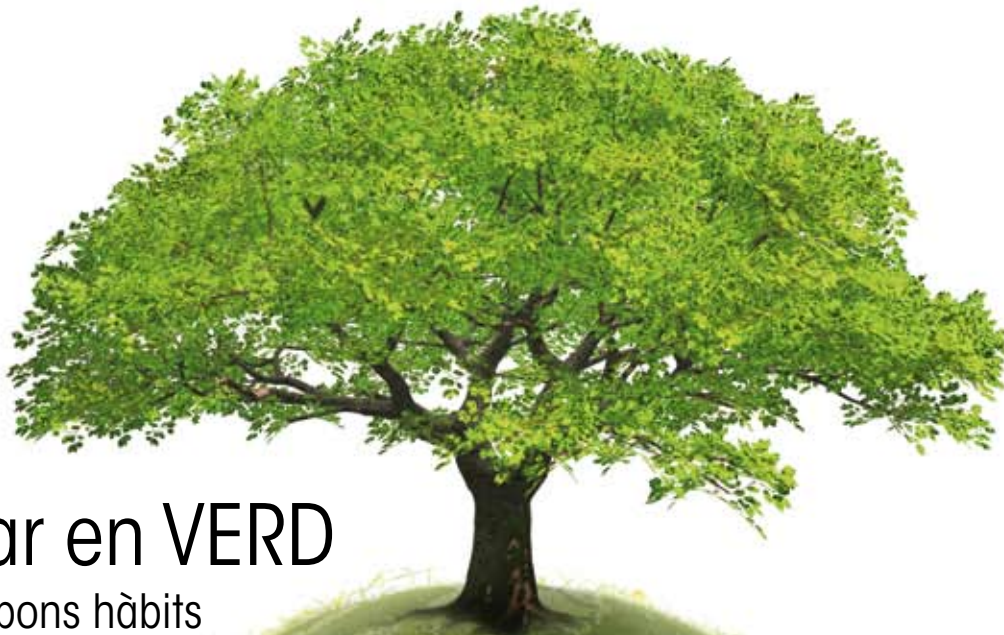


# fersalut

La revista del vostre equip d'Atenció Primària



## Educar en VERD

Adquirim bons hàbits  
des de petits

**PORTAR  
UNA VIDA  
SOSTENIBLE**

## Consciència o moda, el canvi és necessari



Fa ja uns quants anys, unes persones molt inquietes i amb molt coneixement sobre allò de què parlaven, van iniciar un moviment de defensa del medi ambient i la promoció del reciclatge, a favor del consum responsable i racional i en contra de l'explotació dels recursos naturals, pel risc que aquests recursos manquessin algun dia. Al principi molts eren titllats de fanàtics, sectaris, extravagants, i se'ls prenia poc seriosament. Però avui dia ningú pot negar que s'ha estès no només la idea que els recursos efectivament poden escassejar, sinó que tothom té un paper fonamental en la preservació del nostre medi. Fins i tot els països occidentals tenen tots ministeri de medi ambient i formació de grau superior específica!

Si bé és cert que dins el que anomenem ecologisme hi ha una gran varietat de models i de tendències —n'hi ha que són més exigents i estrictes que d'altres, i n'hi ha que n'han fet un mitjà per guanyar-se la vida—, ha sorgit tota una indústria que intenta donar sortida a les necessitats que com a societat i com a ciutadans tenim per poder realitzar la part que ens toca. I s'han pres grans decisions polítiques que afavoreixen que cadascú pugui sentir que forma part d'una gran estratègia global de protecció de la nostra Terra, malgrat que sembli que es vulguin deixar per a un altre dia els problemes principals de la humanitat a hores d'ara pel que fa als recursos i la contaminació: l'ús dels combustibles fòssils i la superpoblació mundial. L'Administració haurà de començar a "moure fitxa" algun dia, però el que ha mostrat l'ecologisme és que si la població promou uns canvis, al final s'instauren definitivament en la nostra societat. Ens trobem per tant en una situació en què ningú no pot evadir-se del fet ecològic. Depèn de cadascú que ho faci perquè hi creu de veritat o perquè tothom ho fa.

Fa temps que el comitè editorial de la revista Fer Salut es planteja que cal parlar de la sostenibilitat, del reciclatge, de l'agricultura ecològica, de les energies renovables i de l'impacte que sobre la nostra salut poden produir. Hem de pensar en el món que deixarem als nostres fills, però hem de començar també a promoure uns hàbits més sostenibles i, per què no, més saludables. Hi ha encara dificultats per poder dur una vida al més sostenible possible, però amb aquest número esperem poder ajudar-los.



*fersalut* és una publicació gratuïta, promoguda pels centres d'Atenció Primària autogestionats amb l'objectiu d'impulsar els hàbits saludables de la població.

Web revista: [www.fersalut.cat](http://www.fersalut.cat)

Qualsevol suggeriment o comentari el podeu expressar per telèfon al 93 446 02 33 o per internet a l'adreça electrònica [icesalud@icesalud.com](mailto:icesalud@icesalud.com)

**Roger Vinyeta Cotes**  
 Director  
 Metge de família  
 EAP Sarrià – Vallplasa





## DONA I HOME

### Com portar una vida sostenible?

Portar una vida més ecològica és alhora sa i sostenible. Aplicant uns petits canvis en les nostres rutines diàries podem aconseguir-ho.



## SALUT

### El cistell de la compra ecològica

Els productes biològics són aquells conreats sense fertilitzants ni pesticides, de manera natural, i sense malmetre el medi ambient.



## SER PARES

### Educar en verd

Ensenyar als més petits a respectar el medi ambient amb gestos quotidians és la millor manera que es converteixi en un bon hàbit.



## SALUT A LA LLAR

### Llars respectuoses

Escollir uns bons materials per a l'aïllament de la nostra llar és un dels mètodes més eficaços d'estalvi energètic.



## GENT GRAN

### L'hort urbà, l'alternativa verda

Cultivar un hort pot ser alhora una bona font de distracció i una manera de viure una jubilació "sostenible".



## VIURE JOVE

### Diversió sostenible

Gaudir del temps de lleure no ha de ser sinònim de consumisme desafortat. Aquí et proposem algunes idees d'oci sostenible.

## CRÈDITS

*fersalut* és una publicació periòdica promoguda per: Albera Salut, ABS Alt Camp Oest, ABS La Roca del Vallès, CAP Can Rull,

CAP Muralles, EAP Osona Sud-Alt Congost, EAP Poble Sec, EAP Sardanya, EAPs Sarrià i Vallplasa Atenció Primària, EAP Vallcarca-Sant Gervasi, EAP Vic, EAP Can Bou i EAP El Castell.

**Comitè editorial:** Òscar Autet (EAP Vic), Beatriu Bilbeny (EAP El Castell), Marta Camps (ABS La Roca del Vallès), Anna Cladera (EAP Sardanya), Lourdes Garcia (EAP Poble Sec), Núria Garcia (CAP Can Rull), Maria Josep Guinovart (ABS Alt Camp Oest), Rosario Jiménez (EAP Vallcarca-Sant Gervasi), Jordi Lorente (ICE Salut), Eva Marimon (EAP Can Bou), Judit Masdevall (Albera Salut), Sílvia Narejos (EAP Osona Sud-Alt Congost), Roger Vinyeta (EAPs Sarrià i Vallplasa Atenció Primària).

**Edició, disseny, producció i publicitat:** ICE Salut. Passatge Mercader, 15. 08008 Barcelona. Tel. 93 446 02 33 icesalud@icesalud.com Dip.

Legal: B-41601-2003

PREMI JAUME AIGUADER  
I MIRÓ A LA MILLOR  
COMUNICACIÓ SANITÀRIA



# EL NOSTRE HORT



UN HORT URBÀ ÉS UN SISTEMA DE CULTIU PENSAT PER PODER PRODUIR HORTALISSES EN UN PATI, TERRASSA O BALCÓ. ES TRACTA DE DEDICAR UNES HORES A LA SETMANA A FER D'AGRICULTOR PER OBTENIR ALGUNA FRUITA, VERDURA O HERBA AROMÀTICA, AMB LA SATISFACCIÓ DE MENJAR ALLÒ QUE UN MATEIX HA CULTIVAT.

**E**ls horts urbans no estan pensats per obtenir grans produccions comercialitzables sinó que estan ideats per produir petites quantitats de verdures variades per a l'autoconsum. Aquests petits horts han començat tímidament a envair algunes terrasses de les ciutats on gent preocupada pel que menja i amb ganes de fer una mica de pagès gaudeixen amb aquesta nova afició.

La producció en un hort urbà sol ser ecològica sense la utilització d'adobs químics ni insecticides.

## QUÈ NECESSITES?

Busca el lloc més assolellat per fer-hi el teu hort. La llum del sol és l'energia que necessiten les plantes per créixer i desenvolupar-se. Utilitza recipients grans que et permetin cultivar diverses hortalisses.

La terra del camp no és adequada per a cultivar en testos. Cal utilitzar terra vegetal, substrat de cultiu o compost.

Cultiva les hortalisses pròpies de cada temporada i intenta combinar-les perquè així es disminueix el risc de malalties a l'hort.

Comprova sovint si cal regar, a l'estiu s'ha de fer gairebé cada dia.

Afegeix adob orgànic ecològic tres o quatre vegades a l'any i aprèn a observar les



## Les plantacions s'han de fer en una època de l'any determinada per tenir èxit en el cultiu



### L'hort a la Web

Existeixen diverses pàgines web que ens poden guiar en l'inici del nostre hort. Aquestes pàgines ens indicaran què cal plantar i en quina època de l'any, quins són els estris indispensables i com aconseguir millors resultats.

Trobareu més informació a:

<http://www.horturba.com/>

<http://www.terra.org/>

<http://verdurasenmibalcon.blogspot.com/>

<http://www.ecologiablog.com/post/111/horturba-huertos-en-los-balcones>



plantes. El color de les fulles o el seu aspecte t'orientaran a l'hora de decidir si els cal més adob, aigua, etc.

I, sobretot, tingues paciència per planificar la feina: adobar, aconseguir llavors, sembrar i preparar el planter (petites plantes a partir de les llavors, que es poden cultivar en recipients o bé comprar en centres de jardineria i després trasplantar).

### CULTIUS

Amb aquest sistema, la producció per al consum propi es pot fer cultivant albergínies, all, api, bledes, calçots, carbassons, cebes, cogombres, enciam, escarola, espinacs, faves, pastanagues, pebrots, pèsols, raves, tomàquets, maduixes...

Hi ha verdures i fruites que resisteixen el fred de l'hivern, com l'all i les cebes, i d'altres que no, com l'albergínia i el cogombre.

Les plantes que més aguanten el sol i la calor són les albergínies, que es cultiven a l'estiu, els pebrots i els carbassons. Si no hi ha massa hores de sol es poden sembrar maduixots, enciams, escaroles, espinacs o ruca.

Les pastanagues i els alls viuen millor si les temperatures són suaus.

Cal tenir en compte que les plantacions s'han de fer en una època de l'any determinada per tenir èxit en el cultiu. De novembre a gener es poden plantar els alls, i a la primavera, els cogombres, enciam i tomàquets.

No sempre es poden associar en un mateix test o taula de cultiu totes les plantes; algunes

arrels no permeten el creixement d'altres al seu costat. Es poden col·locar juntes les bledes, cebes, enciams i alls, per exemple, o bé els tomàquets, melons, cogombres i cebes.

Hi ha alguns llibres que poden orientar aquests processos, per exemple, *L'hort urbà: Manual de cultiu ecològic als balcons i terrats*, de J. M. Vallès, i també un llibre per als més menuts de la casa: *La meua primera guia de l'hort urbà*, de l'editorial La Galera.

**Judit Masdevall Galter**

Odontòloga

ABS Peralada

# ANEM A CAMINAR

L'ABS DE PERALADA-ALBERA SALUT, DINS EL MARC DEL PROGRAMA D'ACTIVITAT FÍSICA I ESPORT (PAFES) ENDEGAT PEL DEPARTAMENT DE SALUT I LA SECRETARIA GENERAL DE L'ESPORT, VA INICIAR A PERALADA EL MES DE MARÇ UNES CAMINADES D'UNA HORA DE DURACIÓ APROXIMADA, QUE COMENCEN AMB EXERCICIS D'ESCALFAMENT I S'ACABEN AMB LA TORNADA GRADUAL A LA CALMA.

Aquest programa PAFES va dirigit a la població sedentària amb la intenció d'adherir-la a una activitat física i saludable, ja que està sobradament provat que la pràctica regular d'exercici físic millora la salut física i mental.

Es tracta d'un projecte interdisciplinari en què també hi col·labora l'Ajuntament de Peralada i el Dipsalut (Diputació de Girona), amb la creació d'itineraris marcats dins el terme municipal i posant a disposició plànols que permeten conèixer la distància de cadascuna de les rutes proposades al mateix centre d'Atenció Primària. Fins fa poc, l'única població de la nostra Àrea Bàsica inclosa dins el Programa havia estat Peralada, però en una segona fase iniciada aquest estiu s'ha previst la incorporació de dos nous pobles de l'Àrea Bàsica de Salut, Garriguella i Sant Climent, de manera que juntament amb la col·laboració dels seus ajuntaments elaboraran les rutes i la documentació necessària perquè des de l'àmbit de la salut puguem recomanar i possiblement endegar caminades també en aquests municipis.

## OBJECTIUS PAFES

La intenció d'Albera Salut és poder incloure el màxim nombre de pobles dins el programa PAFES per tal d'aconseguir material, plànols i

rutes degudament senyalitzades en els diferents municipis. Això permetrà a les persones poder realitzar una activitat física com és caminar, indicada pràcticament per a tothom i que no requereix una supervisió mèdica específica.

Els sanitaris volem facilitar les eines necessàries per poder posar en marxa diferents grups anomenats "Anem a Caminar", en els quals una o diverses persones agafin el lideratge

## RECOMANACIONS PER ANAR A CAMINAR

**En època de calor s'ha d'anar a caminar quan faci més fresca, a primera hora del matí o a última del dia. Cal portar sempre gorra o barret per evitar la incidència directa del sol al cap, així com un calçat adequat i roba fresca. En cas de vent intens s'han d'escollir rutes que quedin a recer per evitar el risc de caigudes.**

**És aconsellable dedicar uns minuts a l'escalfament i uns altres al refredament, i sobretot, que hi hagi una progressió gradual de la intensitat de l'exercici. Cal tenir present que la clau de l'èxit serà la constància, no serveix fer molt d'exercici un dia i abandonar.**

per motivar i acompanyar les persones que habitualment no fan exercici i que els costa més d'apuntar-se al projecte; d'aquesta forma en garantiríem l'èxit i la continuïtat.

## VALORACIÓ

L'experiència d'aquestes caminades a Peralada ha estat molt bona, ja que s'ha aconseguit que persones sedentàries comencin una activitat saludable. Inicialment ha estat durant els mesos de març a maig, amb caminades dilluns i divendres de 10 a 11 h del matí, sortint del CAP de Peralada. El seguiment ha oscil·lat entre deu i quinze persones. Val a dir que davant l'onada de calor que va començar al maig es va decidir modificar l'horari, que va passar a ser de 8 a 9 h del matí, mantenint els mateixos dies. Aquest fet ha disminuït el nombre de participants que acudeixen al Centre per iniciar l'activitat física, per això els mesos de setembre o octubre es reinicia l'activitat amb l'horari inicial i que té més acceptació.

Sara Argelés

UAU ABS Peralada

Judit Noguera

DUI ABS Peralada

Rosa Fortià

Metge de capçalera ABS Peralada

# FER DE PAGÈS

HEM PARLAT AMB EL SR. FAUSTÍ FORTIÀ I VIDAL SOBRE LA SEVA EXPERIÈNCIA PERSONAL FENT DE PAGÈS, UNA DE LES SEVES PASSIONS. ACTUALMENT TÉ 59 ANYS I VIU A FIGUERES.



