

# fer salut

La revista del vostre equip d'Atenció Primària

NÚMERO 45 | NOVEMBRE - DESEMBRE 2009

**Regalar amb consciència**  
**Obsequis de qualitat i sostenibles**

## **LA GRIP A**

La salut a les nostres mans

## Renda social



El nou model de finançament autonòmic comportarà una millora del pressupost dels serveis públics fonamentals: sanitat, educació i serveis socials. L'aplicació del principi d'equitat farà que tots els espanyols tinguem el mateix finançament per cobrir aquestes necessitats.

A Catalunya, el creixement de la població dels darrers anys i l'equiparació de l'assignació per càpita, comportarà un augment del finançament sanitari, actualment insuficient.

El nostre sistema públic de salut dóna seguretat i confiança a tots els ciutadans. En aquest sentit, l'Administració Obama dels EEUU planteja remodelar el seu sistema sanitari perquè cap ciutadà es quedi sense serveis de salut per motius econòmics.

Els serveis públics tenen un cost que es finança amb impostos. Els nostres ciutadans disposen d'uns serveis que en altres països han de pagar de la seva butxaca directament o bé contractant pòlisses d'assegurança. Als EEUU el cost per cada ciutadà de les assegurances de salut és entre tres i deu vegades superior al nostre, tot i no cobrir les malalties de major gravetat.

Quan parlem de renda social ens referim al valor monetari dels serveis i prestacions socials que rebem. Pagar impostos, doncs, no és solament una càrrega i una despesa sense més, representa la socialització d'unes despeses entre molts per tal que ningú es quedi sense cobertura d'unes necessitats fonamentals.

A Catalunya el mutualisme de finals del segle XIX i primers del XX ens va fer un país avançat. Va donar grans institucions, com l'Aliança, entre d'altres, que han servit al país i han donat atenció a moltes persones que abans no en tenien. Actualment són els sistemes de Seguretat Social i els serveis públics de salut els que continuen la feina que van iniciar les mutualitats catalanes.

El fet que els nostres ciutadans segueixin creient que invertir en salut, pagant més impostos, és positiu, depèn molt de l'aposta dels responsables sanitaris per sistemes que responguin amb un alt grau de retorn social en serveis, pels impostos que paguem.



*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)

**Dr. Ramon Vilatimó Pujal**  
 Director EBA Centelles





## DONA I HOME

### Regals sostenibles

S'apropen les festes nadalenques i pensar amb quin regal sorprendrem més pot ser de vegades un compromís, però podem triar entre moltes opcions de qualitat i sostenibles.



## SALUT

### Grip A: Consells i recomanacions

La grip A és contagiosa i generalment es manifesta de forma lleu, però cal aplicar unes mesures de prevenció i uns hàbits correctes d'higiene.



## SER PARES

### Cuinar amb els fills

Experimentar a la cuina amb els nostres fills és una activitat lúdica que, a més de ser divertida, contribueix a ensenyar els valors de l'alimentació.



## SALUT A LA LLAR

### Treballar des de casa

Llibertat d'horaris, autonomia de gestió i aprofitament de l'espai. Aquests són alguns dels avantatges de treballar des de casa, però cal ser molt disciplinat.



## GENT GRAN

### Adaptar-se a les noves tecnologies

En l'actualitat estem envoltats de tecnologia que ens obre les portes a diverses formes de treball i de divertir-se, però cal que la gent gran s'hi familiaritzi per treure'n el màxim profit.



## VIURE JOVE

### L'esmorzar, un àpat imprescindible

És la font d'energia per a tot el dia i no ens podem oblidar d'esmorzar o fer-lo amb presses per la feina o els estudis. A més, cal que sigui equilibrat i variat.

## 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 Sardenya, 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, Xènia Fortea (EAP Sardenya), 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



# QUÈ PREOCUPA LA GENT GRAN?

JA L'ANY 2003, AMB LA INAUGURACIÓ DEL NOU CENTRE D'ATENCIÓ PRIMÀRIA DE L'ÀREA BÀSICA DE PERALADA, FRUIT DE LA VOLUNTAT DEL CONJUNT DE MUNICIPIS QUE EN FORMEN PART I MOLT ESPECIALMENT DE L'AJUNTAMENT DE PERALADA I VILANOVA DE LA MUGA, ELS PROFESSIONALS QUE ENS INTERESSEM PER LA VOSTRA SALUT ENS VAM ADONAR DE LA IMPORTÀNCIA CREIXENT DE LES NECESSITATS DELS MÉS GRANS I LES SEVES FAMÍLIES.

**P**er altra banda no hi havia cap iniciativa en aquell moment envers l'assistència a la gent gran, de manera que, davant aquesta realitat, vam iniciar un diàleg, que ràpidament va cristal·litzar amb un conveni entre Albera Salut i l'Ajuntament de Peralada i Vilanova de la Muga l'estiu del 2006, que continua en plena activitat des d'aleshores.

## BUSCAR LES PREOCUPACIONS I DONAR-HI RESPOSTA

El pal de paller d'aquesta iniciativa va ser, primer, conèixer d'una manera real i profunda quina era la situació de vida i les necessitats

de salut des d'una visió global dels ciutadans de més edat del municipi, així com quines eren les seves preocupacions i quina solució pro-

**El primer pas és conèixer la situació de vida i les necessitats de salut dels ciutadans més grans**

posarien. Per donar-hi resposta es va realitzar un estudi de la mà de la Universitat de Girona i el Departament de Psicosociologia dirigit per la professora Pilar Monreal. Es van fer unes enquestes a les persones majors o iguals a 65 anys, totalment voluntàries i confidencials, que ens han permès obtenir una informació amb rigor científic per poder treballar.

## PODER-SE VALDRE PER UN MATEIX

A la gent gran els preocupa perdre la capacitat de valdre's i de poder-se desenvolupar sense necessitat d'ajuda tant física com psicològica, i encara els preocupa més ser

una càrrega per la família o persones properes. La majoria de les persones volen estar a la seva llar la resta dels seus dies, prop de la gent i els records que els envolten. Realment, l'estudi tècnic, sense entrar en detalls, descriu o posa en evidència algunes constatacions:

- La meitat de la gent major o igual a 65 anys té una fragilitat lleu, que vol dir una menor capacitat d'adaptació a fets nous i com a conseqüència major risc de caure en dependència.
- Per altra banda, hem detectat que gairebé de cada 3 persones n'hi ha una que pateix algun problema de tipus psicològic, gairebé totes en grau lleuger.

## Cal una assistència especialitzada que pugui oferir diversos serveis

- Pel que fa a la manera de sortir-se'n per portar a terme les tasques més bàsiques: vestir-se, dutxar-se, poder preparar-se un àpat, caminar amb certa seguretat, etc., ens trobem que existeix un grup relativament petit que necessita i rep ajuda d'una altra persona.
- En canvi, en la qüestió de l'habitatge es va veure una feina per al futur: adaptar les vivendes, força antigues, ja que no totes disposen dels serveis de seguretat i equipaments adients per a la gent gran —així ho diuen les dades sobre les barreres arquitectòniques que existeixen en banys, cuines i escales.
- Una altra realitat social a no menystenir és que les persones que tenen cura dels majors de 85 anys són també fills que ja entren en una etapa de la vida en què ells també necessiten atenció, fet que no es donarà a la generació següent, que previsiblement no serà tan cuidadora de les persones grans.

