòloga

 12 de desembre del 2025

 Lloc: CCC Can Borell de Blanes

 Horari: 10.30h a 12.30h

Inscripcions i informació:

972200463

secretaria@familiaisalutmental.cat

Organitza:



Col.labora:



Suport:



GRUP D'AJUDA MÚTUA

Un Grup d'Ajuda Mútua és un espai d'escolta i comprensió, en el qual es reuneixen diverses persones que comparteixen un mateix problema, dificultat o preocupació, per intentar superar o millorar la seva situació.

Els GAM són un espai entre iguals, sovint acollits o vinculats a alguna associació i que reben suport extern per part de L'Associació Família i Salut Mental de Girona i Comarques on les persones moderadores són persones voluntàries que formen part del mateix grup i que, en la majoria de casos, han passat per un procés de formació de moderació grupal. En cap cas els grups estan moderats per professionals.

Dins de l'Àrea Familiar organitzen els Grups d'Ajuda Mútua (GAM), que són espais d'auto-suport continuat dirigits a persones que hagin viscut o estiguin vivint una experiència de patiment psicològic, i que siguin capaces de participar d'una dinàmica grupal. La participació és voluntària i l'objectiu és oferir-nos suport mutu, fomentar l'apoderament, lluitar contra l'estigma i refer i/o enfortir la xarxa de relacions socials. En definitiva, el grup és un espai a través del qual els familiars afectats compartim vivències, neguits i exposem una realitat pròpia però que és comuna a totes les persones que formem part d'aquest col·lectiu.

Si esteu interessats en assistir no dubteu en demanar informació.



Dia: 2on divendres de cada mes



Hora: 10.30h a 12.30h



Lloc: CCC Can Borrell de Blanes



NUTRICIÓ I HÀBITS SALUDABLES DAVANT L'ESTRENYIMENT EN LA MALALTIA DE PARKINSON

Un símptoma comú... però important

L'estrenyiment és un dels símptomes no motors més freqüents en la malaltia de Parkinson. Afecta més del 60 % dels pacients i, en molts casos, apareix anys abans dels símptomes motors. Tot i que sovint se li resta importància, pot causar molèsties, disminuir la gana i fins i tot interferir en l'absorció de medicaments com la levodopa. Per això, cuidar l'alimentació i els hàbits diaris és una part essencial del tractament integral del Parkinson.

Per què passa?

El Parkinson afecta no només el moviment, sinó també el sistema nerviós que controla l'intestí. Això fa que el trànsit intestinal es torni més lent i les evacuacions siguin menys freqüents. A tot això s'hi sumen altres factors

- Medicaments que redueixen la motilitat intestinal.
- Menor activitat física per rigidesa o fatiga
- Menor ingesta de fibra o líquids.
- Alteracions de l'estat d'ànim (apatia o depressió).

Tot plegat contribueix a un estrenyiment crònic que es pot i s'ha de tractar.

L'alimentació com a aliada

Augmenta la fibra. La fibra ajuda a mantenir el trànsit intestinal.

- Objectiu: 25–30 grams diaris.
- Aliments recomanats: fruites (kiwi, prunes, poma amb pell), verdures, llegums, civada i cereals integrals.
- Augmenta la fibra a poc a poc per evitar gasos o inflor.