"...un treball en llibertat, sense presses, el teu petit món que creix i evoluciona."

## PER QUÈ I QUAN VA COMENÇAR A FER DE PAGÈS?

He viscut la pagesia des de ben petit, els pares ho eren, vivíem a Estanyol, i va ser fins a l'edat de 28 anys, que vaig marxar del poble per conèixer la ciutat i viure-hi. Ara visc a Figueres, però la terra i els orígens sempre els he tingut presents, i sempre que he tingut l'oportunitat hi he tornat. Fa uns tres mesos que treballo un hort a Vilabertran.

## "La terra i els orígens sempre els he tingut presents"

## QUINS CANVIS HA VISCUT L'AGRICULTURA EN ELS DARRERS ANYS?

En positiu, l'arribada de productes químics com insecticides i herbicides, la maquinària moderna... Jo havia viscut l'arada amb cavalls fins que als 16 anys el pare va comprar el seu primer tractor.

En negatiu, amb l'entrada al mercat comú i la lliure circulació de productes, s'ha de competir amb altres països europeus, amb els seus baixos costos i la mala qualitat d'alguns productes.

## QUINS CULTIUS SÓN PROPIS D'AQUESTES TERRES?

Sobretot la plantació de cereals (blat, blat de moro, civada, ordi...) i fruiters.



## QUÈ ÉS EL QUE MÉS LI AGRADA I EL QUE MENYS D'AQUESTA FEINA?

El millor és veure els fruits del teu treball, un treball en llibertat, sense presses, el teu petit món, el teu petit racó, que vas veient com creix i evoluciona.

El pitjor: la feina és de dilluns a diumenge, i de vegades això és una mica esclau.

## QUAN ES JUBILI, ALGÚ CONTINUARÀ LA SEVA TASCA?

Per desgràcia no, i moltes vegades no es dona l'oportunitat per desconèixer. Es pot començar amb un petit hort al jardí de casa i si agrada seguir endavant.



**Dra. Rosa Fortià**  
Metge de capçalera  
ABS Peralada

# LA GRIP A

## la salut a les nostres mans

LA GRIP A (H1N1) ÉS UN VIRUS CONTAGIÓS QUE EN LA MAJORIA DELS CASOS ES MANIFESTA DE MANERA LLEU. AMB UNES MESURES DE PREVENCIÓ ADEQUADES I UNS HÀBITES D'HIGIENE CORRECTES PODREM PREVENIR TANT EL CONTAGI COM LA PROPAGACIÓ DE LA MALALTIA.

**F**ins a aquest moment, la grip A s'ha estès per tot el món, però és lleu en la majoria de les persones afectades. S'anomena pandèmia perquè es troba en una situació de transmissió comunitària extensa; per aquest motiu no cal contacte amb la persona afectada o cap antecedent de viatge perquè es produeixi el contagi.

Entre les prioritats del Departament de Salut hi consten:

- Reduir la quantitat de persones afectades.
- Disminuir la transmissió.
- Garantir l'assistència sanitària de les persones afectades.
- Augmentar al màxim la cura de les persones malaltes.
- Protegir els col·lectius més vulnerables.

### PREGUNTES I RESPOSTES BÀSIQUES

#### QUÈ ÉS LA GRIP A?

La grip nova és un virus del tracte respiratori que conté elements d'un virus trobat als porcs, a les aus i als humans. La grip pel nou virus A (H1N1) és diferent de la grip comuna perquè està causada per un nou virus de la grip que apareix en humans. En cap cas es transmet per via digestiva, per tant, no hi ha problemes quant al consum de carn de porc.



## COM ES TRANSMET?

Quan una persona té el virus de la grip i tus o esternuda pot contagiar els altres, fet que es coneix com transmissió de persona a persona. Una altra forma de contagi consisteix a tocar un objecte que tingui el virus i, sense rentar-se les mans, tocar-se la boca o al nas.

## QUIN SÓN ELS SÍMPTOMES DE LA GRIP?

Els símptomes són: febre alta (igual o superior a 38°C), malestar general, manca de gana i tos. Així mateix, pot haver-hi augment de la secreció nasal, mal de coll, nàusees, vòmits i diarrea.

## EXISTEIXEN MEDICAMENTS PER AL TRACTAMENT DE LES PERSONES AMB



## INFECCIONS PEL VIRUS DE LA GRIP?

Els medicaments antivirals ajuden si s'administren dintre de les 48 hores posteriors als primers símptomes i cal que siguin receptats per un metge. Malgrat que els antivirals no curen contribueixen a:

- Alleujar alguns símptomes.
- Disminuir la durada de la malaltia.
- Reduir la probabilitat de complicacions importants, com la pneumònia.

## LA VACUNA ACTUAL CONTRA LA GRIP ESTACIONAL ENS PROTEGEIX CONTRA LA GRIP A?

El virus de la grip A és un virus nou i, per tant, la vacuna que s'aplica cada any només protegeix enfront de la grip estacional.

### MESURES DE PROTECCIÓ

La millor mesura contra la grip A és, com fins ara, mantenir unes bones pràctiques higièniques per evitar la propagació de gèrmens. Uns hàbits d'higiene correctes són fonamentals per a la protecció, ja sigui enfront de la grip nova o de la grip estacio-

nal. Això ajudarà a disminuir la transmissió del virus i serà l'acció més efectiva per protegir-se un mateix i protegir els altres. És molt important que quan es tossi o s'esternudi s'utilitzi un mocador de paper, que seguidament es dipositi a les escombraries. D'aquesta manera s'evitarà la difusió de gèrmens.



**Feu servir mocadors de paper per tapar-vos la boca i el nas quan tossiu i esternudeu.**



**Llenceu els mocadors de paper després de fer-los servir.**



**Renteu-vos les mans després de tossir o esternudar amb aigua i sabó o amb un preparat d'alcohol.**



**Manteniu una bona ventilació dels espais tancats.**



**Si us faciliten una mascareta, poseu-vos-la. Evitareu que altres persones es contagïin.**

### COM RENTAR-SE LES MANS AMB SABÓ

1. Un cop s'han mullat les mans amb aigua, aplicar-hi sabó.
2. Friccionar un palmell amb l'altre.
3. Friccionar el palmell de la mà dreta sobre el dors de l'esquerra i viceversa.
4. Friccionar un palmell amb l'altre amb els dits entrelaçats.
5. Friccionar el dors dels dits contra el palmell opositat amb els dits travats.
6. Friccionar per rotació els dits de la mà esquerra, tancada al voltant del dit polze dret, i viceversa.
7. Friccionar per rotació les puntes dels dits juntes sobre el palmell de la mà contrària i viceversa.
8. Esbandir-se les mans.
9. Eixugar-se les mans amb una tovallola de paper.
10. Utilitzar el mateix paper per tancar l'aixeta.

Una bona alternativa per rentar-se les mans si no es disposa d'aigua i sabó és la d'utilitzar preparats a base d'alcohol, que permeten desinfectar les mans degudament.

Segons el protocol general d'actuació elaborat pel Ministeri de Sanitat i Educació, els centres educatius no tancaran davant de la pandèmia del la grip A. Tenint en compte que el quadre clínic de la grip A es manifesta de forma lleu en la majoria dels casos i que no hi ha prou evidència científica que el tancament d'escoles sigui una mesura eficaç

per disminuir la incidència o la transmissió de la nova malaltia, no és aconsellable prendre aquesta mesura. Es preveu que hi haurà un desenvolupament normal del curs escolar, tot i que seran les autoritats educatives i sanitàries de cada territori les que decideixin, juntament amb el centre, quines són les mesures a adoptar davant

de cada realitat concreta. Per aquest motiu s'ha acordat constituir una comissió de seguiment que analitzi quina és la situació concreta en cada moment.

**El protocol elaborat pels departaments de Salut i d'Educació recomana una sèrie de mesures que tot seguit puntualitzem:**

- **Quan es tus o s'esternuda**, cal tapar-se la boca i el nas amb un mocador de paper d'un sol ús. No s'ha de tossir o esternudar tapant-se la boca amb la mà, ja que els virus es queden a la mà i si es toca una superfície (taula, barana, etc.) hi poden romandre actius durant un temps.

- **Mantenir les mans netes**, rentar-les amb aigua i sabó durant uns 10 o 20 segons i fer-ho sistemàticament després d'haver tossit o esternudat.

- **Eixugar-se les mans** amb mocadors de paper d'un sol ús.

- **No apropar les mans brutes** o contaminades a les mucoses dels ulls i del nas.

- **Ventilar els espais tancats** (classes, despatxos, zones comunes, etc.) com a mínim durant 15 minuts al dia.

- **Netejar i desinfectar regularment** amb els productes habituals les superfícies dures, sobretot les que l'alumnat utilitza amb freqüència i les que entren més en contacte amb les mans (llapis, taules, teclats d'ordinador, ratolins, manetes de porta, etc.).

- **A les llars d'infants, augmentar la neteja** i desinfecció de les joguines compartides, els instruments musicals, els llapis i, en general, el material escolar compartit.

- **Evitar compartir gots**, coberts, raspalls de dents i altres objectes que puguin haver estat en contacte amb saliva o secrecions.



- **Si una persona té símptomes** compatibles amb la grip A, ha de quedar-se a casa almenys 24 hores després de la desaparició de la febre (si no pren antipirètics) i ha de reduir el contacte amb persones sanes.

- **A les llars d'infants** i les escoles d'educació infantil, els infants amb símptomes compatibles amb la grip A han de quedar-se a casa, com a mínim, 7 dies des de l'aparició dels primers símptomes i almenys 24 hores després que desapareguin, i han de reduir el contacte amb persones sanes.

- **Quan una persona que ha patit** la malaltia torna a anar a l'escola, ha de continuar extremant les mesures

higièniques, ja que durant uns quants dies (aproximadament 10) pot ser que encara hi hagi risc de contagi.

- No es recomana fer quarantena als infants ni al personal que hagi estat en contacte amb possibles casos de grip A.

- **Quan es confirmi un cas en una aula**, cal informar-ne les famílies de l'alumnat d'aquesta

aula per tal que vigilin que els seus infants no presentin cap símptoma; en cas contrari, és a dir, si l'infant presenta algun símptoma, la família no l'ha de portar a l'escola i s'ha de posar en contacte amb el seu metge.

- **Quan durant la jornada escolar** es detecti que hi ha un infant que té símptomes compatibles amb la grip A, s'ha d'avisar la família perquè el passi a buscar i recomanar-li que el porti al seu centre de salut. Mentre sigui en el centre docent, se l'ha de mantenir aïllat.

- **En el cas que a l'escola** hi hagi una falta d'assistència superior a l'habitual, cal seguir les recomanacions de control que decideixin conjuntament les àrees bàsiques de salut (ABS), els sectors i les regions sanitàries, i les unitats de vigilància epidemiològica (UVE).



**TELÈFON D'ATENCIÓ I INFORMACIÓ**



**Sanitat Respon 24 hores**  
**902 111 444**

# PER NADAL...SENSE FUM FUM FUM

NO ESTEU SOLS SI VOLEU DEIXAR DE FUMAR, EL CAP ALCOVER COMPTA AMB UN COMPLERT PROGRAMA DE SUPORT PER AJUDAR-VOS A ABANDONAR AQUEST MAL HÀBIT.

**E**l tabaquisme és una drogodependència i per ajudar a deixar de fumar cal entendre que el tabac conté una substància altament addictiva que és la nicotina. Aquells que fumen tenen un comportament addictiu especialment difícil de vèncer però no impossible. És per això que el CAP Alcover compta amb un programa per ajudar a deixar de fumar. Els professionals sanitaris realitzen sessions grupals per millorar l'eficàcia de l'abordatge del tabaquisme. El programa per deixar de fumar comprèn tres fases successives: una preliminar, de preparació; la fase central, d'abandonament del tabac; i una fase final, de manteniment de l'abstinència. En tot el procés s'utilitzen tècniques motivacionals, per preparar el fumador a deixar l'hàbit, tècniques conductuals per abandonar el consum de tabac i un tractament farmacològic si el nivell de dependència física és alt.

## SI VOLEU DEIXAR DE FUMAR AL CAP ALCOVER US AJUDARAN

S'imparteixen sessions grupals els dies 7,14 i 21 d'octubre i el 4 i 25 de novembre, i el 23 de desembre.

Si us animeu, contacteu al 977 760 690 amb recepció o amb el vostre metge o infermer, i el Dr. Xavier Luque us trucarà per donar-vos tota la informació i aclarir els vostres dubtes.

**GRÀCIES I ÀNIMS!!!**



**El CAP Alcover compta amb un programa per ajudar a deixar de fumar**

### DECÀLEG DE RAONS PER NO FUMAR

- 1 El consum del tabac provoca malalties molt greus. Deixar de fumar és la decisió més important que podeu prendre per prevenir un infart, un ictus cerebral, una insuficiència respiratòria crònica o un càncer.
- 2 Fumar empitjora el vostre rendiment psicofísic: respireu malament, la vostra circulació és deficient i els òrgans i els teixits del vostre cos estan més mal oxigenats.
- 3 Fumar redueix el nombre d'espermatozous, dificulta el reg sanguini del penis i afavoreix l'esterilitat i la impotència. Augmenta el risc d'infertilitat de la dona.
- 4 Fumar provoca efectes antiestètics: deteriorament i esgrogueïment de la dentadura, mal alè, ulleres, arrugues i pell seca i rugosa, que són l'efecte de l'envelliment precoç.
- 5 El vostre hàbit perjudica altres persones, especialment els infants i les em-

barassades. Deixar de fumar és la decisió més important que podeu prendre per preservar la salut dels que us envolten.

6 El fort poder addictiu de la nicotina limita la vostra llibertat. Quan s'és addicte a una droga ja no es consumeix per plaer sinó per evitar la síndrome d'abstinència.

7 Alliberar-se d'una dependència és una bona raó per fer créixer la pròpia autoestima.

8 Si esteu embarassades, fumar suposa un risc major de complicacions per al fetus, el part i el nadó.

9 Fumar us costa uns diners que podríeu gastar en una altra cosa que us produeix més satisfacció.

10 Podeu deixar de fumar. Milions de persones, incloses les fumadores d'altíssima dependència, han abandonat aquest hàbit.

# MICOSIS CUTÀNIES

SÓN MALALTIES INFECCIOSES BENIGNES DE LA PELL, CAUSADES PER FONGS, I QUE NO IMPLIQUEN CAP RISC PER A LA VIDA DEL PACIENT.



La calor i la humitat fan que l'estiu sigui un període de major incidència d'aquestes infeccions, i això suposa un increment del nombre de consultes al metge en aquesta època de l'any. Els hàbits que faciliten el contagi són l'ús d'instal·lacions esportives com piscines i gimnasos (dutxes), tractaments farmacològics perllongats amb antibiòtics i/o corticoides, l'ús de detergents agressius que irriten la pell, o bé malalties que afecten el sistema immunitari (sida, càncer, diabetis). Tot plegat fa que aquestes infeccions micòtiques siguin cada vegada més freqüents en el nostre àmbit sanitari.

## COM ES PRODUEIXEN?

El ser humà té la capacitat d'allotjar una sèrie de microorganismes, bacteris i fongs que s'anomenen sapròfits, els quals tenen la capacitat de reproduir-se de forma limitada gràcies al sistema immunitari. Alguns d'aquests microorganismes són útils i d'altres, quan les condicions ho afavoreixen per ruptura de l'equilibri amb el sistema immunitari, poden multiplicar-se i provocar infeccions. Les infeccions per fongs estan causades per llevats o floridures microscòpiques que viuen a la pell, cabells i ungles.

## TIPUS DE MICOSIS

Diferents tipus de fongs són els agents causals d'aquestes infeccions, tot i que només un 0,1% de totes les espècies conegudes tenen la capacitat de comportar-se com agents patògens i propiciar malalties.