### REPTES DE FUTUR

Les il·lusions i reptes que haurem d'enfrontar plegats municipi-societat-àrea bàsica de salut són:

- Continuar amb la tasca endegada i explicada anteriorment amb els 3 programes especificats.
- Crear un espai dedicat a la gent gran, centrat en l'assistència especialitzada al col·lectiu, que pugui anar donant diferents serveis, essent el lloc de creació previst les escoles velles, tal com ha dit l'alcalde de Peralada i Vilanova de la Muga.
- Iniciar rehabilitació i suport a casa.

Els programes que s'han comentat han estat portats a terme com a experiència pilot amb la voluntat que puguin ser útils i aplicables també en els diferents municipis de l'ABS, sempre comptant amb el vistiplau dels ajuntaments i el suport de les persones.



- Cal fer una mirada atenta a les persones que viuen soles, grup significatiu que arriba gairebé a 50, i molt especialment a les que no tenen cap familiar pròxim, tot i ser aquests últims un grup més petit.

### PROGRAMES DE SUPORT A LA GENT GRAN

Segur que estarem tots ben d'acord que caldrà posar més atenció i esforç en els propers anys en la nostra gent gran. Potser un encert del projecte és haver posat en funcionament, tot seguit de l'estudi, una colla d'iniciatives o, tal com en diem nosaltres, programes, per donar resposta a tot plegat. En propers articles espereu anar-los desgranant amb més detall, però per fer-nos-en una idea en quatre ratlles:

- **El programa de valoració de cada persona**, com segurament coneixeu molts dels que ja l'heu passat, consisteix a fer una revisió completa de tots aquells problemes més freqüents en aquesta edat i proposar la millor solució possible. Aquesta visita integra professionals dels àmbits de la medicina, infermeria, treball social, fisioteràpia i psicologia.
- **El programa de la mobilitat** ha tingut molt bona acollida entre molts de vosaltres i podem comptar amb la participació entusiasta d'un grup de gairebé 30 persones els dimecres a St. Domènec. Una altra vessant del programa és la fisioteràpia que es desenvolupa a les cases de persones amb poca mobilitat, per tal d'intentar millorar-la i especialment frenar-ne la pèrdua.
- **El programa d'estimulació de la memòria i les habilitats cognitives** ha estat el darrer a posar-se en marxa. S'ha iniciat el gener d'enguany tots els divendres de 4 a 6 de la tarda al CAP de Peralada, on una psicòloga especialitzada dóna atenció i teràpia a persones amb malalties del cervell a fi i efecte de retardar-ne la progressió.

**Dr. Ramon Tarrés Gimferrer**  
Metge de capçalera  
**Joan Pagès Pérez**  
DUI



# SAGNAT DE GENIVES

TOT I QUE MOLTES PERSONES S'ACOSTUMEN A CONVIURE AMB AQUESTA SITUACIÓ, EL SAGNAT DE LES GENIVES ÉS FREQUËNT I ES CONSIDERA UN SÍMPTOMA DE MALALTIA. POT APARÈIXER AL RASPALLAR LES DENTS, AL MENJAR O BÉ ESPONTÀNIAMENT DURANT EL DIA O LA NIT, TACANT EL COIXÍ.

La causa del sagnat de genives és una inflamació i, a vegades, ulceració de les genives per acumulació de placa dental bacteriana al voltant de les dents. La placa bacteriana està formada per restes de menjar i bacteris que viuen i es reproduïxen a la cavitat bucal.

Existeix la idea equivocada que el sagnat de genives és normal, però aquesta afirmació és totalment errònia. La geniva ha d'estar adherida a la dent i ha d'aïllar l'os de l'exterior. Si es contamina l'os que dona suport a les dents no parlem ja de sagnat de genives o gingivitis; estem davant d'un problema més important que comporta pèrdua òssia i una malaltia periodontal crònica o periodontitis.

La geniva no ha de sagnar, com tampoc no sagna en condicions normals un dit, un ull o qualsevol altra part de l'organisme. A vegades el sagnat de les genives desapareix per algun factor extern que emmascara el problema. La causa més freqüent és el tabac. Els que fumen tenen menys irrigació a les mucoses i pot ser que no es manifesti una gingivitis.



### QUÈ ÉS LA GINGIVITIS?

La gingivitis crònica de l'adult: no sol provocar dolor i està causada per un raspallat incorrecte o deficient. La falta d'higiene oral provoca l'acumulació de placa bacteriana causant de la inflamació gingival. L'anomenada gingivitis ulceronecrosant és

## La higiene bucal és bàsica per evitar una inflamació gingival

una malaltia dolorosa de les genives que presenta sagnat espontani i úlceres



### RECOMANACIONS:

- Raspallar les dents i la llengua després de cada àpat, utilitzant un raspall que no sigui excessivament dur. El temps de raspallat ha de ser de 3 minuts aproximadament i els moviments han de fer un massatge a les genives en cercles o bé de la geniva a la dent verticalment.
- Fer servir una pasta de dents adequada. Si hi ha sagnat de genives es pot utilitzar un dentífric especial per a aquest problema que contingui propietats antiinflamatòries com la clorhexidina o el triclosan, àloe vera, camamilla, etc.
- Emprar una vegada al dia el fil de seda dental.
- Seguir una dieta equilibrada amb abundants verdures i fruites fresques.
- No fumar.
- Controlar la sequedat oral o falta de saliva, que pot afavorir la inflamació gingival.

i va acompanyada de mal alè.

Hi ha un tipus de sagnat de genives relacionat amb l'embaràs per causa dels canvis hormonals propis d'aquest estat. També és més freqüent a l'adolescència i durant la menstruació. Les deficiències nutricionals i malalties com la diabetis poden també afavorir la inflamació gingival.



que es forma al voltant de les dents, s'ha d'anar al dentista per procedir a eliminar-lo en una o més sessions, si són necessàries.

Sovint podem millorar el sagnat de les genives utilitzant antisèptics bucal en forma de col·lutoris diaris que s'han d'adquirir sota prescripció. El tractament s'ha de pautar un temps determinat i ha de ser específic per a cada problema.