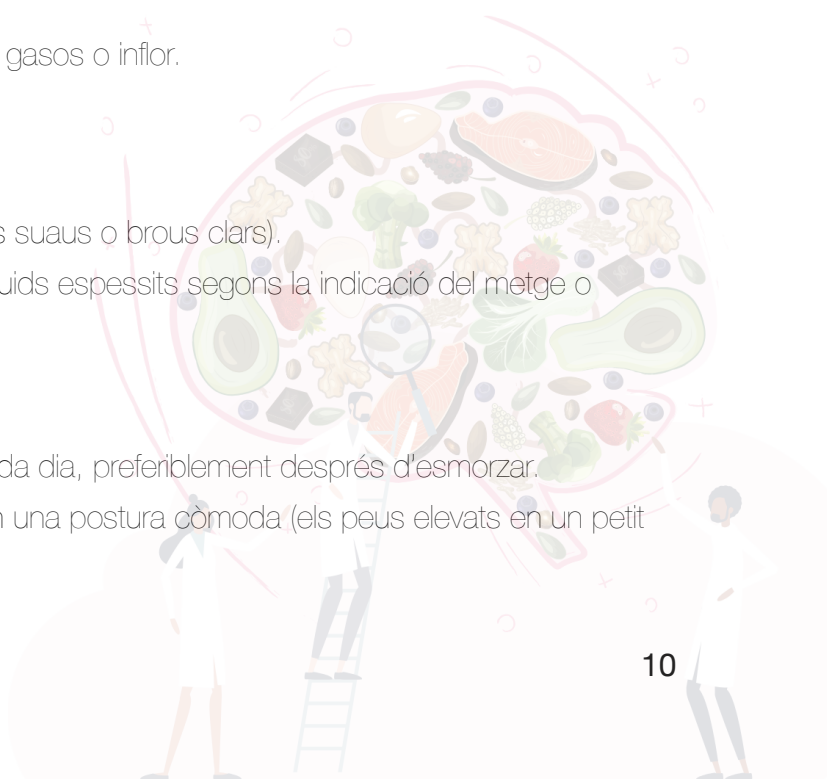
Beu prou aigua

La fibra només funciona si hi ha suficient líquid.

- Ideal: 1,5 a 2 litres al dia (aigua, infusions suaus o brous clars).
- Si hi ha dificultat per empassar, utilitza líquids espessits segons la indicació del metge o nutricionista.

Crea rutines intestinals

- Intenta anar al bany a la mateixa hora cada dia, preferiblement després d'esmorzar.
- No ignoris les ganes d'evacuar i mantén una postura còmoda (els peus elevats en un petit tamboret poden ajudar).



ACAP BLANES**Aliments que ajuden**

Alguns aliments tenen un efecte regulador natural:

- Prunes seques, papaia, kiwi, civada cuita, llavor de lli remullada i iogurts amb probiòtics. Aquests afavoreixen l'equilibri de la flora intestinal, que sovint es veu alterada en el Parkinson.

Evita allò que alentis el trànsit

Modera el consum de:

- Formatges curats, arròs blanc, plàtan molt madur, productes ultraprocessats o fregits. Aquests poden empitjorar l'estrenyiment si es consumeixen sovint.

En resum, cuidar l'intestí és cuidar el cervell. Una alimentació equilibrada, una hidratació adequada i l'activitat física regular són eines poderoses per *millorar la qualitat de vida en el Parkinson*.

Yolanda Echevarría

Tècnic Superior en Dietètica

Assessora en educació alimentària per
pacients amb Parkinson i malalties neurodegeneratives



QUÈ PODEM FER PEL DOLOR?

Per la majoria de persones amb la malaltia de Parkinson les preocupacions més sèries estan relacionades amb el sistema motor: rigidesa, lentitud del moviment, la coordinació, la falta de mobilitat i equilibri. No obstant, no es parla del dolor, i més de la meitat de les persones amb Parkinson han experimentat símptomes dolorosos i varies formes d'incomoditat física. La majoria de les persones experimenten dolor, rigidesa, entumiment i formigueig.

Els símptomes dolorosos i molestos en el Parkinson per lo de general sorgeixen per una d'aquestes causes:

1. **Dolor musculoesquètic**: Problemes musculoesquelètics relacionats amb la mala postura, la inadequada funció mecànica o desgast.
2. **Dolor crònic**: Provocat per les alteracions que apareixen en el cervell dels pacients amb Parkinson, un altre símptoma no motor del Parkinson. Moltes vegades coincideixen altres causes concomitants com problemes d'esquena. Pot haver-hi depressió.
3. **Dolor radicular**: El dolor en els nervis o les arrels nervioses, per lo general relacionat amb l'artritis en el coll o l'esquena.
4. **Dolor de fluctuació**: Provocat per distonía (augment repenti del to muscular en alguna part del cos), torsió constant d'un grup de músculs o part del cos en una postura forçada, moviments involuntaris o discinèsies (moviments exagerats) que solen aparèixer en els períodes OFF o pics de medicació.
5. **Dolor nocturn**: Provocat per les distonies durant la nit, però també causat per trastorns del son (rigidesa, tensió en diferents zones), immobilitat al tractar de girar-se durant la nit o síndrome de cames inquietes o moviments anormals durant la fase REM.
6. **Dolor orofacial**: Tensió en la expressió facial, dents apretats, síndrome de la boca ardiente, migranya, mal de cap i trastorns musculars i ossis. Es manifesta amb dolor al cap o mandíbula, dificultat per obrir o tancar la boca, dents desgastats i alguns símptomes nasals com la congestió o rinorrea.
7. **Edema o inflamació**: Provocat per acumulació de líquids en els teixits del cos o descamació cutània, picos o envermelliment.
8. **Dolor central**: Un síndrome dolorós conegut com dolor "primari" o "central" que surgeix del cervell. Provocat per l'avanç de la malaltia i la desaparició de neurones dopaminèrgiques.