Les micosis cutànies es poden classificar en tres

grups: dermatofitosi o tnyes (les més freqüents causades per fongs de tipus floridura), candidiasi intertriginosa (causades per fongs de tipus llevat) i la pitiriasi versicolor.

**Les micosis cutànies es poden classificar en tres grups: dermatofitosi, candidiasi i pitiriasi versicolor**

### Dermatofitosi o tnyes

Poden afectar qualsevol zona de la pell, sobretot en àrees càlides i zones humides. Depenent de la localització reben diferent nom: tinya *pedis* o peu d'atleta molt freqüent a l'estiu per la suor i la humitat de piscines i platges; tinya *cruris* o èczema marginat de Hebra (als engonals); tinya *corporis* o herpes circinat (en zones descobertes); tinya tonsurant o *capitis* (al cuir pilós).

### Candidiasi

És molt freqüent i causa gran part de les dermatitis del bolquer en lactants; també infecta diabètics, embarassades i obesos a les zones amb elevada transpiració com són plecs axil·lars, engonals i submamaris.

El muguet oral és una forma de candidiasi que afecta la mucosa de la boca i és freqüent en per-

sones immunodeprimides o sotmeses a tractament amb corticoides inhalats o antibiòtics.

### Pitiriasi versicolor

Té molta incidència a l'estiu i afecta superfícies cutànies de gran extensió. Es tracta d'una micosi molt reincident tot i seguir un tractament correcte. La produeix un fong anomenat *Pytirusporum orbiculare*, que habita normalment a la pell del cos i es multiplica en condicions favorables com són la humitat i la calor.

## QUINS SÍMPTOMES DONEN?

Les micosis cutànies produeixen envermelliment, pruja de la pell afectada i sovint fissures molt característiques segons la zona.

## QUIN TRACTAMENT CAL SEGUIR?

Depenent de les lesions i de la zona poden requerir tractament tòpic (directament a la zona afectada) o per via general (oral). Hi ha una àmplia gamma de fàrmacs antifúngics actius per als diferents tipus de micosis superficials: la via d'administració i el fàrmac dependrà de cadascuna d'elles. A banda del tractament farmacològic, caldrà insistir en una acurada higiene de la zona i una bona educació sociosanitària per prevenir-ne el contagi i per evitar recidives.



**Dra. Anna Roca Fusalba**  
Metge de família  
EAP Sarrià - Vallplasa

# GRUP SANGUINI I RH

ELS GRUPS SANGUINIS SÓN CADASCUN DELS DIVERSOS TIPUS EN QUÈ ES CLASSIFICA LA SANG DE LES PERSONES EN RELACIÓ A LES CARACTERÍSTIQUES DE LA SUPERFÍCIE DELS GLÒBULS VERMELLS O HEMATIES.

Les dues classificacions més importants per descriure els grups sanguinis en humans són els antigens de superfície i el factor Rh.

## ANTÍGENS DE SUPERFÍCIE

Hi ha quatre grups diferents segons la classificació descrita per l'austriac Karl Landsteiner: A, B, AB, O. Es caracteritza per les diferents combinacions de dos aglutinògens o antigens de superfície, existents en els hematies, i de dues aglutinines contingudes en el sèrum.

Les persones amb sang tipus A tenen hematies que expressen antigens de superfície tipus A i anticossos contra antigens tipus B en el sèrum.

Les persones amb sang tipus B expressen antigens de superfície tipus B i anticossos contra antigens tipus A.

Els individus amb sang O no expressen cap dels antigens (A o B) en la superfície dels seus glòbuls vermells, per això tenen anticossos contra els dos tipus.

Finalment, les persones AB, que expressen ambdós antigens a la superfície dels hematies, no fabriquen cap dels anticossos.

## FACTOR RH

És un aglutinogen trobat en els glòbuls vermells d'un tipus de primat (*Macacus Rhesus*) i que també s'observa en el 85% dels hematies dels humans, per això s'anomenen Rh positius (+). Si es transfon sang Rh(+) a un receptor Rh(-) es produeixen anticossos anti Rh; si hi ha noves transfusions, aquests anticossos destruiran els glòbuls vermells de la sang transfosa, fet que provocarà anèmies, fallada renal, xoc i la mort.

El gen Rh positiu es dominant (més fort), i fins i tot quan s'ajunta amb un gen Rh negatiu, el positiu preval. Per entendre-ho: un nadó rep un gen del pare i un de la mare. Aquest nadó serà Rh(+) si rep de cadascun dels progenitors el gen que codifica per al factor Rh(+), però també si només un d'ells transmet un gen positiu. En canvi, perquè sigui Rh(-) tots dos progenitors han de transmetre el gen que codifica la no-expressió de l'aglutinogen.

- Mare (+ +) Pare (+ +): el fill amb un gen + del pare i un gen + de la mare serà Rh positiu (+ +).
- Mare (- -) Pare (+ +): el fill amb un gen + del pare i un gen - de la mare serà Rh positiu (+ -).
- Mare (+ -) Pare (+ -): el fill amb un gen + o - del pare i un gen + o - de la mare podrà ser Rh positiu (+ +) o (+ -) o Rh negatiu (- -).
- Mare (+ -) Pare (- -): el fill amb un gen - del pare o un gen + o - de la mare podrà ser Rh positiu (+ -) o Rh negatiu (- -).
- Mare (- -) Pare (- -): el fill amb un gen - del pare i un gen - de la mare serà Rh negatiu (- -).

## DISTRIBUCIÓ DELS GRUPS SANGUINIS (A,B,O I RH)

	O+	A+	B+	AB+	O-	A-	B-
Espanya	36%	34%	8%	2.5%	9%	8%	2%

## TAULA DE COMPATIBILITAT ENTRE GRUPS SANGUINIS

Receptor	Donant							
	O-	O+	B-	B+	A-	A+	AB-	AB+
AB+	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
AB-	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
A+	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
A-	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
B+	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
B-	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
O+	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
O-	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓

Jordi Arrufat Espinosa  
Metge de família  
EAP Sarrià - Vallplasa



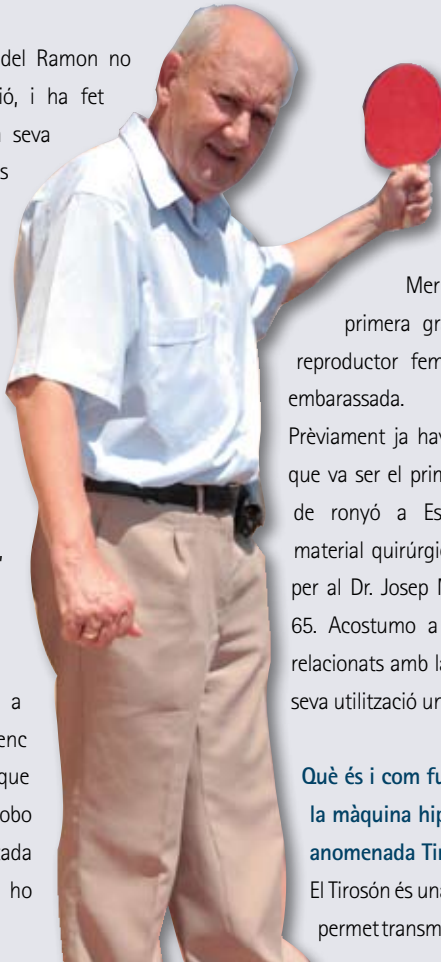
# INVENTAR PER VIURE

EL RAMON GALINDO TÉ UNA MENT PRODIGIOSA, DES DELS 15 ANYS, EDAT EN QUÈ SE LI VA OCÓRRER EL SEU PRIMER ENGINY, NO HA PARAT DE JUGAR, ESBRINAR I D'INVESTIGAR PER OBTENIR INVENTS QUE ENS FACIN LA VIDA MÉS FÀCIL, AGRADABLE I DIVERTIDA.

La creativitat i constància del Ramon no tenen punt de comparació, i ha fet que recollís al llarg de la seva trajectòria premis i mencions internacionals tan importants com els de la Fira Internacional de Suïssa. Possiblement sigui l'inventor més premiat d'Espanya, que destaca especialment per la seva contribució al món de la medicina i la salut pública. Però el seu currículum no s'atura aquí, ja que ha realitzat tota una carrera farcida d'invents creatius, lúdics, i sobretot, molt diversos.

## Com neix un invent?

La meua manera d'actuar com a inventor es per relació d'idees. Entenc que un invent és una necessitat que cal que es resolgui. Sovint em trobo amb la solució de manera sobtada i arbitrària, però la meua ment ho relaciona i puc resoldre l'enginy.



sistema de lents adequat. L'any 73, gràcies a la col·laboració de l'Hospital Clínic i del Dr. González

Merlo, vam realitzar la primera gravació de l'aparell reproductor femení en una dona embarassada.

Prèviament ja havia participat en el que va ser el primer trasplantament de ronyó a Espanya, gràcies al material quirúrgic que vaig millorar per al Dr. Josep M. Gil Vernet, l'any 65. Acostumo a oferir els invents relacionats amb la medicina per a la seva utilització universal.

## Què és i com funciona la màquina hipnopèdica anomenada Tirosón?

El Tirosón és una eina de reforç que permet transmetre certs missatges

invent va rebre l'any 1980 la Medalla d'Or al Saló Internacional d'Invents i Noves Tecnologies de Suïssa. El repte era crear una petita fresadora o tupí per fer l'encaix de la porta en menys temps i de manera manual.

**"Tots tenim un grau d'inventiva i tots som capaços de crear"**

## Parl'ns de l'Star Chess, ¿quina virtut té enfront dels escacs tradicionals?

El Modular Star Chess representa una nova dimensió del joc d'escacs i de dames. Poden jugar i competir jugadors en diferents modalitats. La fita principal ha estat resoldre un tauler d'escacs per a multijugadors, que alhora complís tot el reglament dels escacs tradicionals. Les caselles, en comptes d'expandir-se, han estat inscrites en un cercle que conforma uns afegits modulars en forma d'estel de 5, 6 o 7 puntes, depenent dels jugadors que hi volen participar. I d'aquí el seu nom, Modular Star Chess. El joc està patentat i en fase de preparació per a la seva comercialització.

**"En l'actualitat estic treballant en material que permeti escurçar sensiblement les intervencions quirúrgiques"**

## En la seva trajectòria hi consten des d'invents de caràcter eminentment lúdic fins a avenços mèdics indispensables per a la medicina actual, ¿com s'elabora un currículum tan eclèctic?

La vida m'ha anat portant situacions que m'han despertat l'interès. Així va ser com vaig inventar l'endoscopi intravaginal. Vaig comprendre que una dona embarassada no podia fer-se raigs X. Vaig relacionar el tema de l'enregistrament amb el periscopi dels submarins. Després d'investigar durant molt de temps, de més de 200 intents, i amb ajuda de l'òptic Xavier Estivill, vaig crear un

acústics mentre la persona dorm. L'aparell utilitza freqüències harmòniques amb un missatge concret. El departament de narcòtics de l'ONU ha utilitzat aquest aparell per a la recuperació de tot tipus de toxicomanies i també s'ha fet servir com a teràpia complementària en el tractament de nens autistes.

## També ha creat un enginy que permet col·locar portes?

Sí, es tracta d'una màquina que permet col·locar frontisses per fer els encaixos de les portes. Aquest

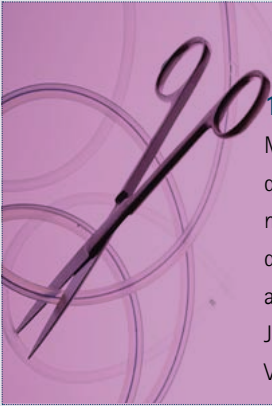
## Què li diria a algú que vol iniciar una carrera com a inventor?

El grau de frustració que ha de tolerar un inventor és important. Cal tenir paciència i trobar el camí adient per resoldre els problemes. No tot allò que he ideat s'ha dut a terme, tot i que molts dels invents sí que s'han assolit. Jo diria que s'hi neix, inventor, no s'aprèn. El que és veritat és que tots tenim un grau d'inventiva i tots som capaços de crear. En l'actualitat estic treballant en material que permeti escurçar sensiblement les intervencions quirúrgiques.

Va iniciar la seva carrera l'any 1956, amb la millora ergonòmica de l'empunyadura de les pales de ping-pong, i fins a la seva última creació actual, el Modular Star Chess, ha dedicat tota la seva vida a un continu treball per al desenvolupament de millores tècniques. Aquests són només alguns dels seus invents...

### 1956 Barcelona

Millores ergonòmiques en l'empunyadura de les Pales de Ping-Pong.

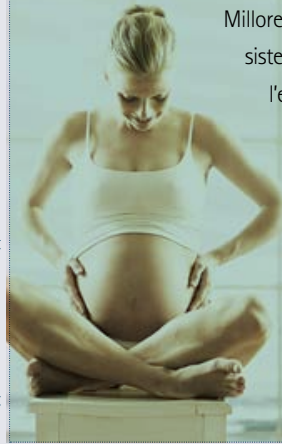


### 1965 Barcelona

Millores en l'equip quirúrgic, del primer trasplantament de ronyó efectuat a Espanya pel Dr. Josep Maria Gil Vernet.

### 1973 Barcelona

Millores en el primer sistema de lents de l'endoscopi i primera gravació de l'aparell reproductor femení en una dona embarassada, amb el Dr. González Merlo.



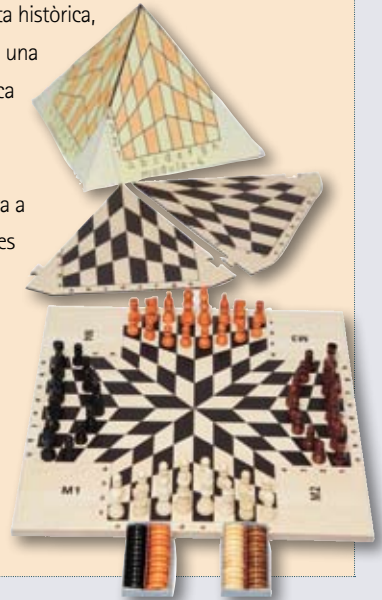
### 1979 Madrid

II Simpòsium Nacional de Musicoteràpia. Participa com a ponent a "Reforç Pedagògic a través de Tirosoñ".



### 2007 Ginebra

Medalla d'Or en el 35è Saló Internacional d'Invents i Noves Tecnologies (Suïssa), pel Modular Star Chess. Ha estat valorat com a joc, esport, art, i ciència tenint en compte el seu alt valor pedagògic, cultural i terapèutic a l'abast de tot el món. Representa, segons els jurats i experts internacionals, una fita històrica, ja que resol una problemàtica de logística de fa 3.500 anys relativa a la unió de les caselles en el centre.



# RENOVACIÓ

RECENTMENT, EL PERSONAL QUE TREBALLEM ALS CENTRES DE SARRIÀ, VALLVIDRERA I LES PLANES VAM CELEBRAR LA RENOVACIÓ DEL CONTRACTE DE PRESTACIÓ DE SERVEIS SANITARIS AMB EL CATSALUT DEL DEPARTAMENT DE SALUT, AMB UN SOPAR DE GERMANOR.

L'acte va començar amb un breu concert que van oferir el Sr. Douglas Bringas, professor de l'Escola Luthier d'Arts Musicals, al piano, i l'estudiant de Grau Mig de violoncel Maria Borrell Pichot. Aquesta renovació ha estat possible gràcies a l'esforç de tot el personal perquè els nostres usuaris tinguin una assistència sanitària de la millor qualitat possible, i també gràcies a vostès, que han dipositat la seva confiança en nosaltres. Creiem, i així ho indiquen les enquestes sobre qualitat assistencial del mateix CATSALUT i que molts de vostès han realitzat, que l'alt grau de satisfacció general

dels usuaris dels nostres centres és el motor que fa que vulguem continuar millorant de cara a seguir tenint un sistema sanitari d'acord amb les necessitats de la nostra població.