### COM TRACTAR EL SAGNAT DE GENIVES?

El sagnat de genives s'ha de valorar, diagnosticar i tractar abans que evolucioni cap a una periodontitis, que comporta pèrdua de

l'os i risc de pèrdua dental per mobilitat. Si la causa del sagnat és la tosca o carrall

**Dra. Judit Masdevall Galter**  
Odontòloga



# TEMPS DE BALANÇOS I VALORACIONS

LES NOVETATS ORGANITZATIVES DELS PROFESSIONALS DEL CAP, LES MILLORES PER ALS USUARIS EN L'ÀREA BÀSICA DE SALUT ALT CAMP-OEST, LA INFORMACIÓ, INICI I SEGUIMENT DE PROJECTES, TENEN ESCENARI ALS CONSELLS DE SALUT. AQUEST ÒRGAN COMPTA AMB ELEMENTS DE DECISIÓ, AVALUACIÓ I VALORACIÓ, PERÒ SOBRETOT, AMB LA VOLUNTAT DE MILLORAR L'ATENCIÓ EN LA SALUT EN EL PRIMER NIVELL, EL LOCAL. EL DARRER CONSELL VA SER EL 15 DE DESEMBRE DE 2009.

així, a la mateixa sala on se celebren les reunions del Consell, s'hi podien veure canvis i elements vinguts d'una altra sala del centre que s'ha hagut d'adaptar per a la primera onada de la grip A, un espai que es dedica a l'atenció dels possibles malalts. Es tracta de millores més evidents i d'altres que necessiten explicació, com la coordinació amb l'hospital de referència, el PIUS Hospital de Valls, per tal d'agilitzar les derivacions als especialistes en els casos de la grip nova. S'ha superat el trasbals de l'aplicació dels protocols sanitaris del centre, que ha vist



comptabilitzades 3.500 visites mèdiques en aquests mesos més crítics. I finalment, un professional de reforç s'ha incorporat a la plantilla del CAP per donar assistència en la crisi de la grip.

#### RECEPTEA ELECTRÒNICA

Una de les altres novetats fa referència a la implantació de la recepta electrònica. Una millora que implica els consultoris de La Riba, El Milà, Vilaverd, les farmàcies i el mateix CAP d'Alcover. Amb el pla de medicació informatitzat es pretén agilitzar els tràmits de les receptes i treure feines burocràtiques de dins la consulta per potenciar-ne el funcionament.

En aquest sentit, cal destacar el canvi de paper dels professionals respecte a l'atenció i al fet de copsar la comprensió dels usuaris per aquest canvi. Es calcula que com a màxim durant un any, la implantació de la recepta electrònica serà progressiva, i a finals del 2010 es podran veure els efectes reals de la millora.

#### INTERCANVI D'INFORMACIÓ MÈDICA

Per altra banda, la història clínica compartida de Catalunya té data d'inici: des del dia 30 del passat mes d'octubre ja s'envien els codis dels diagnòstics i els historials de vacunes. Un intercanvi d'informació entre els centres sanitaris que millora la capacitat de diagnòstic i estalvia temps i proves.

#### ACTIVITATS COMUNITÀRIES

L'àmbit de les activitats comunitàries i grupals va comptar amb el balanç dels mateixos professionals que se n'ocupen donant per oberta la valoració del seu funcionament. I en aquest sentit, es posa en relleu l'èxit de la tercera escola de les persones cuidadores,

## La tercera escola de les persones cuidadores i el programa de caminar en grup per prescripció facultativa han tingut molt d'èxit

monitoritzades amb professionals del CAP d'uns 50-60 minuts de durada. La proposta ha resultat un èxit. Un encert que es troba encara en fase d'avaluació respecte a l'impacte en la salut dels participants, que van rebre la recomanació dels facultatius per participar al grup tenint en compte les seves necessitats i la idoneïtat d'incorporar l'hàbit de l'exercici físic a la seva vida.

#### OBLIDA'T DEL TABAC

Després de 3 mesos de funcionament del grup sense FUM, FUM, FUM, la notícia és l'índex de seguiment per part dels participants: el 100%.

Així, ja es comptabilitzen 6 persones dins l'Àrea Bàsica de Salut que han abandonat l'hàbit del tabac en una activitat grupal que compta, a més, amb una consulta individual a càrrec del Dr. Xavier Luque dedicat al Programa Antitabac.

#### TALLERS DE RELAXACIÓ

El properament tindrà lloc l'inici dels tallers de relaxació. Una experiència que demana la formació dels professionals del



d'aquells que comencen a caminar en grup per prescripció facultativa, i dels que es decideixen a entrar en un any nou sense tabac. A banda, es proposen noves activitats grupals.

La concessió de l'acreditació per part de la Generalitat de Catalunya a la tercera edició de l'Escola de cuidadors i el canvi de model que implica l'aplicació de la llei de la dependència ha comportat un canvi de programa formatiu a l'Escola i el reconeixement com a curs oficial amb un títol que n'acredita la seva validesa.

El grup d'exercici físic compta actualment amb 35 persones que durant 2-6 mesos han anat efectuant dues sortides setmanals

CAP i que ja té plantejat el programa. Durant 8 sessions que combinen la part teòrica i pràctica, es faran tallers específics de maneig de l'ansietat, de 90 minuts de durada per sessió. Aquesta serà una experiència que es preveu que vagi incrementant els usuaris, que en principi comptarà amb 8-10 persones.

El Consell de Salut parteix de la idea de coparticipació en l'àmbit de la salut en l'Atenció Primària. Per aquest motiu integra els alcaldes de l'Àrea Bàsica de Salut (El Milà, Mont-ral, Vilaverd, La Riba i Alcover), els professionals del CAP, el Consell Comarcal, el Pius Hospital de Valls i el director dels Serveis Territorials de Salut de la Generalitat, Sr. Joaquim Pellejà.

EL COL·LECTIU DE DONES D'ALCOVER NEIX L'ANY 1990. UNA DE LES SÒCIES, DAVANT LA NECESSITAT DE COMPARTIR ACTIVITATS AMB ALTRES DONES, MANIFESTA AQUEST SENTIR AL SEU AJUNTAMENT, QUE PREN LA INICIATIVA DE CREAR L'ENTITAT. ACTUALMENT, SÓN 26 SÒCIES.

# UNEIX-TE AL COL·LECTIU DE DONES D'ALCOVER



**E**l Col·lectiu de Dones té els objectius de reunir-se, aprendre unes de les altres, fer activitats conjuntes i establir contacte social. El seu local s'ubica al carrer d'Amorós, número 11. Per fer-se sòcia, cal abonar una matrícula de 12€ i una quota anual de 16€.

**Els beneficis que aporta pertànyer al grup són els següents:**

- Trencar les barreres quan la gent no es coneix: al pertànyer al mateix grup, se saluden pel carrer, quan abans ni tan sols es coneixien entre elles.
- Motivar a fer activitats com ioga, català, etc. i a passar una estona en companyia.
- Conèixer gent nova.



## IOGA

Fa 18 anys, un metge va recomanar a una sòcia fer ioga. És per això que el Col·lectiu de Dones ha optat per aquesta disciplina. A poc a poc es van anar unint més sòcies, ja sigui perquè els seus metges els van fer la mateixa recomanació o pel seu interès a mantenir-se àgils.

Les classes de ioga són impartides pel psicòleg Josep Maria Pàmies i per Paqui Gutiérrez. Es duen a terme dos cops per setmana: dimarts i dijous de 15,45 a 16,45 h, a Ca Cosme o Casa de Cultura.