ACAP BLANES

La fisioteràpia

La fisioteràpia pot ajudar a alleugerir el dolor musculoesquelètic millorant la mobilitat, la flexibilitat i la postura. També pot tractar el dolor relacionat amb la distonia i millorar la funció motora general.

✓ Tècniques per reduir la rigidesa i el dolor

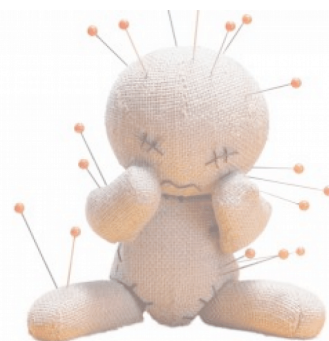
Objectiu: millorar l'elasticitat muscular i disminuir contractures.

- **Mobilització suau de les articulacions** (espatlles, maluc, columna, turmells).
- **Estiraments globals i específics:** especialment pectorals, flexors de maluc, isquiotibials i bessons.
- **Tècniques d'inhibició i relaxació muscular** com contract-relax o pressió mantinguda suau.
- **Exercicis de Feldenkrais**
- **Termoteràpia** (calor local) per afuixar abans de moure's.

✓ Tractament de la postura

La postura en flexió típica del Parkinson augmenta el dolor lumbar, cervical i d'espatlles.

- **Exercicis d'extensió de columna/ Reeduació postural global**
- **Treball escapular**
Enfortiment de romboides i trapezi mitjà/inferior.
- **Entrenament de consciència corporal**
amb senyals visuals o tàctils per "obrir" el pit.



✓ Tècniques específiques per al Parkinson

- **Moviments de gran amplitud (LSVT BIG o semblants)**
Molt efectius per reduir rigidesa, millorar postura i disminuir dolor per esforç.
- **Fisioteràpia respiratòria**
per disminuir rigidesa toràcica i dolor intercostal.

✓ Teràpia manual

- Massatge descontracturant suau (no profund).
- Mobilitzacions neurodinàmiques si hi ha dolor irradiat (ciàtica, dolor de braç...).
- Tècniques miofascials.

✓ Dolor per distonies o fluctuacions motores

Si el dolor apareix **abans de la medicació o quan "s'apaga" l'efecte**, la fisioteràpia pot ajudar amb:

- Estiraments mantinguts.
- Relaxació de grups musculars distònics.

ACAP BLANES

- Exercicis respiratoris i sensorials per modular el dolor.
(A més, convé que neurologia revisi la pauta de medicació.)

✓ Recomanacions per fer a casa

- 10–15 minuts d'estiraments diaris.
- Caminades amb senyal visual o ritme musical.
- Dutxes calentes per reduir la rigidesa.
- Evitar estar molta estona assegut sense moure's.

Exercici terapèutic i moviment

Encara que l'exercici pot ser lo últim que es desitja fer mentres es sent dolor, pot alleugerir significativament els símptomes a llarg plaç. L'exercici regular, inclosos estiraments, el yoga i el tai chi, poden millorar la flexibilitat muscular, la força i el benestar general, fomentant el benestar de tot el cos i reduint potencialment el dolor. És el pilar del tractament.

- **Enfortiment suau a moderat**
(cames, glutis, tronc). Redueix dolor i millora la marxa.
- **Entrenament de la marxa amb senyals externs**
 - marques al terra, ritme sonor extern (cueing)
 - Ajuda a reduir el freezing i la rigidesa.
- **Entrenament de l'equilibri**
per disminuir caigudes i tensió muscular compensatòria.