**Felicitats a tots!**

Aquesta renovació ha estat possible gràcies a l'esforç de tot el personal



# LA GRIP NOVA pel virus A(H1N1)



L'ORGANITZACIÓ MUNDIAL DE LA SALUT (OMS) HA DECLARAT LA FASE 6 DE PANDÈMIA EN RELACIÓ AMB LA GRIP A(H1N1) COM A CONSEQÜÈNCIA DEL SEU GRAU DE PROPAGACIÓ A TOT EL MÓN SENSE NECESSITAT DE CONTACTES PREVIS AMB PERSONES QUE HAN VIATJAT A ZONES AFECTADES.

L'Organització Mundial de la Salut (OMS) ha declarat la fase 6 de pandèmia en relació amb la grip A(H1N1) com a conseqüència del seu grau de propagació a tot el món sense necessitat de contactes previs amb persones que han viatjat a zones afectades.

## QUÈ ÉS LA GRIP NOVA PEL VIRUS A(H1N1)?

El nou virus A(H1N1), conté elements de diferents virus trobats als porcs, a les aus i als humans. El virus de la grip nova és molt contagiós, es transmet de persona a persona i en cap cas per contacte amb animals ni per consumir la seva carn. En la gran majoria dels casos es manifesta de manera lleu, i es pot prevenir amb unes mesures d'hàbits d'higiene correctes.

## COM ES TRANSMET LA MALALTIA?

Quan tenim la grip i tossim o esternudem, expel·lim petites gotetes de saliva que contenen virus. Si

inhalem o toquem un objecte que conté aquestes gotetes, ens contagiem.

## QUIN SÓN ELS SÍMPTOMES DE LA GRIP?

Febre alta (igual o superior a 38°C), malestar general, cefalea, dolor articular o muscular, manca de gana i tos. També pot haver-hi augment de la secreció nasal, mal de coll, nàusees, vòmits i diarrea.



## QUÈ CAL FER QUAN SOSPI-TEU QUE PATIU LA GRIP?

El tractament consisteix en el control dels símptomes: control de la febre i dels dolors articulars amb antitèrmics i/o analgèsics (paracetamol, ibuprofè); repòs a domicili fins a 24 h després de la desaparició de la febre i els símptomes; mesures d'higiene adients per evitar el contagi de les persones properes (tapar-se la boca en tossir, rentar-se sovint les mans,

evitar compartir utensilis de cuina i higiene personal, ventilar les habitacions).

En cas de presentar febre de més de 3 dies d'evolució que no remet, o de presentar clínica de dificultat respiratòria, caldrà que consulteu amb el vostre centre d'Atenció Primària o professional sanitari per a la valoració del tractament i seguiment a fer.

## QUÈ HEU DE FER SI ANEU AL CAP?

Adreceu-vos directament al taulell d'informació i comuniqueu la vostra sospita sobre la malaltia.

Mentre espereu que us atenguin, us demanaran que respecteu les normes d'higiene.

## EXISTEIX UNA VACUNA CONTRA LA GRIP NOVA?

S'està treballant per elaborar una vacuna contra el virus A(H1N1). Enguany s'ha avançat la campanya de vacunació anual de la grip estacional, que s'iniciarà el dia 15 de setembre.

## QUÈ PODEU FER PER PROTEGIR-VOS I PROTEGIR ELS ALTRES CONTRA LA GRIP NOVA?

El millor és seguir unes bones pràctiques d'higiene. És molt important que quan tossiu o esternudeu eviteu la difusió de gèrmens:



Feu servir mocadors de paper per tapar-vos la boca i el nas quan tossiu i esternudeu.



Llenceu els mocadors de paper després de fer-los servir.



Netegeu-vos les mans després de tossir o esternudar amb aigua i sabó o amb un preparat d'alcohol.



Manteniu una bona ventilació dels espais tancats.



Si us faciliten una mascareta, poseu-vos-la. Evitareu que altres persones es contagiïn.

## GRUPS DE RISC?

S'han establert uns grups de risc a qui es vacunarà quan es disposi de la vacuna específica:

- Professionals de la sanitat.
- Personal de serveis essencials: bombers, protecció civil i cossos i forces de seguretat.
- Dones embarassades.
- Persones majors de 6 mesos i amb més probabilitat de tenir complicacions per la grip que pateixin: malaltia pulmonar o



cardiovascular crònica (exclosa la hipertensió), diabetis, insuficiència renal crònica, malalties hematològiques, malaltia hepàtica crònica, malaltia immunosupressora, obesitat mòrbida, menors de 18 anys amb tractament crònic amb aspirina.

### ELS NENS I L'ESCOLA

- A l'escola, cal extremar les mesures de prevenció: higiene, material compartit, mocadors de paper, utensilis, etc.
- El protocol elaborat pels Departaments de Salut i d'Educació recomana que els nens en etapa infantil (de 4 mesos a 6 anys) que presentin símptomes de grip, es quedin a casa un mínim de 7 dies i que no retornin

a l'activitat escolar fins passades 24 hores després de la desaparició dels símptomes. En tornar caldrà extremar les mesures higièniques, ja que el risc de contagi pot allargar-se encara 10 dies més.

- També els adults hauran de quedar-se a casa fins a la desaparició dels símptomes, alhora que hauran de reduir el contacte amb persones sanes.
- Els centres educatius no tancaran davant de la pandèmia de grip nova, ja que no és recomanable prendre aquesta mesura.
- Seran les autoritats educatives i sanitàries de cada territori les que decidiran, juntament amb el centre, quines són les mesures a adoptar davant de cada realitat concreta.

Per aquest motiu, s'ha acordat constituir una comissió de seguiment que analitzi quina és la situació concreta en cada moment.

### ON PODEU TROBAR MÉS INFORMACIÓ SOBRE LA GRIP PEL NOU VIRUS A(H1N1)?

**Web del Departament de Salut**

<http://www.gencat.cat/salut>

<http://www.gencat.cat/treball>

**Ministeri de Sanitat i Política Social**

<http://www.msc.es>

**Organització Mundial de la Salut**

<http://who.int/es>



Els membres del Consell de Salut tractaran en profunditat sobre la grip A per coordinar al màxim les accions a emprar contra aquest virus

### EL CONSELL DE SALUT D'OSONA I LA GRIP A

El Consell de Salut d'Osona treballa amb el Govern Territorial de Salut d'Osona per recollir els problemes i avaluar les possibles solucions en l'àmbit de la salut. Els seus membres es reuniran properament per tractar, entre d'altres, el pro-

blema i l'evolució de la grip A, així com la seva incidència al municipi.

El Govern Territorial de Salut d'Osona (constituït el 2006 i format per un Consell Rector i un Consell de Salut) treballa per analitzar i trobar solucions a les necessitats i problemes que presenta Osona

en qüestions de salut. Els membres del Consell de Salut, format pels responsables del Departament de Salut en el territori, representants de les institucions de salut i representants d'entitats locals i comarcals, tractaran en profunditat sobre la grip A perquè les accions a emprar contra aquest virus siguin el màxim de coordinades.

## LA VEU DE LES ASSOCIACIONS

**Entitat o associació: AFMMO, Associació de Familiars de Malalts Mentals d'Osona**

**PRESIDENT DE L'AFMMO: Ramon Viñas i Torras**

**ANY D'INICI DE L'ACTIVITAT: 06/02/1994**



### Quins són els principals objectius de l'entitat?

El primer objectiu és la protecció, defensa i promoció dels drets dels malalts mentals. L'estudi de la seva situació i el seu assessorament extensiu als familiars i altres persones properes.

El segon és sensibilitzar les autoritats públiques, i la societat en general, sobre la problemàtica i necessitats dels malalts mentals, i col·laborar amb tota mena d'institucions, ja sigui públiques o privades, per la millora del tractament dels malalts.

### Quina és l'activitat que desenvolupa?

L'activitat que du a terme l'Associació consisteix a donar suport a les famílies afectades. Informem sobre la malaltia mental per tal d'evitar l'estigma que comporta la manca del seu coneixement.

### Quina opinió general té sobre el Govern Territorial de Salut d'Osona?

Ens sembla bé, amb moltes possibilitats, sempre i quan les propostes que surtin del Consell de Salut no es quedin només en paraules.

### Quina influència creu que té en l'àmbit territorial?

La nostra opinió general com a entitat és que la iniciativa està molt bé, però que s'ha de veure com s'anirà desenvolupant.

### Quin objectiu com a associació es marquen dins el GTS?

Incidir i fer un seguiment de totes les decisions que afecten la salut mental.

# COMIAT DE LA MONTSE MOLIST, infermera

**HOLA CAMPIONS!! HOLA SENYORS!!**

Amb l'edició d'aquesta publicació gratuïta tant valuosa que ens ofereix la sanitat a l'ABS de Centelles, crec que és el moment de participar-vos els meus sentiments i pensaments.

El més important és el d'haver-vos ajudat a valorar l'oportunitat que ens dona la vida per aprendre cada dia coses noves, i el moment d'haver compartit l'experiència de créixer i anar fent anys amb un mínim de qualitat de vida.

Hi ha moments bons i moments no tan bons des que fa molt de temps vaig descobrir, gràcies al caràcter inquiet que em caracteritza, que el món que m'agradava era el sanitari i tot el que fa referència a la salut de les persones. He tingut un interès especial perquè cadascú de nosaltres visquem una salut física i psicològica plena.

D'aquí ve la meua necessitat i alhora curiositat interna durant tots aquests anys d'entendre el perquè de cada moment, que pot variar, ja sigui per les circumstàncies de la vida, per l'edat o bé per les actituds personals enfront el dia a dia. També el meu interès perquè amb la porta que teniu oberta a la consulta d'infermeria puguem modificar hàbits i conductes que ens podrien abocar a l'ansietat, angoixa i dolor.

Amb aquests 7-8 anys de viure amb vosaltres, he tingut la satisfacció més d'una vegada de dir-vos "campeón" o bé "senyor", i és que són dues paraules molt significatives.



Quan un passa per un mal tràngol, l'orientació de qui l'escolta i l'acompanya en aquests moments —la meua tasca— consisteix a intentar ajudar a superar-ho, convidant-lo a fer un esforç i treball personal que li permeti equilibrar aquesta situació. El que ho aconseguix és per a mi un "gran campeón", campió de si mateix; i si no ho ha fet del tot bé, el sol fet de tenir el gest de venir a la consulta d'infermeria ja demostra la intenció de ser-ho.

Igual passa amb al paraula amb la qual en algun moment us he anomenat, la de "senyor", i és que en la realitat cadascú és senyor i amo de si mateix i, per tant, té la responsabilitat de respectar-se i estimar-se.

Tota aquesta explicació és per donar-vos les gràcies per haver tingut l'oportunitat de viure junts alguns moments de les vostres vides. Amb el pas dels anys això es pot modificar, i ara em toca a mi.

He decidit, posteriorment a uns estudis que he realitzat, canviar el meu rol de professional assistencial per un altre més orientat a la docència per a la salut. I és hora de deixar-vos amb molta confiança amb la meua companya Lluïsa, que sabrà tant o més que jo orientar-vos en el vostre dia a dia, fins que ens tornem a veure en alguna xerrada o conferència relacionada amb la salut.

Només comentar que m'emporto molts bons records de Centelles i la seva gent, i sobretot, de les famílies amb què, per ser la seva infermera de referència, hem compartit molts i molts moments.

**Una abraçada.**

**Montse Molist i Codinachs**  
Infermera

# T'APUNTES A CAMINAR?

EL PROGRAMA DE SALUT "T'APUNTES A CAMINAR", HA ARRIBAT A LA SEVA FI EL PASSAT 25 D'AGOST. VAM COMENÇAR EL 15 DE JUNY, I TRET D'ALGUN DIA DE PLUJA, HEM CAMINAT PUNTUALMENT DE DILLUNS A DIVENDRES, DES DE DOS QUARTS DE DEU DEL VESPRE I SEGUINT LES RUTES DISSENYADES.



## VOLUNTAT DE CONTINUAR

No s'ha fet encara la valoració final, però el que sí que hem escoltat és la voluntat de molts de seguir durant tot l'any.

Volem agrair l'interès i les ganes de tothom que ha vingut a caminar cada dia, i destacar l'esforç i dedicació de tots els voluntaris que ens han acompanyat i animat a seguir. També el nostre agraïment a l'Ajuntament de Centelles i en especial a la regidora Margo Prat.

Esperem que si hi ha ganes i ens tornem a animar, l'any vinent puguem fer la segona edició.

A reveure!

Lourdes Tuneu i Cruells  
Judith Vallier i Matas

El programa "T'apuntes a Caminar" ha estat organitzat conjuntament pel CAP de Centelles i per l'Ajuntament, i ha comptat amb la participació de voluntaris de la Comissió de la Caminada Popular. La iniciativa ha resultat tot un èxit.

Una samarreta de color taronja amb les lletres "M'APUNTO", que portaven la majoria de participants, ha alegrat els carrers de Centelles aquests vespres d'estiu del 2009.

S'ha arribat a un total de 313 inscrits de totes les edats, de 4 anys el més petit i fins a 87 anys el més gran, acompanyats per 18 monitors del CAP i 18 més de la Caminada Popular i l'Ajuntament, que desinteressadament han col·laborat en aquest Programa de Promoció de la Salut.

## UNA ACTIVITAT PER A TOTHOM

Obria i tancava el seguici un "cap de grup" i un "cua de grup", respectivament; els altres monitors, aproximadament 5 o 6 voluntaris

diaris, es repartien pels diferents grups de gent que s'anaven creant al llarg del recorregut, per tal que tothom se sentís acompanyat.

Aquells persones que només podien fer el primer recorregut van caminar uns 2 km diaris, els que feien fins al segon itinerari van caminar uns 3 km, i els que completaven tot el circuit, uns 5 km. Alguns participants inicialment van començar fent el primer i van acabar fent tot el recorregut.

Sense cap incident important, sí amb alguna caiguda casual, s'han viscut uns dies de bona avinença i molt bon humor en què tots ho hem passat bé i hem fet poble.

EL SOROLL TAMBÉ ÉS  
CONTAMINACIÓ I ÉS UN  
DELS MOTIUS QUE MÉS  
AFECTEN LA QUALITAT DE  
VIDA A LES GRANS CIUTATS.

# OÏDA SANA EL SOROLL SOTA CONTROL

Segons el **Daniel Carbonell Casanovas**, enginyer industrial i professor de les Aules Universitàries per a la Gent Gran, caldria una campanya de promoció del civisme perquè aprenguéssim a viure de manera més silenciosa i més respectuosa amb l'ambient. Així promouríem la higiene acústica, que es basa en el fet de tenir cura de l'aparell auditiu per no patir-hi pèrdues o patologies. En cas de sentir molèsties a l'oïda, és recomanable visitar el metge de capçalera, que en determinarà les causes. Perquè quan vivim

en un entorn on hi ha sons que considerem molestos, vivim en un entorn contaminat. El soroll excésiu és un contaminant que afecta la salut i la qualitat de vida. Si vivim en entorns on la contaminació acústica és massa elevada la nostra oïda se'n pot ressentir.

## EFFECTES DE L'EXCÉS DE SOROLL

Els efectes de la contaminació acústica es poden dur a patir una disminució temporal o permanent de la capacitat auditiva. Aquest tipus de contaminació pot provocar sensacions

de molèstia, nerviosisme, irritabilitat, vertigen i problemes per dormir, que alhora produeixen cansament, alteracions del metabolisme, del sistema nerviós central i disminució del rendiment i la concentració en el treball. El so es mesura en decibels i es considera que en una ciutat mitjana fins a 45 dB són tolerables, i que per sobre d'aquests valors estem patint contaminació acústica. Per tal de protegir de l'excés de soroll es poden emprar diverses mesures tant en l'àmbit particular com en el social. D'una banda, les vivendes

En cas de sentir molèsties a l'oïda és recomanable visitar el metge de capçalera, que en determinarà les causes



### ELS MAJORS CONTAMINATS A LES CIUTATS SÓN:

- \* El trànsit: rodat, ferroviari i aeri.
- \* Les activitats industrials i recreatives i les obres al carrer.
- \* El veïnatge, com per exemple, el fet de posar el televisor massa fort.