Algunes dones practiquen ioga des de fa 18 anys perquè els senta bé: fan estiraments, col·locació postural i reforcen l'esquena. El

## Què els diríem a les dones d'Alcover? Animeu-vos i veniu a coneixe'ns!

professor ofereix una atenció individual, atès que cadascuna té les seves particularitats.

Totes se senten lleugeres i -relaxades amb la pràctica del ioga, i si per alguna raó falten a classe un parell de sessions, ho noten perquè els costa molt més fer els exercicis.

### SENSACIÓ DE TRANQUIL·LITAT

Les classes de ioga finalitzen amb 5 minuts de relax, que ajuden a concentrar-se i a desconnectar dels problemes. Com que estan cansades per haver fet exercicis d'estiraments, el fet de posar les cames sobre la cadira, tancar els ulls i escoltar el professor parlar perquè es vagin relaxant fa que una gran sensació de tranquil·litat s'instal·li en elles.

Els materials que utilitzen són cintes, màrfegues, mantes, tacs per ajudar a aconseguir certes postures i coixinets per protegir les zones delicades com els genolls i les lumbars a l'hora de fer exercicis.



### ACTIVITATS DEL COL·LECTIU DE DONES D'ALCOVER:

- CATALÀ: gratuït.
- ANGLÈS: cal abonar una quantitat.
- INFORMÀTICA: cal abonar una quantitat.
- ESCACS: Gratuït.
- IOGA: quota de 15€ mensuals.
- PUNTA DE COIXÍ: cal abonar una quantitat.
- BALL COUNTRY.
- PARXÍS.
- PONÈNCIES CULTURALS.
- BERENAR, CASTANYADA I XOCOLATADES PER PÀSQUA.
- Col·laboració amb el Parc de Nadal.
- Preparació d'un estand a la Fira dels Bandolers.
- Voluntariat per a la Llar d'Avis La Mimosa: una desena de dones fan torns per parelles per fer una visita setmanal als avis del centre, amb l'objectiu de fer-los companyia i llegir-los llibres.



# TRANSTORN ADAPTATIU

ÉS EL TRASTORN CARACTERITZAT PER LA REACCIÓ ALTERADA DAVANT D'UN ESTRÈS PSICOSOCIAL CONEGUT QUE HA PATIT O PATEIX EL PACIENT, D'APARICIÓ SOBTADA, I QUE POT MANIFESTAR-SE EN FORMA DE SÍMPTOMES DEPRESSIUS LLEUS, ANSIOSOS, ALTERACIONS DE LA CONDUCTA O COMBINATS.



## COM ES DIAGNOSTICA EL TRASTORN ADAPTATIU

Per ser diagnosticada, qualsevol malaltia ha de complir uns criteris concrets. En aquest cas són:

**A.** L'aparició de símptomes emocionals (sentir-se trist o buit), o conductuals (irritabilitat, manca de concentració) dins dels tres mesos següents a aparèixer un factor estressant identificable.

**B.** Aquests símptomes o comportaments s'expressen, clínicament, de la següent manera:

- Malestar més gran de l'esperable en resposta al factor estressant.
- Deteriorament significatiu de l'activitat social, laboral o acadèmica.

**C.** Una vegada ha cessat el factor estressant (o les seves conseqüències), els símptomes no persisteixen més de sis mesos.

## QUINS SÍMPTOMES ES PODEN MANIFESTAR

Quan una persona es presenta a la consulta del seu metge o metgessa i explica què li passa, sovint pot pensar que està patint una depressió. Això és

## COM ES POT PREVENIR I

És important:

1. Entendre que les circumstàncies normals de la vida ens afecten i, a vegades, d'una manera més intensa del que desitjaríem. Hem d'aprendre a afrontar les situacions i les dificultats que ens afecten amb els nostres propis recursos personals, familiars i/o socials.
2. Intentar expressar amb paraules els sentiments, el més aviat possible, ajuda a reduir el dany psicològic i a afrontar el problema de la millor manera.



## TRACTAR?

3. Escoltar altres punts de vista i altres experiències pot ser útil per afrontar les situacions estressants.
4. En situacions de dol, els costums i rituals socials solen ajudar a acceptar la pèrdua.
5. Cal consultar quan els símptomes són més intensos del que seria normal, o bé quan interfereixen significativament en les activitats habituals, o quan s'allarguen en el temps sense millorar.

perquè les manifestacions del trastorn adaptatiu i la depressió són molt similars, tot i què més lleus.

## Alguns d'aquests símptomes són:

- Dificultat per conciliar el son o per mantenir-lo
- Disminució de l'interès per realitzar algunes de les activitats diàries.
- Tristesa
- Pèrdua de gana
- Disminució de la concentració
- Inquietud

- Cansament o sentir-se lent a l'hora de realitzar activitats
- Símptomes físics d'angoixa com dificultat respiratòria, dolor al pit, sudoració o malestar general.

**Jordi Arrufat Espinosa**  
Metge de família  
EAP Sarrià - Vallplasa



# ANTICONCEPCIÓ HORMONAL

ELS MÈTODES ANTICONCEPTIUS HAN ESTAT UTILITZATS DES DE SEMPRES. ÉS EL 1914, I GRÀCIES A LA LLEVADORA NORD-AMERICANA MARGARET SANGER, QUAN S'INTRODUEIX LA DENOMINACIÓ DE "CONTROL DE LA NATALITAT". AMB ELS ANYS ELS MÈTODES HAN MILLORAT MOLT, ESSENT CADA COP MÉS CÒMODES I AMB MENYS EFECTES SECUNDARIS.

**C**om a professionals sanitaris, no volem jutjar la conducta de ningú i, per tant, hem de respondre a l'evidència: el número d'embarassos no desitjats continua essent molt elevat. I és que hi ha una realitat que no podem negar: les primeres relacions sexuals cada cop són a edats més joves, i hi ha més relacions amb diverses parelles. Això augmenta la probabilitat de l'embaràs no desitjat, però també de patir una malaltia de transmissió sexual (MTS). En aquest cas, el mètode més segur seria l'ús del preservatiu, que és a més un bon mètode anticonceptiu.

Però també és cert que moltes parelles adultes, estables, volen fruit de la seva sexualitat sense desitjar l'embaràs, i els anticonceptius hormonalss els ofereixen aquesta possibilitat. Terapèuticament tenen a més altres finalitats, com pot ser en casos d'ovaris poliquístics, en la menstruació dolorosa o irregular, o en casos d'anèmia secundària en pèrdues menstruals molt abundants.

