

Prevenió

La primera cursa i caminada Parlem del suïcidi a Avinyonet de Puigventós va oferir una jornada plena d'activitats amb 221 participants el passat 7 de setembre. Va aconseguir recaptar inicialment 1.800 euros i va destacar per la seva sensibilització i prevenció del suïcidi, especialment entre infants.

Transformar el dolor rere el suïcidi per solidaritat i suport

Empordà

SÒNIA FUENTES
Avinyonet de Puigventós

La primera edició de la cursa i caminada solidària «Parlem del suïcidi», celebrada a Avinyonet de Puigventós, el passat 7 de setembre, ha resultat ser un gran èxit. Amb un total de 221 inscrits, la jornada va rebre una acollida molt positiva, segons ha assegurat Jordi Costa, president de l'Associació Tramuntana Després del Suïcidi. La iniciativa, destinada a visibilitzar i sensibilitzar sobre la problemàtica del suïcidi, va oferir una jornada plena d'activitats per a tota la família.

Durant el dia, els participants van poder gaudir de tallers infantils, una classe de zumba i una rifa popular a la plaça del poble, que es va complementar amb un concert i un monòleg. L'ambient va ser festiu i de gran participació, amb molts veïns sopant junts i compartint moments de comunitat. Segons Costa, l'objectiu era crear una jornada que transformés el dolor en un acte festiu, sense centrar-se en la tragèdia, sinó en la solidaritat i el suport mutu. «Moltes persones afectades pel suïcidi van venir, però vam intentar que fos una jornada per compartir i transformar el dolor», va afirmar.

Participació dels infants

Una de les claus de la cursa va ser la seva orientació a la prevenció, començant per la participació dels més petits. «Els infants van tenir una acollida molt bona a les activitats. Creiem que la prevenció comença des de la infància», va destacar Costa. Aquesta aposta per la sensibilització des de les primeres edats va ser un dels pilars de l'esdeveniment.

En total, es van recaptar 1.800 euros per a l'associació, encara que les donacions continuen arribant. Costa ha volgut agrair profundament a tots els col·laboradors, voluntaris i regidors del poble per la seva ajuda. També ha reconegut l'esforç dels seus companys de l'associació, especialment l'alcaldeessa Júlia Gil, i destaca el suport



La primera cursa Parlem del suïcidi va comptar amb 221 participants.

Esport, diferents activitats lúdiques i sensibilització, per trencar el silenci sobre el suïcidi

rebut per part dels nous seguidors que s'han sumat a la causa.

Amb aquest gran èxit, l'Associació Tramuntana es prepara per continuar treballant en la seva missió: parlar del suïcidi obertament, oferir suport a les famílies i, sobretot, fer arribar el missatge de prevenció als més joves.

Finalment, Costa remarca la importància de continuar fent créixer aquesta iniciativa: «Seguim parlant del suïcidi i arribant als nens. Aquest ha estat només el primer pas d'un llarg camí». La intenció és consolidar la cursa com un esdeveniment anual que pugui continuar sensibilitzant sobre un tema sovint

silenciat. Amb aquesta primera edició, queda clar que la cursa ha marcat una fita important en la lluita contra l'estigma del suïcidi, i que el poble d'Avinyonet ha respost amb un suport massiu i incondicional, per la qual cosa s'espera que la cursa tingui continuïtat l'any que ve.

Propers projectes

Els projectes de sensibilització de l'associació Tramuntana Després del Suïcidi no s'aturen i ja estan preparant nosaltres actes de cara al tercer dissabte del mes de novembre, data en què es commemora el Dia Mundial dels Supervivents. En aquesta ocasió, organitzen una exposició fotogràfica a càrrec de Carles Acedo, que comptarà amb una dotzena de quadres de gran format i alguna ponència. Aquesta serà la primera exposició amb aquesta temàtica que es realitza a la província de Girona, consolidant-se com a pioners a mantenir el diàleg sobre el suïcidi. ■

Sensibilitzar sobre l'Alzheimer



SALUT

Mª ANTÒNIA BONANY PAGÈS

Cada any el dia 21 de setembre es celebra el Dia Mundial de l'Alzheimer. El seu objectiu principal és donar a conèixer-la, amb les seves repercussions tant a nivell de salut com socials, fer-ne difusió i demanar el suport i la solidaritat social i institucional.

Aquesta malaltia es caracteritza per provocar una disminució de les funcions intel·lectuals, dificultant possibles nous aprenentatges, minvant l'autonomia personal i canviant la personalitat i la conducta de qui la pateix. Patir un deteriorament cognitiu (lleu) no vol dir tenir la malaltia d'Alzheimer. Aquestes són dues entitats diferents.

Però l'Alzheimer, a mida que va avançant, fa perdre les facultats intel·lectuals, i sol arribar a incapacitar a la persona per manifestar la pròpia voluntat i els seus interessos. Per protegir-les disposem del testament vital. Aquest és una fórmula legal, altrament coneguda com a document de voluntats anticipades, que serveix per garantir que es tindrà en compte la voluntat de la persona, si arriba el moment en què aquesta no es pot expressar. La persona que el fa, expressa i dona les instruccions referents a la voluntat o a la negació de seguir determinats tractaments mèdics davant d'una situació concreta que els pugui requerir, quan en aquell moment no pugui decidir per si mateix i/o ex-

pressar-se. El document ha de ser accessible. Per això queda enregistrat en el departament sanitari competent i, recollit en l'historial clínic de la Sanitat Pública. La seva missió no només és garantir la voluntat del pacient sinó també facilitar als metges, el coneixement i l'acompliment, de les seves voluntats. Sempre pot ser revocat per l'atorgant, garantint-li que se li farà cas. Aquest pot designar un interlocutor que vetlli per les instruccions que ha deixat escrites, i que vol que segueixin els metges i els equips sanitaris, en aquesta etapa de la vida. En ell també s'hi poden explicitar les seves preferències pel que fa a si vol ser atès a casa o a l'hospital, si vol rebre assistència religiosa o no, si vol rebutjar o no una autòpsia, permetre o rebutjar la donació d'òrgans destinats, tant al transplantament com a la recerca mèdica, i també si vol ser incinerat o no.

Es pot sol·licitar en qualsevol moment de la vida adulta, sempre i quan es tingui suficient discerniment per a expressar la pròpia voluntat. Es demana i formalitza davant notari, essent aquest un tràmit molt senzill. Però també es pot escriure un document privat signat davant de tres testimonis, dels quals dos no poden ser parents ni estar vinculats patrimonialment amb la persona interessada, i lliurar-ho a qualsevol centre sanitari, al Departament de Salut o a les oficines d'atenció ciutadana.

Aquest document és important perquè assegura que, en cas d'afectació de les facultats intel·lectuals, es compliran les voluntats pròpies sobre els tractaments mèdics del signant, alliberant als familiars d'haver de prendre decisions en moments en els quals fer-ho pot ser molt difícil. Tot i que encara hi ha resistència a fer-lo i haver-hi pocs d'enregistrats, aquest document és una bona eina per assegurar-se que es compleixen els desitjos de com es vol viure el final del propi futur. ■

Mª Antònia Bonany Pagès és metgessa, de medicina Familiar i Comunitària