## LLINDAR DEL SOROLL

<b>10 dB</b> Respiració humana.	<b>20 dB</b> Rierol.	<b>30 dB</b> És el nivell més alt de soroll de fons per poder descansar.	<b>45 dB</b> És el nivell de soroll màxim per habitacions de vivendes i hospitals.	<b>50 dB</b> És el nivell de soroll dels roncs.	
<b>50 dB</b> <b>70 dB</b> En aquesta franja es fa difícil conversar.	<b>70 dB</b> <b>90 dB</b> En aquesta franja podem sentir una sensació molesta.	<b>90 dB</b> <b>110 dB</b> En aquesta franja el nivell de soroll provoca una sensació insuportable.	<b>110 dB</b> És el nivell de soroll d'un nen que crida.	<b>125 dB</b> És el nivell de soroll d'algunes màquines que fan obres al carrer.	<b>140 dB</b> És el nivell de soroll d'un avió enlairant-se.

## COMPTE AMB:

Les rentadores: poden arribar fins a <b>75 dB</b>	Els frigorífics: poden oscil·lar entre <b>45 i 65 dB</b>	Els despertadors: poden arribar fins a <b>80 dB</b>	Les motocicletes: poden arribar a produir <b>110 dB</b>	Les discoteques: poden arribar als <b>115 dB</b>

insonoritzades permeten viure d'una manera més aïllada. Tinguem clar que alhora d'escollir un pis és bo preguntar si està insonoritzat, i saber que quan més alt menys sorollós és. En cas que decidim posar un doble vidre per aïllar les finestres, el més recomanable és que tots dos vidres siguin de gruixos diferents, de més a menys des de l'exterior. També s'aconsella veure la televisió a un volum raonable i vigilar de no fer soroll al vespre. La Generalitat aplica un pla de gestió ambiental del soroll amb una sèrie d'actuacions que pretenen prevenir i

reduir la contaminació acústica a què està exposada la població, ja que l'acústica no només es transmet per l'aire en forma d'ones, sinó també per les vibracions mecàniques que afecten els carrers i les cases.

Aquestes actuacions estan elaborades tenint en compte la millora estratègica de la qualitat acústica dels grans eixos de transport, de les aglomeracions i de les zones de soroll, i amb plans específics de mesures per minimitzar l'impacte.

### SABIEU QUE...?

Amb la industrialització ha augmentat la contaminació acústica, tot i que gràcies a l'aparició dels ordinadors les oficines són molt més silencioses, ja que poden prescindir de les sorolloses màquines d'escriure.

**Daniel Carbonell Casanovas**  
Enginyer industrial



# "SALUT A L'ESCOLA BRESSOL"

EL CAP VALLCARCA - SANT GERVASI TÉ UN GRAN INTERÈS EN ELS PROJECTES DE MEDICINA COMUNITÀRIA I DES DEL SERVEI DE PEDIATRIA HEM CREAT EL PROJECTE "SALUT A L'ESCOLA BRESSOL" PER ESTABLIR UN CONTACTE DIRECTE AMB LES ESCOLES I AMB LES FAMÍLIES.

**E**l nostre objectiu, com a professionals sanitaris, és promocionar la salut dintre i fora del consultori. És a l'escola on els nens passen bona part del seu temps i són els educadors els qui tenen cura d'ells. El pediatre i l'educador tenim múltiples punts de contacte: tenim cura dels infants i mantenim una estreta relació amb les famílies.

Adquirir uns hàbits sans és una necessitat de la societat i el seu inici ha de ser en una educació per la salut, integrada en el programa educatiu general del nen. Per aquest motiu creiem que és necessari establir una relació professional entre els centres educatius i l'equip de pediatria.

L'objectiu del Projecte és educar per la salut des de l'escola infantil i actualitzar els coneixements d'educadors, pares i mares per poder treballar tots en una mateixa sintonia. La manera de fer-ho és mitjançant reunions o tallers formatius trimestrals d'una hora de duració, a l'escola o a les nostres instal·lacions. El temari a tractar pot

estar dissenyat per l'equip de pediatria o bé adequar-se a les necessitats del centre escolar.

Aquest és un projecte a llarg termini i que començarà el curs 2009-

2010. Les encarregades de dirigir aquesta iniciativa seran la Dra. Esther Martínez (pediatra) i la Sra. Alicia Portella (infermera pediàtrica), que, juntes, van iniciar el projecte pilot amb les escoles bressol municipals El Tramvia Blau i El Putget, el curs 2008-2009, amb molt bona acollida per part dels educadors i les famílies. Cal dir que és un servei gratuït que s'ofereix a les escoles infantils de la nostra àrea d'influència.

L'Equip de Pediatria del CAP  
Vallcarca - Sant Gervasi



**L'objectiu del Projecte és educar per la salut des de l'escola infantil**

# QUÈ ÉS LA GRIP PEL NOU VIRUS A(H1N1)?

LA GRIP PEL NOU VIRUS A(H1N1) ÉS UNA MALALTIA RESPIRATÒRIA CONTAGIOSA QUE ÉS DIFERENT DE LA GRIP COMUNA PERQUÈ ESTÀ CAUSADA PER UN NOU VIRUS DE LA GRIP, EL VIRUS A(H1N1), QUE APAREIX EN HUMANS.



## Com heu d'actuar si la sospita de la malaltia es confirma?

Atès que normalment és una infecció lleu, en una gran proporció de casos només us caldrà fer tractament simptomàtic amb antitèrmics, repòs i ingesta hídrica abundant. És important respectar les mesures d'higiene per evitar contagis innecessaris.

Si l'evolució de la infecció es complica, a criteri mèdic se us derivarà a l'hospital per valorar tractament precoç amb antivirals. En la major parts dels casos podreu tornar a casa vostra, només si el vostre estat general es complica us ingressaran a l'hospital.

La transmissió de la grip pel nou virus A(H1N1) es produeix de la mateixa manera que la grip comuna, principalment de persona a persona, quan una persona que té el virus de la grip tus o esternuda. A vegades, les persones poden contagiar-se en tocar un objecte que té el virus i després tocar-se la boca o el nas amb les mans, sense haver-se-les netejat prèviament.

gua i sabó o preparats amb alcohol.

- Manteniu una bona ventilació dels espais tancats.

## QUIN SÓN ELS SÍMPTOMES DE LA GRIP?

Els símptomes són: febre alta (igual o superior 38°C), malestar general, manca de gana i tos. També pot haver-hi augment de la secreció nasal, mal de coll, nàusees, vòmits i diarrea.

## QUÈ HEU DE FER SI ANEU A UN CENTRE SANITARI?

Els centres sanitaris estan preparats per donar-vos la informació i l'atenció adequades. Adreceu-vos directament al taulell d'informació i comuniquen la vostra sospita sobre la malaltia.

- Mentre espereu que us atenguin, us demanaran que us poseu una mascareta quirúrgica, que respecteu les normes d'higiene i que esternudeu o tossiu utilitzant mocadors de paper d'un sol ús i els llenceu, després, en una bossa de plàstic i us renteu bé les mans. També us indicaran que espereu en una àrea preparada per a aquests casos on hi ha uns quants seients separats de la resta de persones.

- A criteri del metge que us atengui, us derivaran a l'hospital si el procés es complica. La major part dels casos són lleus i podran ser tractats al domicili.

## QUÈ PODEU FER PER PROTEGIR-VOS I PROTEGIR ALTRES PERSONES CONTRA LA GRIP PEL NOU VIRUS A(H1N1)?

El millor que podeu fer per protegir-vos és seguir unes bones pràctiques d'higiene. Això ajudarà a disminuir la transmissió del virus i serà l'acció més efectiva per protegir-vos i protegir els altres.

És molt important que quan tossiu o esternudeu eviteu la difusió de gèrmen:

- Feu servir mocadors de paper per tapar-vos la boca i el nas quan tossiu i esternudeu.
- Llenceu els mocadors de paper després de fer-los servir.
- Renteu-vos sovint les mans amb ai-



## CAL VACUNAR-SE?

La vacuna contra la grip comuna no dona protecció en aquest cas, ja que es tracta d'un tipus de virus totalment nou. Durant aquest més d'octubre es realitzarà la vacunació estacional com cada any.

De moment no existeix vacuna contra la grip A. Es creu que arribarà el novembre.



## QUÈ CAL FER QUAN SOSPITEU QUE PATIU LA GRIP?

Heu de telefonar al centre d'Atenció Primària (CAP Vallcarca, CAP Sant Gervasi) i un professional sanitari es posarà en contacte amb vosaltres.



Si teniu dubtes, podeu telefonar a Sanitat Respon:  
**902 111 444**

# ATIMCA

**L'ASSOCIACIÓ DE  
TREBALLADORS  
I IMMIGRANTS  
MARROQUINS A  
CATALUNYA (ATIMCA)  
TREBALLA DES DEL BARRI  
DEL POBLE-SEC PER  
A TOTA LA POBLACIÓ  
IMMIGRADA  
DE CATALUNYA.**

**A** TIMCA és una entitat sense ànim de lucre que des del 1993 dirigeix els seus esforços a ser un punt de referència i a treballar per la plena integració de la població immigrada en la societat catalana. El senyor Kamal Ben Brahim n'és el president. Ens explica que són una associació independent però federada d'ATIME (Asociación de Trabajadores Inmigrantes Marroquíes en España) i que es dediquen a projectes subvencionats per la Secretaria d'Immigració, la Secretaria de la Dona de la Generalitat de Catalunya i l'Ajuntament de Barcelona.

Actualment treballen a ATIMCA dues persones: el Kamal i la lhssan, a més de cinc voluntaris. Tot i que la seu és al barri del Poble-sec, reben i atenen demandes i usuaris de tot Catalunya, i no tan sols d'immigrants procedents del Marroc, sinó d'arreu. L'Associació té, a més, dos grups de treball, a Tarragona i Rubí. Les persones que acudeixen a ATIMCA, com ens explica en Kamal, hi van derivades des de Serveis Socials, dels diferents sindicats, pel boca a boca o perquè els han conegut a través de la web.





## PER A QUÈ TREBALLEN?

- Per aconseguir la totalitat dels drets bàsics constitucionalment reconeguts mitjançant la cooperació.
- Per fomentar l'associacionisme entre els membres de la comunitat immigrant i facilitar-los la participació.
- Per la lluita activa i compromesa contra activitats racistes.
- Per sensibilitzar la societat d'acollida.

**Les persones que acudeixen a ATIMCA hi van derivades des de Serveis Socials, dels diferents sindicats, pel boca a boca o perquè els han conegut a través de la web**

ATIMCA s'organitza en quatre àrees de treball per poder donar atencions específiques:

### ÀREA D'ATENCIÓ SOCIAL

- Informació, assessorament i orientació en matèria de recursos socials.
- Programa d'inserció laboral (borsa de treball, currículum, itinerari personal).
- Programa de recerca d'habitatge (captació de pisos/habitacions, creació de grups per compartir, informació sobre compra, lloguers, rehabilitació...)

### ÀREA D'EDUCACIÓ I CULTURA

- Activitats culturals.
- Classes de llengües i cultura àrabs.
- Classes de llengua i cultura per al coneixement de l'entorn.
- Activitats de sensibilització sobre el racisme.

## PROGRAMES

En Kamal ens destaca, d'entre totes les activitats que duen a terme, alguns programes:

- Projecte de joves per a la prevenció de les drogodependències i la sida, que es realitza en centres d'acollida de menors de la Generalitat i en diversos centres educatius de Catalunya.
- Projecte Primera Acollida: sessions informatives per a nous arribats sobre el sistema, legislació, cultura catalana, etc. Des de l'any 2008 ja hi han participat més de 500 persones.
- Projecte de prevenció de l'embaràs no desitjat en adolescents i joves, que també té lloc en centres d'acollida de menors de la Generalitat i centres educatius.
- Maara El Magrebí: projecte que pretén donar un suport individual i familiar a les dones immigrants magribines a partir de 18 anys. L'objectiu és fomentar la comunicació social i l'associacionisme en aquestes dones magribines de forma grupal, per mitjà d'activitats lúdiques (pel·lícules, excursions...), educatives (xerrades sobre ajudes, sanitat, educació...) i culturals (conèixer la cultura catalana, difondre la seva...). Amb Maara el Magrebí es vol entrar en processos col·lectius per donar un espai únicament per a les dones.



- Seminaris i jornades sobre educació intercultural.
- Disseny i edició de material didàctic àrab/castellà.

### ÀREA D'ATENCIÓ JURÍDICA

- Assessorament en matèria de documentació.
- Sol·licitud de permisos de treball i residència.
- Renovacions.
- Consultes de reagrupació familiar.
- Consultes laborals.

### ÀREA DE LA DONA MAGRIBINA

- Intervenció de foment de la comuni-

ció social i de l'associacionisme amb dones immigrants magribines, de manera grupal.

- Realització d'activitats d'interès del grup (lúdiques, educatives, culturals...).

### ATIMCA

Associació de Treballadors i Immigrants Marroquins a Catalunya

C/ Blasco de Garay, 26

08004 Barcelona

Tel. 93 324 95 22

atimebarcelona@atime.es

www.bcn-entitats.org/atimca

# La tasca social dels **ANIMALS DE COMPANYIA**

ELS ANIMALS DE COMPANYIA QUE VIUEN A LES NOSTRES LLARS ENS PROPORCIONEN MOLTS BENEFICIS, PERÒ SÓN ESPECIALMENT IMPORTANTS EN LA VIDA DE LA GENT GRAN. MALGRAT SER UNA RESPONSABILITAT, LES MASCOTES FAN UNA TASCA FONAMENTAL, JA QUE AFAVOREIXEN LA SALUT FÍSICA I EMOCIONAL D'AQUESTES PERSONES ALHORA QUE LES PROTEGEIXEN I ACOMPANYEN.



Quan algú va a casa seva i pica a la porta, el gos borda, cosa que dóna al seu propietari una sensació de seguretat davant de casos de visitants amb no gaire bones intencions. Quan passegen amb el seu gos pel carrer, aquests animals, a més d'acompanyar-los en el seu camí, els fan de "guardaespatlles" fins a cert punt, i poden dissuadir els possibles malfactors que sovint s'aprofiten de la debilitat de la gent gran. També és interessant saber que, quan una persona gran que viu sola cau a terra o es queda inconscient, sovint el seu gos borda i pot cridar l'atenció dels veïns més propers fins que algú intenta esbrinar què està passant.

Tot això és només un petit resum de situacions reals que es produeixen en el dia a dia del nostre entorn i crec que és bo que en tinguem consciència.

Caldria preguntar-nos què podem fer quan els propietaris d'aquests animals han d'estar un temps hospitalitzats: per què no, per exemple, fer-nos càrrec temporalment de les seves mascotes?

**Marta Legido**  
Veterinària



**E**xerceixo la veterinària clínica d'animals de companyia des de fa gairebé vint anys al nostre barri del Poble-sec i, durant tot aquest temps que m'he dedicat a fer la feina que m'agrada, he tingut l'oportunitat d'establir relacions humanes molt estretes amb la gent del barri.

És ben sabut que les mascotes que viuen a les nostres llars ens proporcionen companyia i un vincle emocional molt especial amb tots els membres de la família, adults i nens, però avui voldria centrar-me en un col·lectiu que és molt representatiu de la nostra zona: la gent gran que viu sola i que té un o més animals de companyia a casa.

Es tracta de **dones i homes de la tercera edat**, molts d'ells sense família pròxima, amb un grau d'autonomia suficient, però que viuen sols.


Aquest ocellets, gatets i gossets que els acompanyen fan una **tasca social** molt important, que els beneficia a ells i, de retruc, a les persones que els envolten.