## ANTICONCEPTIUS HORMONALS

Existeixen anticonceptius hormonalss per via oral (pindoles) o via parenteral (evitant via digestiva: pegats transdèrmics, intramusculars, implants subcutanis o dispositius intrauterins). Abans d'iniciar aquest tipus de tractament és convenient consultar el metge, que farà una



### ALGUNES COSES QUE CAL SABER

- La majoria es comencen a prendre el 1r dia del cicle fins el 21è i es descansa 7 dies, que és quan vindria la menstruació.
- A vegades es pot produir un sagnat a meitat del cicle (spotting). En aquest cas caldrà augmentar una mica la dosi.
- Amb l'oblit de més de 12h, vòmits i diarrees de més de 24h, perd eficàcia, per tant cal seguir prenent-lo però afegir un altre mètode anticonceptiu. Si l'oblit és de menys de 12h, es pot prendre en quant es recordi, i seguir l'endemà com sempre.
- Alguns tractaments que s'utilitzen per l'epilèpsia o per la tuberculosi, així com alguns antibiòtics a dosis altes, redueixen l'efecte dels anticonceptius orals, per tant cal prendre especial precaució i consultar el metge.
- Durant la lactància hi ha possibilitat d'un nou embaràs, per tant es poden prendre anticonceptius només a base de gestàgens.

valoració dels riscos de la seva prescripció. Per exemple, no és aconsellable prendre anticonceptius orals si es fuma perquè pot augmentar el risc de patir un tromboembolisme (despreniment d'un coàgul a la circulació sanguínia). Per



tant, si una dona vol prendre anticonceptius i fuma, és un bon moment per deixar de fer-ho.

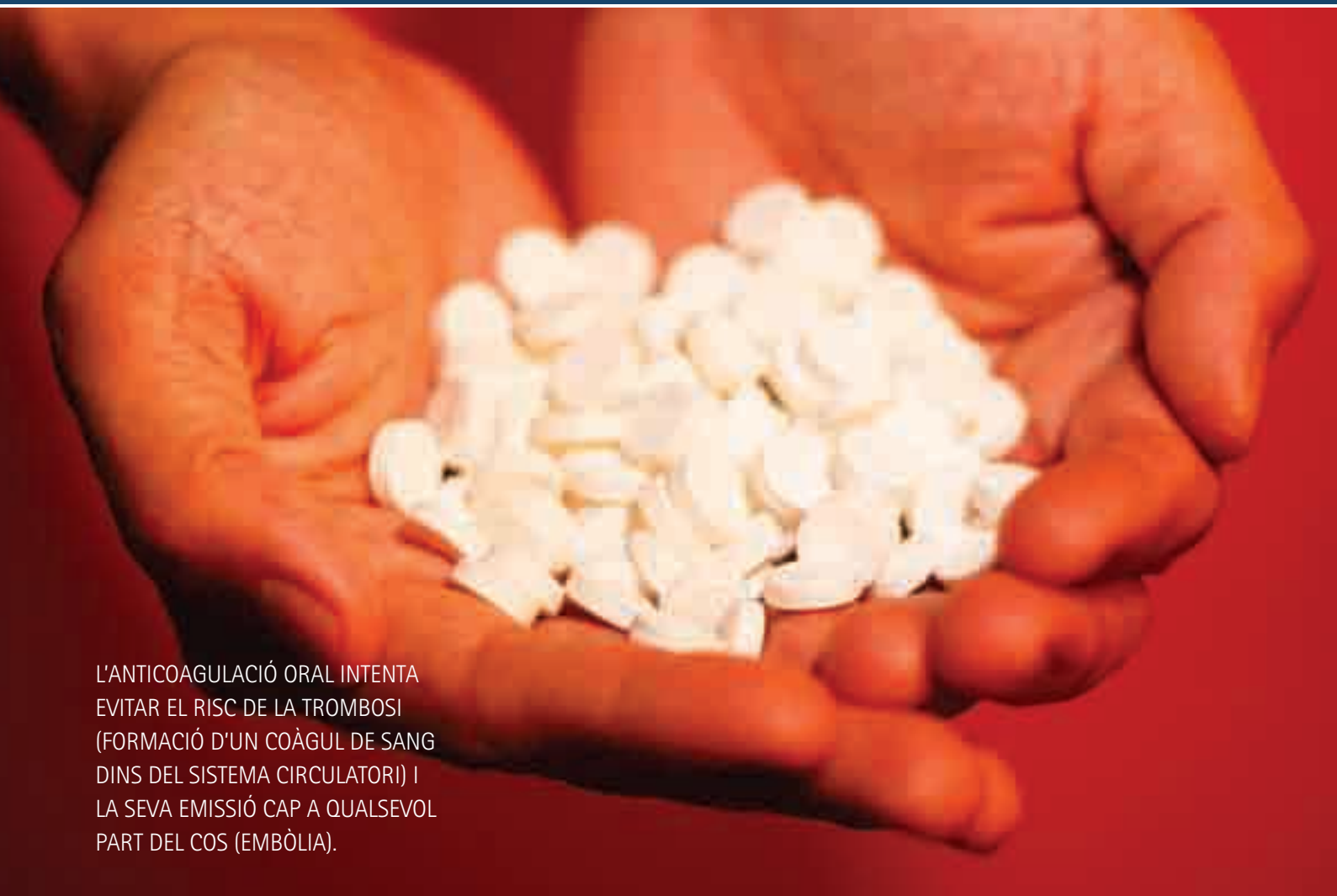
- 1. Anticonceptius orals:** els més usats són una combinació d'estrògens i progestàgens, en dosis molt baixes, i no requereixen descans.
- 2. Anticonceptius injectables:** tenen una durada mensual o trimestral, i són útils en cas de dones poc regulars en la presa dels orals.
- 3. Els implants subcutanis:** també per dones mal complidores, duren de 3 a 5 anys.
- 4. L'anell vaginal:** és de molt fàcil aplicació, es porta durant 21 dies, i es pot retirar un màxim de 3 hores en cas de relacions sexuals.
- 5. Els pegats transdèrmics:** es porten durant 21 dies, i quan es retiren, cal porta-los a la farmàcia.
- 6. El DIU amb progesterona:** és molt útil en cas de grans hemorràgies menstruals.

**Anna Gaspà**  
Metgessa de família  
EAP Sarrià Vallplasa



# SINTROM®

## un medicament molt conegut



L'ANTICOAGULACIÓ ORAL INTENTA EVITAR EL RISC DE LA TROMBOSI (FORMACIÓ D'UN COÀGUL DE SANG DINS DEL SISTEMA CIRCULATORI) I LA SEVA EMISSIÓ CAP A QUALSEVOL PART DEL COS (EMBÒLIA).

### QUI HO NECESSITA?

- Qui hagi patit ja un episodi de trombosi, embòlia o ambdós.
- Qui no n'hagi patit, però tingui gran risc de patir-ne: per exemple, en el cas de la fibril·lació auricular (arítmia cardíaca)

### COM FUNCIONA?

Es basa en allargar el temps que es triga a coagular. Si no l'allarga suficientment, el risc de trombosi és elevat; si l'allarga massa, en cas de patir un sagnat per una ferida o un accident es produeix un risc d'hemorràgia

greu. Per aquest motiu, es fan els controls regularment: entre 4 i 5 setmanes si és bo i abans si el control és deficient o excessiu. Però cal tenir present que si es troba en els valors desitjats el medicament és molt segur. I és igual la dosi, cada persona té la seva, que

**Sintrom és un medicament molt segur que allarga el temps que es triga a coagular**

es basa en la capacitat de coagulació que té la seva sang, per tant no són valors comparatius entre diverses persones.