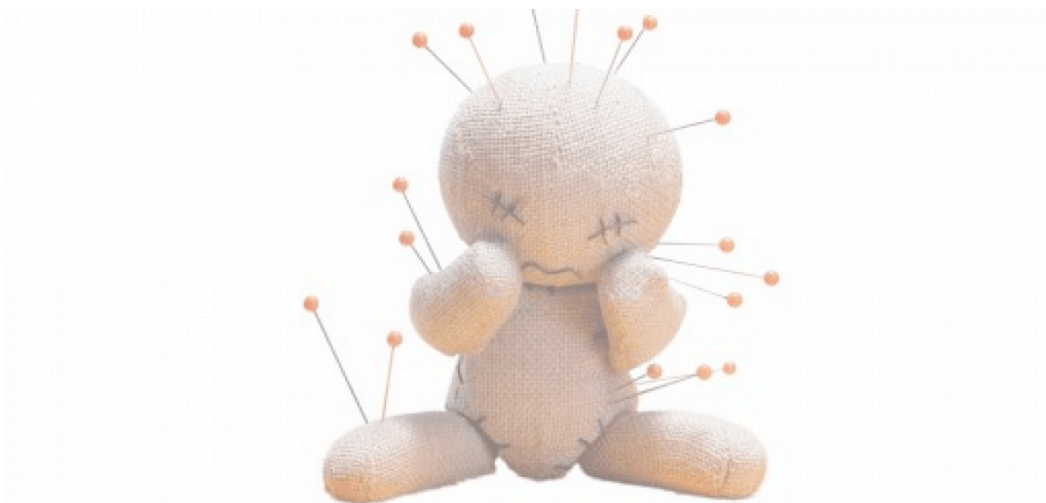
A continuació us deixem una pauta general d'exercicis globals per mantenir el dolor a ratlla. Per qualsevol consulta sobre el dolor podeu contactar a través de les vies habituals.

Verónica Cortés Cabeza

Fisioterapeuta col·legiada 7477
Reeducació postural global
Postgrau en estimulació neurològica

Imma Turró Planas

Fisioterapeuta col·legiada 9332
Màster en estimulació neurològica

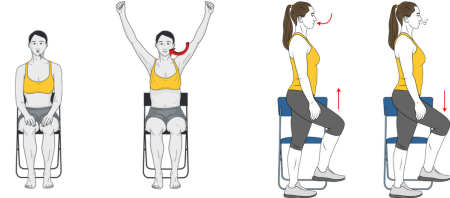


RUTINA PER LA RIGIDESA GENERAL

1. ESCALFAMENT SUAU (2-3 minuts)

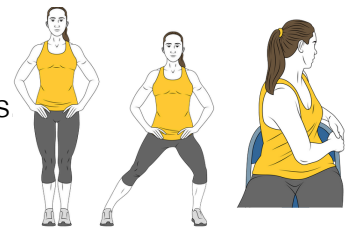
Objectiu: activar el cos i lubricar les articulacions

- A) Respiracions toràciques amb obertura de braços 10 repeticions
 - Inspira obrint els braços
 - Espira tancant-los
- B) Marxa al lloc amb pas ample. (Marxa militar amb braços) 1 minut



2. MOBILITAT GENERAL (5 minuts)

- A) Cercles amb les espatlles. 10 repeticions cap endavant i 10 endarrera
- B) Rotació del tronc assegut. 2-3 segons. 10 repeticions
- C) Malucs- Balanceig lateral.
 - Dempeus, obre i tanca malucs com si fessis un petit pas lateral. 20 repts
- D) Turmells- Cercles.
 - Cercles amplis amb cada turmell.



3. ESTIRAMENTS (6-7 minuts) 30 segons/exercici

- A) Estirament de Pectoral a la paret
 - Braç a la paret, gira lleugerament el tronc per obrir el pit.
- B) Flexors de maluc
 - Una cama endavant, l'altra enrere, empeny maluc endavant.
- C) Isquiotibials (darrere cuixa)
 - Estira't al llit, cama estesa agafant-la per darrera
- D) Bessons
 - Mans a la paret, una cama enrere amb taló a terra



3. MOVIMENTS DE GRAN AMPLITUT (3-4 minuts)

- A) Passos amplis endavant amb braços amunt (Pas gran + braços cap al sostre. 10 per costat)
- B) Passos laterals amplis amb braços oberts
 - Obre molt les cames i el pit. 10 per costat
- C) "Gran aixecada" assegut → dempeus
 - Des de la cadira, aixeca't exagerant el moviment (pit obert, braços amunt).

ESTIMULACIÓ COGNITIVA A LA MALALTIA DE PARKINSON

Manté activa la teva ment

L'estimulació cognitiva engloba totes aquelles activitats dirigides a estimular i mantenir les capacitats cognitives existents (memòria, llenguatge, atenció, concentració, raonament, abstracció, operacions aritmètiques i pràxies) amb la intenció de millorar o mantenir el funcionament cognitiu i disminuir la dependència del pacient.

En la malaltia de Parkinson (MP), a la deterioració cognitiva predomina l'afectació de les funcions executives, les funcions visuoespacials i visuoconstructives.

Per què és important l'estimulació cognitiva per a la malaltia de Parkinson?