Fixeu-vos: són la seva companyia, els proporcionen també estimació a través de la comunicació verbal i no verbal, del contacte físic quan els acaronen, quan els raspallen, els netegen i els alimenten. Són una responsabilitat diària per a ells, que els dóna una motivació per al dia a dia; si es tracta d'un gos, l'han de treure a passejar un parell o tres de cops al dia, i d'aquesta manera fan una mica d'exercici, surten al carrer, estableixen contacte amb els veïns, etc.

També voldria remarcar que hi ha un aspecte de gran importància que sovint no es té en compte, la funció de **protecció i d'avis** que qualsevol mascota, en especial els gossos, representa per als seus propietaris de la tercera edat que viuen sols.

**Fan una tasca social molt important que els beneficia a ells i, de retruc, a les persones que els envolten**





EL SERVEI DE TELEASSISTÈNCIA ÉS UNA MODALITAT DE SERVEI D'ATENCIÓ DOMICILIÀRIA DE CARÀCTER PREVENTIU I DE PROXIMITAT, QUE OFEREIX A LES PERSONES AMB DEPENDÈNCIA I ALS SEUS CUIDADORS UN SUPORT PERSONAL PER CONTINUAR VIVINT EN EL SEU ENTORN HABITUAL.

# SERVEIS DE TELEASSISTÈNCIA I TELEALARMA

**P**ossibilita que persones grans o dependents, que no necessiten atenció permanent i presencial d'altres persones, tinguin la seguretat que en moments de situacions de crisi, caigudes, emergències sanitàries o de l'habitatge, puguin contactar immediatament amb un centre d'atenció, i assegurar d'aquesta manera una resposta ràpida a les eventualitats que els puguin sorgir, ja que, si cal, es mobilitza immediatament un metge, els bombers o l'ambulància.

## COM FUNCIONA?

Consisteix a dotar l'usuari d'un petit aparell, que pot dur penjat al coll o lligat al canell, amb un botó que, en prémer-lo, emet unes ones que fan que el telèfon es posi en contacte directe amb una central d'alarmes. Aquest servei funciona les 24 hores del dia i els 365 dies de l'any.

En cas d'accident o malestar, la persona prem el botó, i la terminal fa una trucada a la central d'alarmes, que rep l'avis. Segons les circumstàncies, el personal de la central es

posa en contacte amb un familiar, veí o amb el Servei d'Urgències.

El Servei de Teleassistència, també és útil per contactar amb l'usuari, fer les funcions de control diari d'activitats, alarma de medicació, agenda recordatori d'activitats, etc., i per oferir no solament servei d'urgències, sinó també de suport i prevenció.

## QUI HI POT ACCEDIR?

La teleassistència s'adreça a persones amb

un grau d'autonomia i/o dependència limitat —a causa de l'edat o del seu estat físic—, amb capacitat per fer una utilització correcta d'aquest servei, que viuen soles o amb persones que no poden atendre-les d'una manera continuada i adequadament.

No obstant això, la capacitat actual del Servei de Teleassistència no permet arribar a cobrir totes les necessitats, per la qual cosa cal establir prioritats en la seva adjudicació fins arribar a universalitzar-lo.

S'estableix un sistema de prioritització que permet garantir una instal·lació ràpida en aquells casos més necessaris. És per això que s'apliquen uns criteris de valoració i les instal·lacions es faran d'acord amb el seu resultat.

**Principalment, es treballa a partir de quatre criteris:**

- Tenir més de 75 anys.
- Tenir una xarxa social/familiar dèbil o nul·la.
- Tenir problemes de desplaçament i mobilitat.
- Tenir alguna patologia de base important.

## ON S'HAN D'ADREÇAR?

L'usuari pot sol·licitar el recurs al seu CAP o bé als serveis socials de l'ajuntament (barri, districte) o consell comarcal.

Les entitats que presten aquest servei han d'estar autoritzades pel Departament d'Acció Social i Ciutadania. Es pot consultar la relació dels centres autoritzats al Registre d'Entitats, Serveis i Establiments Socials a l'enllaç següent: [www.gencat.cat/benestar/departament/adreces/establiments/index.htm](http://www.gencat.cat/benestar/departament/adreces/establiments/index.htm)

## ELS AJUTS EN TELEASSISTÈNCIA

L'última Llei de serveis socials 12/2007 de l'11 d'octubre, neix amb la voluntat d'aconseguir la cobertura universal de tots els serveis socials, fet que ha suposat un increment d'usuaris. Per això, i per tal de

poder donar-hi una resposta, les noves sol·licituds es van atenent depenent de la disponibilitat, la urgència i l'ordre d'arribada.



**Consisteix a dotar l'usuari d'un petit aparell, amb un botó que emet ones que fan que el telèfon es posi en contacte directe amb una central d'alarmes**

**Laia Menero**  
T treballadora social  
eap | sardenya

### **Recull de premsa.**

**Font: AVUI.cat 29/06/09**

*Zapatero atura la distribució de la teleassistència als avis.*

L'Ajuntament de Barcelona alenteix el pla d'expansió d'aquest servei pendent d'un milió d'euros que ha de traspasar l'Estat. Els serveis socials, obligats a prioritzar els casos més urgents.

La teleassistència és una de les apostes bàsiques dels serveis socials a Barcelona, però el ritme d'instal·lacions noves s'ha hagut de reduir per qüestions pressupostàries. El fet és que l'Ajuntament està a l'espera que arribi el milió d'euros que ha de traspasar el Govern espanyol i que ara fa el ronsa.

*"No aturem la instal·lació d'aparells de teleassistència, però sí que hem d'aplicar una jerarquia molt estricta de prioritats mentre l'Estat no compleixi el compromís de fer-nos arribar els diners", explica el segon tinent d'alcalde, Ricard Gomà. L'aposta era clara: s'estaven instal·lant un miler d'aparells al mes, però Gomà indica que ara es tracta de tenir en compte qui els necessita amb més urgència per no esgotar del tot el pressupost abans de final d'any.*

El conveni entre l'Ajuntament de Barcelona i el Ministeri de Sanitat i Polítiques Socials, que ara encapçala Trinidad Jiménez, marca que la ciutat hi inverteix 3,5 milions i el ministeri 3. Inclou, però, el compromís que el Govern espanyol ampliarà el conveni al llarg del 2009 amb un milió més, que és el que no arriba i que trastoca els plans d'expansió del servei.

# QUÈ ÉS LA GRIP PEL NOU VIRUS A(H1N1)?

LA GRIP PEL NOU VIRUS A(H1N1) ÉS UNA MALALTIA RESPIRATÒRIA CONTAGIOSA QUE ÉS DIFERENT DE LA GRIP COMUNA PERQUÈ ESTÀ CAUSADA PER UN NOU VIRUS DE LA GRIP, EL VIRUS A(H1N1), QUE APAREIX EN HUMANS.



La transmissió de la grip pel nou virus A(H1N1) es produeix de la mateixa manera que la grip comuna, principalment de persona a persona, quan una persona que té el virus de la grip tus o esternuda. A vegades, les persones poden contagiar-se en tocar un objecte que té el virus i després tocar-se la boca o el nas amb les mans, sense haver-se-les rentat prèviament.

## QUÈ PODEU FER PER PROTEGIR-VOS I PROTEGIR ALTRES PERSONES CONTRA LA GRIP PEL NOU VIRUS A(H1N1)?

El millor que podeu fer per protegir-vos és seguir unes bones pràctiques d'higiene. Això ajudarà a disminuir la transmissió del virus i serà l'acció més efectiva per protegir-vos i protegir els altres.

És molt important que quan tossiu o esternudeu eviteu la difusió de gèrmen:

- Feu servir mocadors de paper per tapar-vos la boca i el nas quan tossiu i esternudeu.
- Llenceu els mocadors de paper després de fer-los servir.
- Renteu-vos sovint les mans amb ai-



gua i sabó o preparats amb alcohol.

- Manteniu una bona ventilació dels espais tancats.

## QUIN SÓN ELS SÍMPTOMES DE LA GRIP?

Els símptomes són: febre alta (igual o superior 38°C), malestar general, manca de gana i tos. També pot haver-hi augment de la secreció nasal, mal de coll, nàusees, vòmits i diarrea.

## CAL VACUNAR-SE?

La vacuna contra la grip comuna no dona protecció en aquest cas, ja que es tracta d'un tipus de virus totalment nou. Durant aquest mes d'octubre es realitzarà la vacunació estacional com cada any.

De moment no existeix vacuna contra la grip A. Es creu que arribarà al novembre.

## QUÈ CAL FER QUAN SOSPITEU QUE PATIU LA GRIP?

Heu de telefonar al centre d'Atenció Primària (CAP Valcarca, CAP Sant Gervasi) i un professional sanitari es posarà en contacte amb vosaltres.

## Com heu d'actuar si la sospita de la malaltia es confirma?

Atès que normalment és una infecció lleu en una gran proporció de casos, només us caldrà fer tractament simptomàtic amb antitèrmics, repòs i ingesta hídrica abundant. És important respectar les mesures d'higiene per evitar contagis innecessaris.

Si l'evolució de la infecció es complica, a criteri mèdic se us derivarà a l'hospital per valorar si us cal tractament precoç amb antivirals. En la major part dels casos podreu tornar a casa vostra, només si el vostre estat general es complica us ingressaran.

## QUÈ HEU DE FER SI ANEU A UN CENTRE SANITARI?

Els centres sanitaris estan preparats per donar-vos la informació i l'atenció adequades. Adreceu-vos directament al taulell d'informació i comuniquen la vostra sospita sobre la malaltia.

- Mentre espereu que us atenguin, us demanaran que us poseu una mascareta quirúrgica, que respecteu les normes d'higiene, que esternudeu o tossiu utilitzant mocadors de paper d'un sol ús, que els llenceu, després, en una bossa de plàstic i que us renteu bé les mans. També us indicaran que espereu en una àrea preparada per a aquests casos on hi ha uns quants seients separats de la resta de persones.

- A criteri del metge que us atengui, us derivaran a l'hospital si el procés es complica. La major part dels casos són lleus i podran ser tractats al domicili.

Si teniu dubtes, podeu telefonar a Sanitat Respon:  
**902 111 444**

# Dia Mundial DE L'ALZHEIMER

EL PASSAT 21 DE SETEMBRE ES VA CELEBRAR EL DIA MUNDIAL DE L'ALZHEIMER, UNA MALALTIA QUE DEGENERA LES CÈL·LULES CEREBRALS.



Una de les maneres més simples per definir l'Alzheimer és dir que es tracta d'una malaltia degenerativa de les cèl·lules cerebrals, d'origen desconegut, per a la qual no hi ha, fins ara, medicació ni solució quirúrgica. Afecta la memòria, el sentit de l'orientació, les habilitats, el llenguatge i, progressivament altres facultats, cosa que provoca, a la llarga, la incapacitat total de les persones que la pateixen.

## UN PROBLEMA DE TOTS

Ningú no és aliè a l'envelliment i als problemes que comporta. En els darrers anys, a causa del progressiu envelliment de la població, l'Alzheimer s'ha convertit en un problema de tots. Pràcticament tothom n'ha sen-

tit a parlar, té algun familiar o coneix algú que pateix aquesta malaltia. A Catalunya, per exemple, hi ha més de 40.000 malalts d'Alzheimer.

## ADRECES D'ENTITATS ON ES POT TROBAR INFORMACIÓ:

Associació de Familiars d'Alzheimer de Barcelona:

[www.afab-bcn.org](http://www.afab-bcn.org)

Alzheimer Catalunya:

[www.alzheimercatalunya.org](http://www.alzheimercatalunya.org)

Generalitat de Catalunya:

[www.gencat.cat](http://www.gencat.cat)

## CURS DE MASSATGE INFANTIL PER A NADONS DES DEL NAIXEMENT FINS AL GATEIG

CONSULTA AMB L'EQUIP DE PEDIATRIA DE L'EAP | SARDENYA



# L'EXERCICI, un bon hàbit per als més menuts



**L'EXERCICI ÉS FONAMENTAL PER A TOTS ELS GRUPS D'EDAT I QUAN ABANS ENS ACOSTUMEM A PRACTICAR-LO MILLOR. TOT ORGANISME EN CREIXEMENT NECESSITA EXERCITAR LES FUNCIONS QUE S'HAN DE DESENVOLUPAR: EL CREIXEMENT FÍSIC COMPORTA MOVIMENT MUSCULAR. UN ÒRGAN QUE NO ACTUA NO CREIX. D'AQUÍ LA IMPORTÀNCIA DEL MOVIMENT, SOBRETOT EN LA INFÀNCIA.**

## Els efectes positius de l'exercici muscular comprenen:

1. Ajuda a la circulació.
2. Augment dels glòbuls vermells i l'hemoglobina.
3. Major eliminació dels productes de refús de l'organisme.
4. Neteja de la pell.
5. Enfortiment del sistema muscular.
6. Ajudes a la digestió.
7. Estímul a la salut mental.
8. Disminució de la congestió interna.
9. Enfortiment i augment de la capacitat pulmonar.
10. Tonificació del cor.
11. Millora dels mecanismes reguladors del cor.
12. Millora de la coordinació neuromuscular.
13. Foment del descans i de la son.
14. Reducció del perill d'adquirir malalties coronàries.

Practicar algun esport, fer gimnàstica o simplement jugar, caminar, anar amb bicicleta o fer activitats quotidianes d'una manera activa ens convé a tots, i als més petits, els ajuda a créixer.

## BENEFICIS PER ALS MÉS PETITS

- Ajuda a sentir-se millor, amb més energia, i a relaxar-se, reduir l'estrès, dormir millor i tonificar els músculs.
- Contribueix a prevenir i tractar l'excés de pes perquè regula la gana i augmenta el nombre de calories que es gasten cada dia.
- Ajuda la canalla a relacionar-se amb els altres i a créixer millor, més alegres i més sans.
- I permet assolir uns bons hàbits de salut, indispensables per al dia de demà.





# FESTA I XERINOLA a les Festes del Remei

LA FESTA I LA XERINOLA VAN SER, SENS DUBTE, LES PROTAGONISTES D'ENGUANY DE LES FESTES DEL REMEI. UNA VETLLADA DE CELEBRACIÓ I DE RECORD AMB EL IX ANIVERSARI DEL MEMORIAL MONTSE VILLARUBIA, QUE CADA ANY S'ORGANITZA DES DEL CAP EL REMEI.

El passat 5 de setembre es van inaugurar les Festes del Remei, que s'han celebrat amb la participació de tot el barri. Unes Festes amb gran èxit de públic gràcies a la diversitat d'actes programats: balls, futbol, cercaviles, tota mena d'activitats per a la mainada, teatre, petanca, caminades populars, moda, gastronomia... Tot un conjunt d'activitats i esdeveniments per celebrar les Festes del nostre barri!

veïns més antics i va permetre als novinguts conèixer una mica millor el seu nou barri.

## LA MÚSICA DE LES TIETES QUEQUES

La música ha estat, un any més, una de les protagonistes principals d'aquestes Festes, amb l'especial menció de la novena edició del Memorial Montse Villarubia. Enguany, el Centre Cívic del Passeig de la Generalitat de Vic ha acollit el concert de Les Tietes Queques. Aquest grup d'Osona va oferir una recepta infal·lible perquè els assistents no paressin de ballar, amb un grapat del millor so Philadelphia, tres cullerades de *funky*, un bon polsim de música disco i l'essència dels millors temes dels 80. Les Tietes Queques van començar l'any 2003 com a reacció a l'inexistent moviment musical femení de la comarca d'Osona. En un primer moment tenien el propòsit de realitzar un únic bolo, però, i per sort de tots els assistents, van decidir continuar en el món de la música per l'espectacular acollida que sempre reben. La seva darrera actuació va aconseguir aixecar els més de 200 assistents del Centre Cívic, que

van ballar la seva música alegre i contagiosa.