### RECOMANACIONS GENERALS

- Prendre'l sempre a la mateixa hora, cada dia, una hora abans del dinar o del sopar (mai al matí).
- Es pot esmorzar el dia que es tingui control.
- Si un dia s'oblida la dosi, es pot prendre mentre estigui dins del mateix dia. Si és

el dia següent, cal seguir la pauta que ja estava establerta en el pla terapèutic. No passa res s'hi s'oblidar un dia, però cal intentar ser regular.

- Si és el dia de descans i es pren per error, s'ha de descansar l'endemà.
- Cal avisar sempre que oblidem una presa abans de fer-se el control, així es tindrà present a l'hora de donar-nos el nou pla terapèutic.
- També cal informar sempre si hem pres algun medicament en el període que va entre dos controls, o si ha canviat la dosi de la medicació habitual, perquè en ocasions poden haver-hi interferències sense ser necessari un reajustament de la dosi habitual.
- Tant en el cas de petites intervencions (per exemple, l'extracció d'un queixal) com en cirurgia major, s'ha de preveure la retirada de l'anticoagulant oral a temps per evitar el risc de sagnat durant l'operació.
- L'alimentació no sol modificar el control, però és important avisar si es vol fer una dieta especial, per tenir-ho present.

## COMPLICACIONS MÉS HABITUALS

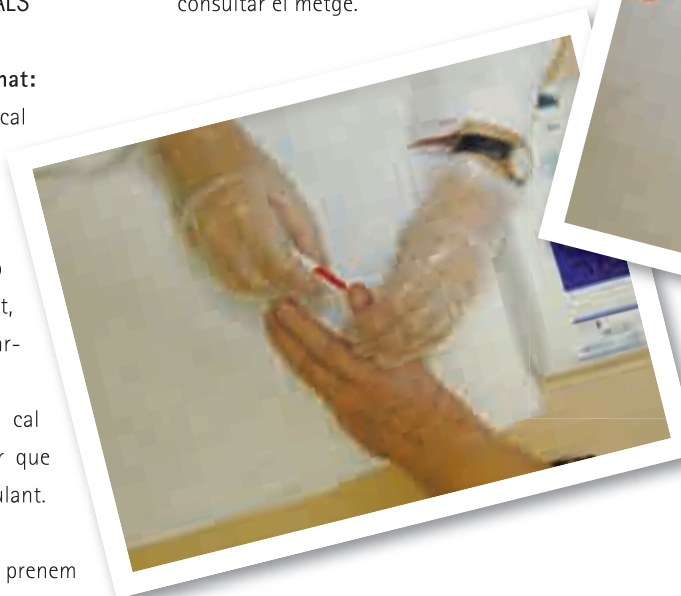
### Sempre estaran referides al sagnat:

- Petites hemorràgies, cal informar el metge quan es vagi a control.
- Si després de patir un cop tenim una inflamació important, hem d'aplicar-nos fred i posar-nos en contacte amb el metge.
- Si es té sagnat important, cal anar a urgències i comunicar que s'està en tractament anticoagulant.
- Si la femta és negra, i no prenem ferro, hi ha sospita que es tingui una hemorràgia digestiva alta (normalment a l'estómac). Si és vermella, la causa



principal és la ruptura d'una hemorroide. En tots dos casos, cal consultar el metge.

- Pot aparèixer una hemorràgia a la conjuntiva (ull vermell): normalment és banal, però davant del dubte és millor consultar el metge.



- Si es pateixen diarrees més de dos dies, pot haver-hi una mala absorció del medicament i cal avisar al metge.
- Si es té mal de cap sobtat, alteració de la visió, pèrdua de força, desviació de la boca, etc. s'ha de consultar immediatament un Servei d'Urgències.

## CONTROL ALS CAP DE SARRIÀ, VALLVIDRERA I LES PLANES

Des de fa uns mesos, a aquells que reben tractament amb Sintrom® se'ls ha ofert fer el control amb una màquina que ens diu en menys d'un minut el resultat, i amb l'ús d'un programa informàtic ens permet treure la nova pauta, i programar ja el següent control.

No tothom pot gaudir d'aquest sistema, hi ha pacients que pateixen alguna patologia que no aconsella fer el control fora de l'àmbit hospitalari. També ens hem trobat persones que tot i poder entrar en aquest circuit, prefereixen seguir amb el sistema tradicional.

**Dr. Roger Vinyeta**  
Metge de família  
EAP Sarrià Vallplana



# Conèixer **LES MALALTIES RARES O MINORITÀRIES**

LES MALALTIES RARES O MINORITÀRIES SÓN PATOLOGIES POC FREQÜENTS, AMB UNA EVOLUCIÓ FORÇA DESCONEGUDA I COMPLICADES DE DIAGNOSTICAR. EN ALGUNS PAÏSOS S'ANOMENEN TAMBÉ MALALTIES ORFES, JA QUE ES CONEIX MOLT POC D'ELLES. EN L'ACTUALITAT ESTAN CENSADES UNES 1.500 MALALTIES RARES. LA MARATÓ DE TV3 DESTINA AQUEST ANY LA RECAPTACIÓ DE FONS A LA INVESTIGACIÓ DE LES MALALTIES MINORITÀRIES.

La Unió Europea considera que una malaltia és rara quan té una freqüència (prevalença) de 5 casos per cada 10.000 habitants. S'inclouen sota aquesta denominació malalties que tenen en comú les següents característiques:

- Acostumen a tenir un origen desconegut, cosa que dificulta el seu diagnòstic i seguiment.
- Comporten molts problemes socials.
- Existeixen poques dades epidemiològiques.
- Plantegen dificultats en la investigació per causa dels pocs casos que es coneixen.
- Moltes vegades no tenen un tractament efectiu.

## LA IMPORTÀNCIA DE LA GENÈTICA

Tot i que la causa d'aquestes malalties no sempre és genètica, en un percentatge alt es dona una predisposició o base genètica. Malgrat tot, perquè es desenvolupi la patologia són necessaris altres factors: ambientals, infecciosos, immunològics, etc.

Actualment, s'està desenvolupant la teràpia gènica, un tractament que pretén manipular el codi genètic per lluitar i prevenir la malaltia. Aquest avenç és



### WEBS DE CONSULTA SOBRE MALALTIES RARES:

**Ophanet:** és la base de dades i el portal d'informació sobre malalties rares i medicaments orfes més gran d'Europa: [www.orpha.net](http://www.orpha.net)

**SIERE** (Sistema de Información sobre Enfermedades Raras en Español): [http://iier.isciii.es/er/html/er\\_index.html](http://iier.isciii.es/er/html/er_index.html)

revolucionari, ja que en comptes de donar un fàrmac al pacient per tractar o controlar els símptomes de la malaltia genètica, s'intenta corregir el problema bàsic restaurant els gens d'alguna de les cèl·lules del pacient.