L'estimulació cognitiva beneficia a les persones amb MP ja que ajuda a tractar la lentitud cognitiva, anomenada bradifrenia, que és intrínseca al Parkinson. La bradifrenia és bastant freqüent, es dona en un 60% dels casos, encara que és molt variable en intensitat.

Hi ha dos patrons clínics, el primer inclou les demències corticals (com la malaltia d'Alzheimer). Es caracteritza per l'afectació fonamental del llenguatge, la memòria (principalment memòria explícita), pràxies, gnòsies i raonament abstracte.

L'altre patró ho formen les demències subcorticals (inclouen trastorn com la malaltia de Parkinson, malaltia de Huntington, Paràlisi Supranuclear Progressiva, etc) i es distingeixen fonamentalment per símptomes clínics que impliquen afectació dels ganglis de certs nuclis talàmics i del tronc cerebral.

Què es fa a la teràpia?

Les sessions tenen una durada de 45 minuts en els que es treballen, ja sigui a nivell individual o grupal, diverses activitats intentant mantenir les qualitats preservades i fomentar aquelles en les quals presentin major dificultat. Ja que hi ha diferents nivells d'afectació cognitiva, els pacients estan separats per grups afins en funció de les habilitats que presenten i les activitats de les quals estan dirigides al nivell d'exigència que admeten, sent imprescindible conèixer les limitacions i les necessitats específiques de cadascuna de les persones.

Quins beneficis aporta l'estimulació cognitiva?

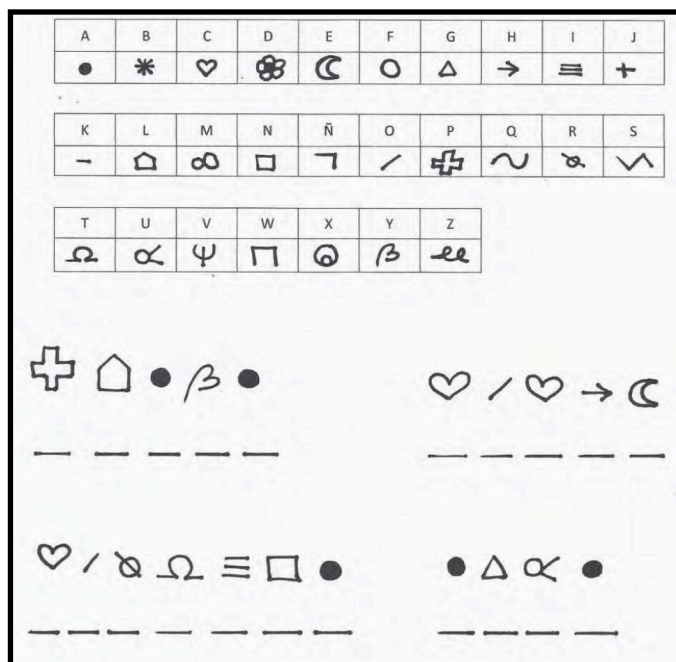
La teràpia millora l'alentiment general, l'accés al lèxic, l'atenció sostinguda, la capacitat de raonament, les pràxies (habilitats motores adquirides com pentinar-se, utilitzar instruments, etc) i la memòria a curt termini.

A més el treballar sobre les capacitats residuals de la persona (les que encara conserven i no les que ja ha perdut), s'aconseguirà evitar la frustració del pacient. Tot això contribuirà a una millora de l'estat d'ànim, com a conseqüència d'una millora de autoeficàcia i autoestima i, per tant, permetrà millorar la qualitat de vida de la persona i la del cuidador.

Com em puc apuntar?

Per entrar a formar part d'un grup de teràpia cognitiva a l'ACAP és necessari realitzar una valoració cognitiva, on s'avaluen els diferents tipus de memòria.

Una vegada efectuat, es puntua i s'extreu el valor del deteriorament cognitiu global i llavors, se li adjudica el grup adequat segons les seves capacitats amb l'objectiu de que pugui aprofitar al màxim la teràpia.



ACAP BLANES

COL·LABORACIONS



AJUNTAMENT DE
BLANES



Ajuntament de
Malgrat de Mar



Ajuntament de
Lloret de Mar



Dipsalut
Organisme de Salut Pública
de la **Diputació de Girona**



Generalitat de Catalunya
Departament de Drets Socials i Inclusió
**Direcció General d'Acció Comunitària
i Innovació Social**



Fundació "la Caixa"



Associació **Família
i Salut Mental** de
Girona i Comarques