## CADA ANY EL CAP EL REMEI ORGANITZA UN CONCERT PER RECORDAR

Aquesta iniciativa se celebra anualment, i ja fa 9 anys que es commemora de manera totalment gratuïta gràcies a l'organització i patrocini del CAP El Remei. Com cada any, l'Hipermercat l'Esclat conjuntament amb l'aportació de l'equip del CAP van oferir un pica-pica als assistents, que van gaudir també d'una copa de cava, tot plegat servit per una representació de professionals del CAP El Remei.



Enguany el pregó ha tingut un to molt especial amb l'aportació de l'exregidor de l'Ajuntament de Vic i veí del barri del Remei Xavier Cervera. El pregoner va captivar tots els assistents amb un pregó nostàlgic i emotiu acompanyat d'imatges històriques que van fer les delícies de tots els assistents. Així, va obrir una porta al record per als

# AL CAP EL Remei **TAMBÉ RECICLEM!**

**ALS CENTRES D'ATENCIÓ PRIMÀRIA ES GENEREN TOTA MENA DE RESIDUS, I, PER TAL DE SER RESPECTUOSOS AMB EL MEDI AMBIENT, CAL SEGUIR UN PROTOCOL QUE DESIGNA QUIN ÉS EL PROCEDIMENT DE GESTIÓ DE CADASCUN D'ELLS.**



**E**ls equips d'Atenció Primària no ignoren el respecte al medi ambient quan gestionen i classifiquen els seus residus segons la seva naturalesa. Els residus que pot generar un centre sanitari es divideixen en tres grups principals, depenent del seu grau de risc.

## **GRUP I**

A aquest grup hi pertanyen el residus sense risc. No requereixen exigències especials de gestió i són: cartró, paper, material d'oficina i cuina, piles, radiografies i, en general, els residus que no deriven directament d'una activitat sanitària. Els papers amb dades confidencials es reciclen llançant-se a un contenidor especial que s'encarrega de la destrucció de la documentació. El centre

compta amb un contenidor especialitzat perquè els usuaris hi puguin dipositar els medicaments caducats. I també reuneix les radiografies, extraient-ne les dades personals per a la seva destrucció.

## GRUP II

Són els residus inerts i no especials que no tenen exigències particulars en la seva gestió fora del centre generador. Aquest tipus de residus inclouen material de cures, guixos, robes i material d'un sol ús, que poden estar bruts de sang, secrecions i/o excrecions, així com altres residus no englobats dins la categoria dels residus sanitaris de risc. Els sanitaris desen aquestes restes en un contenidor específic i són recollides diàriament pels Serveis Generals Sanitaris, que les canvien a un nou contenidor tancat amb clau.

## GRUP III

Es tracta de residus especials que requereixen l'adopció de mesures de prevenció en la

recollida, l'emmagatzematge, el transport, el tractament i disposició del rebuig, tant dins com fora del centre generador, atès que poden generar un risc per a la salut laboral i pública.

## ALERTA AMB AQUESTS RESIDUS!

La sang i hemoderivats en forma líquida, agulles i material punyent i tallant, vacunes vives i atenuades, residus anatòmics, i la resta de residus sanitaris infecciosos. Aquest material es recull en uns petits contenidors rígids de color groc que hi ha a cada consulta. Una vegada plens, es tanquen i es porten a la sala de residus tancada amb clau pel responsable de Serveis Generals Sanitaris. Es faciliten contenidors per a tots aquells usuaris que utilitzen material punxant de manera habitual, com són els diabètics. Així, ells el poden guardar de manera segura, i dur el contenidor, un cop ple, al centre sanitari per a la seva destrucció.



## GRUP IV

Són els residus especials no inclosos en el grup III i que contenen residus tòxics. Aquests residus mal gestionats podrien contenir propietats cancerígenes o mutagèniques. Es tracta de restes de substàncies químiques, medicaments caducats, olis minerals, residus de laboratoris radiològics i residus radioactius. Cal gestionar tots aquests components degudament perquè no suposin un risc per a la salut. Inicialment es desen en un contenidor específic, que un cop ple, es posa en un nou contenidor tancat amb clau. Una empresa externa s'ocupa de recollir-los amb la màxima seguretat que requereixen. El responsable del procés de Serveis Generals de RRHH omple el llibre de residus tòxics de la Generalitat de Catalunya, on s'hi registra la data, la quantitat de residu i el tipus —quan es tracta de residus dels grups II, III o citotòxics—, i arxiva l'albarà a la carpeta de justificants de residus.



Es faciliten contenidors per a tots aquells usuaris que utilitzen material punxant de manera habitual



# Com portar una vida **SOSTENIBLE**

L'EXISTÈNCIA D'AIGUA POTABLE, ALIMENTS, VIVENDA SEGURA I BONES CONDICIONS SOCIALS SÓN FACTORS QUE ES PODEN VEURE AMENAÇATS PEL CANVI CLIMÀTIC, I ÉS PER AIXÒ QUE CALDRÀ QUE ADQUIRIM CERTS HÀBITS ECOLÒGICS PERQUÈ PUGUEM GAUDIR DE BONA SALUT A LLARG TERMINI.

**P**roposar-nos una vida més ecològica pot suposar importants beneficis en la nostra salut i a la vegada representar un gest solidari i de compromís vers el medi ambient molt valuós. Aplicant petits canvis en les nostres rutines podem aconseguir un progressiu augment dels avantatges que suposa viure de manera més sostenible. Coneguem, tot seguit, el que podem fer per portar una vida més sana, natural i respectuosa amb el medi, alhora que estalviem energia.



## NORMES BÀSIQUES PER SER "SOSTENIBLES"

- ✘ El reciclatge del plàstic, el vidre, el paper i la matèria orgànica són el primer punt de les regles bàsiques per portar una vida sostenible. És important que tinguem l'hàbit de separar-los segons correspongui i dipositar-los al contenidor pertinent.

- ✘ L'estalvi d'aigua i energia també són principis bàsics per fomentar la sostenibilitat, i així evitar possibles problemes de salut per a nosaltres i els nostres fills.

- ✘ Es recomana actuar raonablement evitant els materials innecessaris i promovent la reutilització.

### 1 ALIMENTACIÓ SALUDABLE

- ✘ Últimament s'han incrementat els productes del supermercat que inclouen l'etiqueta que identifica els aliments com a "procedents de l'agricultura biològica". El seu preu sol ser una mica més elevat que la resta, però a part d'això, què tenen aquests aliments de diferent? La principal característica d'aquests productes és que en el seu cultiu no hi han intervingut els pesticides. Comprar productes biològics, si en tenim a l'abast, així com cultivar algunes fruites o verdures amb un hort o un hort urbà, si ens és possible, suposa una major garantia de qualitat dels aliments i una millora en la nostra dieta.

- ✘ Per tenir una alimentació més saludable cal que evitem els productes que utilitzen farina refinada i additius. Si ens fixem en les etiquetes dels productes que comprem podrem diferenciar els aliments que són més naturals dels que ho són menys.

- ✘ Pel que fa als cereals, és recomanable introduir a la dieta cereals integrals, ja que el seu gra porta més fibra i més nutrients.

## 2 PRODUCTES DE LA LLAR

✘ Segons l'Agència Europea del Medi Ambient, el 20% de les emissions de CO2 procedeix de les llars. La utilització de productes ecològics en la nostra vida quotidiana farà que la nostra llar sigui més "verda" i contribuirà a prevenir possibles problemes de salut que poden provocar alguns components. El sol gest de fixar-nos en el sabó que comprem per rentar els plats o el desodorant que escollim pot evitar algunes irritacions als ulls, a la pell o al·lèrgies, i que els seus components nocius afectin el medi ambient.

✘ Cal que evitem, sobretot, pintures, cosmètics i detergents que continguin petroquímics. La clau per escollir els productes menys nocius i potencialment menys perjudicials per a la nostra salut és estar informats. Per tant, cal que ens fixem en les etiquetes i escollim, preferentment, aquells productes etiquetats com a ecològics o respectuosos amb el medi ambient.

✘ En el moment que adquirim estris per a la casa (ja siguin bombetes, electrodomèstics, productes químics...) és quan tenim l'oportunitat de practicar el consum responsable. Per fer-ho haurem de mirar si els seus components són reciclables, si són nocius per al medi o per a la nostra salut i quins productes alternatius ens proposa el mercat. De ben segur que, si ens hi fixem bé, tenim una bona alternativa als productes més contaminants que ens ofereixen les mateixes propietats.

## 3 ELS TEIXITS

✘ Els materials sintètics que en els últims temps s'han generalitzat en la composició de les peces de roba poden ser, en alguns casos, els causants d'irritacions o de la falta de transpiració de la pell. Cal parar atenció a les etiquetes dels teixits i mirar que en peces com la roba interior, la composició sigui, si és possible, 100% cotó. Els teixits de cotó eviten irritacions, al·lèrgies i faciliten una correcta transpiració de la pell.

## 4 L'AÏLLAMENT DE LA LLAR

✘ Per evitar un consum innecessari d'energia és bàsic que les portes i finestres de casa nostra tanquin correctament. D'aquesta manera aconseguirem una temperatura òptima dins la nostra llar sense malbaratar la calefacció o l'aire condicionat que tinguem en marxa. Aquest gest ens beneficia a nosaltres pel

que fa a la salut, al mateix temps que beneficia el medi ambient i ens suposa un estalvi econòmic com a conseqüència d'aquest estalvi energètic.

✘ És molt important disposar de reguladors de temperatura dins de casa i recordar que no és bo que faci calor o fred en excés dins de vivenda. Es recomana que la temperatura estigui sempre entre els 21° i els 24°.

## 5 MOBILITAT FAMILIAR

✘ Evitar fins on ens sigui possible el transport en automòbil i moure'ns en bicicleta, a peu o en transport públic es pot convertir en un hàbit molt saludable. Alhora que suposa un benefici per al medi ambient pel fet de reduir la contaminació, serà una millora per a la nostra salut perquè incrementarem l'exercici físic en les nostres rutines quotidianes.

✘ Per als desplaçaments que requereixin la utilització d'un automòbil hem de tenir en compte que un bon manteniment del nostre vehicle i una conducció suau poden reduir fins al 30% el carburant utilitzat. El benefici, en aquest cas, serà tant per a les nostres butxaques com per al nostre planeta.



# EL CISTELL DE LA COMPRA, fresc i 'ecològic'

FER UNA ALIMENTACIÓ EQUILIBRADA ÉS JA UN OBJECTIU COMPARTIT PER MOLTS, PERÒ HI HA CONSUMIDORS QUE NO ES CONFORMEN AMB LA TRADICIONAL DIETA SALUDABLE. ARA BUSQUEN PRODUCTES BIOLÒGICS CONREATS SENSE FERTILITZANTS NI QUÍMICS, DE MANERA NATURAL I CUROSA AMB EL MEDI AMBIENT.



Cada vegada estem més conscienciats de la necessitat de seguir una dieta saludable i equilibrada, ja que metges i nutricionistes no deixen d'advertir-nos fins a quin punt això pot beneficiar el nostre organisme. El nombre de productes disponibles en el mercat és cada vegada major i no és difícil omplir el cistell d'anar a comprar amb els productes més variats. Sens dubte, la investigació i desenvolupament del medi rural, no només han enriquit l'oferta, sinó que també l'han millorat. Però encara que pugui resultar paradoxal, hi ha qui recomana tornar als orígens i recuperar algunes de les antigues pràctiques agrícoles i ramaderes. És a dir, aposten pel cultiu ecològic, aquell que és respectuós amb el medi ambient, prescindeix de la utilització de substàncies químiques (com ara pesticides i additius), i mima l'obtenció del producte perquè no perdi les seves propietats naturals abans d'arribar a la taula.

## CANVI DE COSTUMS

- Alimentar-nos de manera saludable sent alhora respectuosos amb el medi ambient comença des del moment que sortim a comprar.

Es recomana fer servir un cabàs o carret d'anar a comprar per poder així estalviar-se les bosses de plàstic, que representen un important element contaminant. Actualment, a Catalunya, alguns centres comercials ja estan eliminant les bosses de plàstic enfront d'alternatives més ecològiques.

- Els aliments ecològics

són beneficiosos per al consumidor, que té la garantia que en el seu cultiu no s'han emprat fertilitzants, pesticides, organismes modificats genèticament o radiacions ionitzants que, després del consum del producte, puguin acabar perjudicant-lo. Els ingredients no agraris afegits estan limitats enormement, la qual cosa permet que l'aliment conservi totes les seves propietats nutritives.

- Comprar productes locals i de temporada ens permet alimentar-nos amb una despesa econòmica i d'energia mínimes, ja que aquests aliments no han hagut de viatjar ni esperar emmagatzemats en una cambra frigorífica.



Per a aquells que es decideixen a adaptar les seves compres a la temporada, al mercat i a internet hi ha disponibles col·leccions de receptes que proposen plats elaborats amb els productes frescos que ofereix cada estació. Un dels principals defensors d'aquest

hàbit de consum és el moviment Slow

Food, al qual se sumen aquelles

persones que defensen la

varietat gastronòmica,

volen educar el gust per

apreciar la qualitat de cada

producte, aposten per una

agricultura neta i sostenible, i,

en definitiva, entenen la cuina com a

part del patrimoni cultural d'un lloc.

- A Catalunya la demanda de productes ecològics és cada vegada més comuna. En

trobareu en alguns centres comercials, botigues

especialitzades i en cooperatives ecològiques

que s'encarreguen de supervisar tot el procés

de producció d'un producte per garantir al

consumidor que és veritablement ecològic, on

s'hi associen diverses famílies, i el tracte entre

productor i client és directe, sense mitjancers.

Etiquetatge de la carn envasada	Etiquetatge del peix envasat, fresc o congelat	Fruïta i verdura	Ous
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Número de referència o codi que ha de relacionar la carn amb l'animal del qual procedeix.</li> <li>• País de naixement</li> <li>• País d'engreix</li> <li>• País de sacrifici i número d'autorització sanitària de l'escorxadador</li> <li>• Denominació del tipus de canal (vedella, vaca, bou...)</li> <li>• Denominació de la peça (mitjana, filet, culata...)</li> <li>• Data de durada mínima o data de caducitat</li> <li>• Preu per kg</li> <li>• Pes i preu del paquet</li> <li>• Identificació del responsable comercial</li> <li>• Adreça</li> <li>• País d'origen</li> <li>• Etiquetatge en</li> <li>• llengua oficial</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Nom comercial</li> <li>• Nom científic</li> <li>• Mètode de producció</li> <li>• Zona de captura</li> <li>• Forma de presentació (només per al fresc envasat)</li> <li>• Pes net</li> <li>• Data de durada mínima (per al congelat)</li> <li>• Data de caducitat (per al fresc)</li> <li>• Condicions de conservació</li> <li>• Número de lot</li> <li>• Identificació del responsable comercial</li> <li>• Adreça</li> <li>• País d'origen</li> <li>• Etiquetatge en llengua oficial</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• El país i la zona d'origen</li> <li>• El calibre, en alguns casos</li> <li>• La categoria comercial</li> <li>• El preu per quilo</li> </ul>	<p>Tots els ous de la categoria A o "ous frescos", envasats o a granel, blancs o rossos, aniran marcats amb un codi imprès i obligatori sobre la closca, que expressi el sistema de cria, el país d'origen i el número distintiu del productor; per exemple: 3ES64010496</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 1r dígit: codi del sistema de cria:</li> <li>• ... ous de producció ecològica</li> <li>• ... ous de gallines camperoles</li> <li>• ... ous de gallines criades en sòl</li> <li>• ... ous de gallines criades en gàbia</li> <li>• 2n i 3r dígits: codi de l'Estat membre de la Unió Europea del qual procedeixen els ous (ES en cas d'Espanya).</li> <li>• Dígits següents: codi de la província (2 dígits), del municipi (3 dígits), de l'explotació o granja (la resta de dígits).</li> </ul>



## L'ETIQUETATGE

L'etiquetatge ha de ser clar i ha d'indicar les característiques del producte, l'origen, la composició, la forma d'obtenció i la caducitat. Per això, no es permet d'atribuir al producte alimentari propietats que no tingui, ni destacar-ne propietats especials. A més queda prohibit indicar informacions de tipus preventiu, terapèutic o curatiu.