## ELS METGES I LES ORGANITZACIONS DE MALALTS I FAMILIARS

En les malalties rares, hi ha dos agents de gran importància. Per una banda, el metge, que, conscient

del dolor que sent el seu pacient, l'anima a continuar avançant i és decisiu tant en el diagnòstic com en el tractament de la patologia. Per altra banda, cal destacar el paper que juguen les organitzacions de pacients i familiars de malalties rares. La seva activitat ha estat vital a l'hora de reivindicar a la indústria farmacèutica el cost que suposava introduir al mercat un nou fàrmac per pal·liar les seves malalties i han desenvolupat accions orientades a la millora assistencial i d'investigació d'aquestes patologies.



## Reunió del GTS PER MILLORAR LA SANITAT A OSONA



EL CONSELL DE SALUT DEL GOVERN TERRITORIAL DE SALUT D'OSONA I EL CONSELL RECTOR ES REUNEIXEN EN UNA PRIMERA SESSIÓ CONJUNTA PER DEBATE LA MEMÒRIA DEL 2008 SOBRE L'ANÀLISI I MILLORA DE LA SANITAT EN AQUESTA REGIÓ.

Les convocatòries del Govern Territorial de Salut d'Osona (GTS) busquen sempre impulsar la millora de la sanitat. En la darrera reunió es van discutir les diferents temàtiques de major importància i que afecten el territori. El tema més destacat, atesa la seva actualitat, va ser la informació referent a la pandèmia del virus de la grip A (H1N1), però també es va aprofitar la convocatòria per presentar la memòria d'activitats del GTS Osona l'any 2008 i el pressupost territorial del 2009.

La creació dels governs territorials de salut comporta obrir les portes a tots els agents implicats en la salut perquè tinguin veu en la gestió de la salut de la zona. L'objectiu principal del GTS d'Osona és contribuir a la millora de la salut de la població de referència.

### MEMÒRIA DE L'ANY 2008

La memòria de l'any 2008 insisteix en aquells programes i línies estratègiques marcades des

del Departament de Salut i que es prioritzen de manera homogènia a tot el territori. Els més destacats són els que formen part del Pla Director d'Oncologia, el Pla Director de Malalties Vasculars Cerebrals, el seguiment de les llistes d'espera, el seguiment de les enquestes de qualitat, i aquells projectes que impliquen un àmbit interdepartamental com són el programa Salut i Escola, el programa PAFES per promocionar l'activitat física o el programa Salut als Barris, entre altres.

### REUNIÓ Govern Territorial de Salut:

Per part del Consell Rector i en representació de la Generalitat de Catalunya:

Sr. Toni Iruela i López, president del Govern Territorial d'Osona.

Sra. Elena Calvo i Valencia, del Departament de Salut.

Sra. Remei Juncadella i Planell, del Servei Català de la Salut.

Sra. Teresa Sabater i Ripollès, del Servei Català de la Salut, alhora que directora executiva del Consorci.

Per part del Consell Rector i en representació de l'Administració local:

Sr. Pere Prat i Boix, alcalde de Manlleu.

Sr. Josep Salom i Ges, alcalde de Tona.

Sra. M. Àngels Casals i Font, regidora de l'Ajuntament de Torelló.

Sra. Gràcia Ferrer i Codinachs, regidora de l'Ajuntament de Vic, en

representació del seu alcalde, Josep M. Vila d'Abadal i Serra.

Sr. Albert Ledesma i Castellort, regidor de l'Ajuntament de Taradell.

Sr. Josep Colomer i Gaja, vicepresident 2n del Consell Comarcal d'Osona.

En representació del Consell de Salut:

Sra. Imma García, de la Unió Catalana de Consumidors.

Sra. Glòria Carbonell, de la Unió General de Treballadors.

Sr. Abel Fontanet i Brut, de l'Associació Sant Tomàs PARMO.

Sra. Anna Bonafont, de la Universitat de Vic.

Sra. Núria Roger, de la Fundació FORES.

Sra. M. Nieves Barco, de Comissions Obreres.

Sra. Maria Balasch i Pla, de l'Associació de Disminuïts Físics Osona.

Sr. Llorenç Espinal i Casoliva, del Consell Consultiu Gent Gran.

## LA VEU DE LES ASSOCIACIONS

### ACAF, Associació Catalana d'Afectats de Fibromiàlgia

COORDINADOR GENERAL: Sergi Estanyol i Duocastella

ANY D'INICI DE L'ACTIVITAT: desembre del 1999



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

L'objectiu principal és contribuir a la millora de la qualitat de vida de tots els malalts de fibromiàlgia (FM), síndrome de fatiga crònica (SFC) i sensibilitat química múltiple (SQM). Alhora, també treballem per donar a conèixer aquestes patologies i les seves repercussions.

#### Quina és l'activitat que desenvolupa?

Des de la nostra associació organitzem diverses activitats d'ajuda mútua. En són un exemple els grups d'ajuda mútua (GAM), els tallers de recuperació

funcional o d'entrenament de la memòria, les activitats de divulgació i informatives i el suport als malalts amb activitats físiques i psicològiques.

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

Gràcies al Govern Territorial de Salut d'Osona s'ha avançat força en l'atenció als malalts de FM, SFC i SQM, però encara queda molta feina per fer en l'aplicació de la resolució parlamentària 203/MIII, aprovada l'any 2008, referent a l'atenció d'aquestes malalties.

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

Em sembla una influència bona, malgrat que manquen recursos assistencials i informatius per ser òptima.

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

Volem establir vincles de comunicació i col·laboració per contribuir al fet que les persones malaltes de FM, SFC i SQM tinguin l'atenció que necessiten.

# PROGRAMES DE PROMOCIÓ I PREVENCIÓ DE LA SALUT

mitjançant l'exercici físic

EL 28 DE SETEMBRE D'ENGUANY ES VA INAUGURAR LA NOVA PISCINA COBERTA DE CENTELLES. AQUEST COMPLEX ESPORTIU OFEREIX UN GRAN VENTALL D'ACTIVITATS SEMBLANTS A LA MAJORIA DE CENTRES ESPORTIUS D'AQUESTES CARACTERÍSTIQUES, PERÒ DES DEL MES DE NOVEMBRE, INCLOU UNA NOVA PROPOSTA: PROGRAMES DE PROMOCIÓ I PREVENCIÓ DE LA SALUT MITJANÇANT L'EXERCICI FÍSIC.

## D'ON SORGEIX LA INICIATIVA?

L'Ajuntament de Centelles va crear un programa de promoció de la salut mitjançant l'exercici físic i ara fa un any va sol·licitar assessorament a la Universitat de Vic, a través de la seva professora Anna Puig Ribera, doctora en Exercici i Ciències de la Salut per la Universitat de Bristol, per desenvolupar-lo amb la col·laboració del CAP de Centelles al nou complex esportiu.

## EN QUÈ CONSISTEIX AQUESTA ACTIVITAT?

Són programes dirigits a persones adultes sedentàries o que realitzin poca activitat física, i que tinguin problemes d'hipertensió arterial, sobrepès, obesitat, diabetis, problemes osteoarticulars (artrosi, artritis i osteoporosi) i de columna vertebral.