L'etiqueta dels aliments ha de recollir les indicacions, les marques de fàbrica o comercials, els dibuixos i els signes relacionats amb el producte alimentari, i ha d'estar col·locada a l'envàs. En el cas de l'etiqueta ecològica, hi ha d'aparèixer la



comunitat autònoma de la qual provingui i el número d'identificació de l'organisme de control en aquells productes que provenen de l'agricultura o ramaderia ecològica. Per a la majoria de consumidors, l'etiquetatge acaba sent l'única forma d'identificar un producte ecològic.

## BIOTECNOLOGIA I TRANSGÈNICS

També entorn de l'alimentació saludable es parla sovint de les possibilitats de la biotecnologia agrícola, que és tota aquella tècnica que mitjançant el treball en laboratori canvia el seu material hereditari. Així aconseguir que algunes

plantes siguin capaces de resistir a determinades plagues per si soles. Es considera que els aliments fets mitjançant cultius genèticament modificats que es comercialitzen en l'actualitat (principalment blat de moro i soja) són aptes per al consum. De totes maneres, alguns sectors de la comunitat científica no descarten que a llarg termini es pugui descobrir que resulten perjudicials per a la salut i el medi ambient.

Més informació:  
[www.vidasana.org](http://www.vidasana.org)  
[www.ecoalimenta.com](http://www.ecoalimenta.com)

# Transmetre EL RESPECTE PEL MEDI AMBIENT

RESPECTAR EL MEDI AMBIENT NO HA DE SER UN ESFORÇ, SINÓ QUE HA DE CONVERTIR-SE EN UN HÀBIT MÉS PER ALS NOSTRES FILLS. SI ACOSTUMEM ELS INFANTS A FER GESTOS ECOLÒGICS EN EL SEU DIA A DIA, AQUESTS HÀBITS FORMARAN PART SEMPRE MÉS DE LA SEVA VIDA. AIXÍ, ELS GARANTIREM UN FUTUR MILLOR I QUE PROBLEMES COM EL CANVI CLIMÀTIC REDUEIXIN EL SEU IMPACTE QUAN SIGUIN ADULTS.

És molt important que els nens i nenes agafin consciència de la seva responsabilitat en el futur del planeta, i això només ho aconseguirem amb una bona educació mediambiental. Com a pares, hem de tenir molt present que aquesta educació comença en els nostres gestos. Si els nostres fills ens veuen reciclar, per exemple, ells també ho faran per mimetisme. A més d'adoptar nosaltres una bona conducta ecològica, hi ha petits trucs i gestos que ens poden servir en aquest procés educatiu dels nostres infants.

## AIGUA

Els nens i nenes han de ser molt conscients del valor que té l'aigua potable que cada dia brolla de les aixetes. Cal que conscienciem els nostres fills de la importància de l'estalvi d'aigua a nivell domèstic. Petites coses com tancar l'aixeta mentre es raspallen les dents, dutxar-se enlloc de banyar-se o col·locar amb ells difusors a les aixetes de la llar serviràn perquè s'acostumin a no gastar aigua inútilment.



## RECICLATGE

El reciclatge de paper i cartró, vidre, plàstic i matèria orgànica és indispensable per una bona educació mediambiental dels nostres fills. És molt bo que els nens i nenes col·laborin en el procés de reciclatge, separant ells mateixos els materials segons s'escaigui i participant en la seva retirada mitjançant la col·locació pertinent en els contenidors de reciclatge de diferents colors. Un exercici interessant és que els infants escriguin i pintin uns cartells que col·loquem després en diferents recipients destinats a separar la brossa segons sigui paper, vidre, plàstic o matèria orgànica. També podem fer que els nens participin en la compra del supermercat, ensenyant-los que és millor comprar envasos que incloguin el logotip d'envàs reciclat, així com evitar envasos individuals sempre que sigui possible.



## LLUM

L'estalvi energètic de la llar ha de recaure també en els més petits. És la nostra feina ensenyar-los a no malgastat electricitat i que entenguin que no es poden saltar la norma d'apagar el llum cada vegada que surten d'una habitació. Pel que fa a la calefacció i l'aire condicionat, hem d'ensenyar als nostres fills que quan aquests sistemes estiguin en marxa, portes i finestres han d'estar tancades, i controlar amb ells que la temperatura sigui l'adient (uns 24 graus és la temperatura ideal). Recordem sempre que els nostres gestos de protecció del medi ambient són primordials perquè els nostres fills i filles entenguin el valor de tenir cura del nostre planeta. El nostre exemple és l'educació mediambiental més valuosa que els podem transmetre.



Les escoles també contribueixen a l'educació de la sostenibilitat i promouen molts petits gestos, com fer que els nens portin l'esmorzar en carmanyoles en comptes d'utilitzar el típic embolcall d'alumini



# Llars respectuoses amb **ELS RECURSOS NATURALS**

ESCOLLIR UNS BONS MATERIALS PER A L'ÀLLAMENT DE LA NOSTRA LLAR ÉS UN DELS MÈTODES MÉS EFICAÇOS D'ESTALVI ENERGÈTIC. DE FET, AMB UN BON ÀLLAMENT, QUE EVITARÀ PÈRDUES INNECESSÀRIES DE FRED I CALOR, PODEM REDUIR A LA MEITAT LA NOSTRA FACTURA EN ENERGIA.

**H**i ha diverses mesures que podem dur a terme per tal de ser sostenibles i al mateix temps estalviar. Si ens estem plantejant construir-nos una vivenda cal tenir en compte que la correcta orientació de l'edifici aconseguirà reduir també la despesa energètica, ja que es treu el màxim profit de les hores de llum solar. Una altra opció és instal·lar plaques solars fotovoltaïques, que aprofiten l'energia solar transformant-la en electricitat. Així mateix, és bo que revisem el segellat de portes i finestres i els sostres, especialment els falsos sostres i parets, per on s'escapa bona part de l'energia.

## CALDERES DE BIOMASSA

Al'hora d'escollir una caldera, també podem buscar la sostenibilitat triant una caldera de biomassa enlloc d'una de tradicional. El seu funcionament és similar al d'una caldera convencional, però amb la particularitat que s'aprofita l'energia procedent de matèries orgàniques d'origen vegetal (restes de fusta i restes forestals, els anomenats pellets) com a combustible.

## LA IMPORTÀNCIA DE RECICLAR

El reciclatge és un altre dels pilars per aconseguir una llar sostenible. Separar adequadament els residus i dipositar-los en el contenidor corresponent és un petit gest que contribueix a disminuir el nombre de residus que arriben als abocadors. Recordem que el contenidor verd serveix per dipositar ampolles i pots de vidre; el blau per al paper, diaris, revistes i cartró plegat; el groc per

a envasos, plàstics i llunes; i el marró per a la matèria orgànica. En el cas d'objectes més voluminosos com electrodomèstics o ferralla, o d'altres com els olis domèstics, es poden portar a les deixalleries. També hem de ser curosos amb els olis que fem servir a la cuina; en comptes de llançar-los per la pica podem posar-los en una garrafa de plàstic i dur-los a les deixalleries quan estiguin plens.

## CASES HARMÒNIQUES AMB EL MEDI

Una tendència que comença a aixecar el cap tímidament és el de les cases bioclimàtiques. Es tracta de vivendes en què, a l'hora de plantejar-ne la construcció, es tenen en consideració els factors mediambientals com són l'orientació, la ubicació geogràfica, la ventilació o el tipus de materials que s'escullen segons criteris ecològics.

## LES LLARS INTEL·LIGENTS

Les anomenades llars intel·ligents controlen des d'un ordinador central les estances interiors i exteriors de l'habitatge. Controlar la temperatura interior, encendre els llums únicament quan es detecta la presència de persones a l'habitació, baixar o pujar les persianes depenent del nivell d'il·luminació, o activar el sistema de reg segons la humitat existent, són alguns dels avantatges d'aquestes vivendes. Una de les principals barres que caldrà superar perquè el parc d'aquestes cases creixi és l'alt cost econòmic que ara com ara suposen.



# CULTIVANT EL FUTUR

ELS AVIS D'AVUI TENEN MOLTS REPTES PER ENDAVANT I UN PAPER CLAU EN LA CONTRIBUTIÓ A PRESERVAR EL MEDI AMBIENT. UNA BONA FORMA DE PARTICIPAR-HI ÉS, PER EXEMPLE, CULTIVANT HORTS URBANS. REPRESENTEN NO NOMÉS L'OPORTUNITAT DE CULTIVAR ALIMENTS ECOLÒGICS, SINÓ SOBRETOT L'OPORTUNITAT D'INICIAR UNA ACTIVITAT SOCIAL I FAMILIAR QUE POT SER MOLT BENEFICIOSA.



Es horts urbans són solars que han estat arranats per tal que la gent gran pugui gaudir de conrear la terra. Sovint es creen horts en zones recentment enderrocades catalogant-les com a nous espais verds per al barri. Un exemple és Barcelona, on la iniciativa va començar l'any 97 i en l'actualitat compta amb un hort urbà a cada districte. Els diferents municipis ja disposen de diversos horts urbans. Els destinataris del programa són persones jubilades majors de 65 anys i empadronades al districte on està situat l'hort en el qual es vol treballar. El sistema d'adjudicació de les parcel·les varia depenent de cada ajuntament, però acostuma a concretar-se mitjançant la formalització d'un contracte que autoritza a cultivar una parcel·la de terreny amb productes hortícoles.

## LA NORMATIVA

En determinades ciutats es fan adjudicacions especials amb algunes parcel·les reservades per a persones amb discapacitats. Habitualment es regulen les adjudicacions i el contracte té una durada de sis mesos, prorrogable fins a cinc anys. Els jubilats i jubilades han de seguir un model d'agricultura biològica i excloure del conreu els productes químics (fertilitzants, pesticides). A més, cal que es comprometin a observar un reglament que regula l'explotació de la parcel·la respectant-ne els límits, no comercialitzar la producció i no cedir o rellogar la parcel·la a altres usuaris.

Per poder cultivar un hort cal està capacitat físicament per al treball agrícola, ja que és una feina dura i diària, tot i que molt gratificant. El programa de participació de la xarxa d'hortos urbans és una iniciativa destinada principalment



Els tres objectius principals del foment de la xarxa d'hortos urbans són:

1. Recuperar espais urbans per a ús públic.
2. Proporcionar als jubilats i jubilades un espai per conrear. Aquest col·lectiu, que disposa de temps de lleure, pot aconseguir, mitjançant el treball manual, uns beneficis socials, terapèutics i uns canvis d'hàbits importants per a la seva salut.
3. Acostar les escoles al coneixement de la realitat agrícola. Els nens d'una ciutat no estan tan acostumats a veure com es conrea i com s'obtenen molts dels aliments que consumeixen, acostumats a rebre'ls d'una manera més o menys manipulada.

a la gent gran, i té com a objectiu la integració i col·laboració dels ciutadans en activitats de millora ambiental. La iniciativa és important no només entre les persones que hi participen sinó que es fa extensible a tot el teixit social que les envolta, ja que es fan activitats que milloren la seva qualitat de vida i ajuda a crear nous teixits socials.

## QUINS BENEFICIS APORTA UN HORT URBÀ?

Com a beneficis per a la qualitat de vida podríem destacar l'activitat física diària que comporta tenir cura d'un hort, el fet d'estar a l'aire lliure, i poder alimentar-se de verdures acabades de collir. Per una altra banda hi ha els beneficis psicològics: els horts creen un important teixit social de veïns que també conreen. Fomentar la socialització és un dels factors claus de l'hort, ja que sovint la gent gran s'està molt de temps tancada a casa o fent passar el temps per manca d'una activitat concreta per atendre. Els metges reconeixen la importància de l'activitat física diària i la importància psicològica de tenir una ocupació. A més, els horts permeten la recuperació de productes autòctons i poden servir com a equipaments des dels quals es mostra als escolars i també als nens la pràctica de l'agricultura biològica.

# OCI SOSTENIBLE

GAUDIR DEL TEMPS DE LLEURE NO HA DE SER SINÒNIM DE CONSUMISME DESAFORAT. T'OFERIM ALGUNES PROPOSTES QUE ET PERMETRAN PASSAR-HO BÉ AJUDANT DE MANERA ALTRUISTA ELS ALTRES I T'AJUDARAN A CONSCIENCIAR-TE SOBRE LA IMPORTÀNCIA DEL CONSUM RESPONSABLE.

**S**i has de fer un regal a algú proper i el teu pressupost és ajustat, sempre pots optar per ser original i sorprendre'l amb un regal immaterial. El ventall d'idees per fer un regal d'aquest tipus és infinit i només depèn de la imaginació del que fa el regal. Poden ser

coses tan senzilles com preparar-li un àpat que li agradi a la persona, o convidar-la a un espectacle o a practicar la seva afició preferida. Si tens temps i ets destre en manualitats, també pots regalar alguna cosa més artesana com un àlbum de fotos o un calendari fet a mà.

## CADENA DE FAVORS

No t'agrada planxar o cuinar però en canvi ets un expert ballari o un apassionat de la informàtica capaç de donar classes a altres, o tens disponibilitat per acompanyar alguna persona gran al metge o per ajudar-la en les tasques diàries? Aquests són alguns exemples de serveis que els socis dels bancs del temps es poden intercanviar entre si.

El funcionament d'un banc del temps és molt senzill. Tu ofereixes els teus serveis a altres a canvi de temps. Quan tu fas una tasca per a un altre, enlloc de rebre una recompensa econòmica acumules temps, en el qual altres socis del banc faran coses per a tu.

No cal que pateixis pel cost del serveis, ja que en els bancs del temps el diners no són moneda d'intercanvi. Si vols ser soci només cal que truquis o t'adrexis als molts bancs del temps existents; en el cas de Barcelona ciutat, la pàgina [www.bancdeltemps.org](http://www.bancdeltemps.org) t'ofereix un llistat dels que hi ha a cada barri. Allà et faran una petita entrevista per saber quines són les teves habilitats i quins serveis t'interessaria rebre.

## ELS MERCATS D'INTERCANVI

Fent dissabte a casa segur que trobaràs objectes que ja no fas servir, però que encara estan en bon estat, i tindràs la temptació de llençar-los. No ho facis! Assabenta't si a prop de casa es fa un mercat d'intercanvi, i porta'ls-hi. Allà pots intentar canviar-los per altres objectes de valor similar que et facin falta.

## VACANCES SOLIDÀRIES

Si no saps encara què fer aquest any en els teus dies de vacances, per trencar amb la rutina pots apuntar-te a un camp de treball, una activitat totalment voluntària en què un grup de persones treballen en un projecte de caire social o cultural per millorar la zona on té lloc el camp de treball.

Als punt d'informació juvenil et diran com t'has d'inscriure, quin és el preu final i et donaran més informació sobre els objectius concrets del projecte. Els preus per participar-hi són força més econòmics que si hi anessis amb un viatge tradicional, i a més de fer voluntariat tindràs temps lliure per conèixer la zona i per compartir experiències amb la resta de membres del grup.

POTS TROBAR MÉS INFORMACIÓ A:  
[www.elteublogjove.blogspot.com](http://www.elteublogjove.blogspot.com)

Les Entitats de Base Associativa de Catalunya treballen cada dia per millorar la teva salut. La teva salut és la nostra preocupació. Per això, intentem que els nostres centres tinguin els millors mitjans humans i materials.

Perquè a nosaltres  
ens preocupa la teva salut.



[www.fersalut.com](http://www.fersalut.com)



CAP Alcover



CAP Sarrià - Vallplasa



ABS Centelles



CAP Peralada



CAP Vallcarca-  
Sant Gervasi



CAP Les Hortes



EAP Sardenya



CAP El Remei