## QUÈ ES PRETÉN ACONSEGUIR?

L'objectiu dels programes de Promoció i Prevenció de la Salut és el d'oferir programes d'exercici físic adaptats a les necessitats de cada persona, ja siguin persones sanes o amb alguna patologia, per passar de ser persones sedentàries a ser

persones físicament actives. Sovint les persones sedentàries amb algun tipus de patologia o no, es veuen desorientades, no saben quin tipus d'activitat física han de practicar, els costa fer-ho de forma autònoma perquè no en tenen l'hàbit, i no hi ha activitats destinades específicament a aquest tipus de població. Si no fan cap tipus d'exercici físic la seva condició física i el seu estat de salut empitjora, però si realitzen exercici físic de forma regular, controlat per un professional especialista en salut, a poc a poc aniran augmentant el nivell de condició física i s'adonaran dels beneficis de l'exercici físic per a la seva salut. Més endavant es poden convertir en persones autònomes per fer el tipus d'exercici físic que més els convingui.

## QUI IMPARTEIX ELS PROGRAMES?

Les classes són dirigides per un professional llicenciat en Ciències de l'Activitat Física i l'Esport i Especialista en Salut. Es fan programacions individualitzades segons les expectatives de l'usuari, necessitats i tipus de patologia. Cada cert temps, també es faran avaluacions de l'estat de

condició física per tal que cada persona pugui comprovar la seva evolució. Es farà un seguiment conjunt amb els serveis mèdics en aquells casos en què els usuaris siguin derivats a través dels centres de salut.

## EN QUÈ CONSISTEIXEN ELS PROGRAMES?

Són programes d'exercici físic a una intensitat suau i moderada, adaptats a les necessitats de cada usuari. Es treballa la condició física en general: qualitats físiques bàsiques i complementàries. S'aprèn a fer escalfaments suaus per activar el cos, estiraments musculars, mobilitat articular, treball de la resistència aeròbica lleugera, treball de la força-resistència muscular, treball de moviments diaris per a la vida quotidiana, equilibri, coordinació, control postural, propiocepció, etc. Les classes que s'imparteixen busquen treballar a la intensitat adequada, però d'una forma dinàmica i motivant, per tal de buscar progressivament l'adherència dels usuaris al programa dissenyat. Es tracta que a poc a poc vagin assolint els objectius plantejats per aconseguir una millora de la condició física ge-

neral. Amb aquest tipus d'activitats es potencia, a més a més, la relació social amb d'altres persones amb les mateixes necessitats, sortint de casa, movent-se, i coneixent i fent nous amics.

### COM ES POT ACCEDIR ALS PROGRAMES?

Les persones interessades en aquesta nova activitat poden venir derivades dels serveis mèdics del municipi o bé anar directament al centre esportiu i informar-se'n: Piscina Municipal de Centelles. C/ Camí de la Llavina, núm. 22.

### UN NOU PROJECTE A PARTIR DEL GÈNER: PROGRAMA PAFES

L'Ajuntament i el CAP de Centelles es van adherir el passat més de juliol al programa PAFES: Programa d'Activitat Física, Esport i Salut. És un programa de promoció de la salut des de l'Atenció Primària, mitjançant el consell i la prescripció

d'activitat física, que es durà a terme a partir del gener del 2010. Va dirigit també a persones adultes i sedentàries amb factors de risc cardiovasculars i contempla l'oferta de l'activitat física saludable que s'ofereix al municipi, rutes saludables per caminar amb un consell periòdic d'increment de l'activitat física, i també inclou un programa supervisat per a un grup de 15 persones sedentàries amb factors de risc cardiovasculars, impartits per una persona llicenciada en Ciències de l'Acti-

vitat Física i l'Esport i amb l'avaluació inicial realitzada per un metge de l'esport. Aquest programa sorgeix d'un acord de govern fet el 28 d'agost del 2007 entre la Secretaria General de l'Esport i el Departament de Salut de la Generalitat de Catalunya, amb la voluntat de promoure l'exercici físic entre la població.

**Margo Prat**

Regidora de l'Ajuntament de Centelles



## LLUÏSA RODRÍGUEZ, nova diplomada en Infermeria al CAP de Centelles

**EL CAP DE CENTELLES COMPTA, DES DE FA POC, AMB UNA NOVA DIPLOMADA EN INFERMERIA. ES TRACTA DE LA SRA. LLUÏSA RODRÍGUEZ I DUEÑAS, DE 37 ANYS, QUE ATÉN ELS SEUS PACIENTS ELS DILLUNS, DIMARTS, DIJOUS, DIVENDRES AL MATÍ I ELS DILLUNS I DIMECRES A LA TARDA. TAMBÉ FA VISITES A DOMICILI PER A AQUELLS PACIENTS QUE NO PODEN DESPLAÇAR-SE I S'OCUPA DE COORDINAR LES VISITES CONJUNTES AMB EL METGE DE FAMÍLIA REFERENT.**

**J**a fa unes setmanes que he arribat al CAP de Centelles per substituir la Montse Mollist i Codinachs. Conscient que canviar de infermera de referència pot despertar recels pel fet que no em coneixeu i tampoc no hi ha la confiança que teníeu amb la Montse, que us ha atès durant aquest any, estic segura que, amb la vostra ajuda i amb la de la resta de l'equip, amb poc temps l'aconseguiem.

**"Treballaré com he fet sempre, vetllant per la vostra salut i benestar"**

Faré els possibles per estar a l'alçada de totes les expectatives i treballaré com sempre he fet: vetllant per la vostra salut i benestar. Espero que aviat em considereu com la vostra infermera de referència. Que ens puguem anar coneixent farà que junts aconseguim un bon vincle i la confiança que us mereixeu.

Agraeixo a tots els pacients la bona acollida que m'heu fet aquests dies que porto entre vosaltres, i també a tot l'equip mèdic i d'infermeria el suport que m'ha donat perquè des del principi em sentís com a casa.

Estic a la vostra disposició per qualsevol problema de salut. Podeu telefonar i demanar hora sempre que necessiteu consell o tingueu algun dubte o preocupació. D'aquesta manera aconseguirem, entre tots, un estat de salut equilibrat i digne.

Ja sabeu on trobar-me.

A reveure!

**Lluïsa Rodríguez Dueñas**

Infermera

CAP de Centelles



UN DELS PRINCIPALS OBJECTIUS DEL SISTEMA SANITARI ÉS ASSOLIR UN ÚS RACIONAL DELS MEDICAMENTS, GARANTINT LA SEVA EFECTIVITAT, SEGURETAT I ACCESSIBILITAT.

# LA MEVA MEDICACIÓ CRÒNICA

La prescripció de les receptes és actualment una de les activitats majoritàries del metge de família. El procés mèdic d'atenció al pacient inclou una adequada INDICACIÓ de la prescripció farmacològica, però la impressió i el

lliurament de les receptes poden formar part d'un procés administratiu, sempre i quan el pacient presenti una malaltia crònica estable.

La implantació dels sistemes de renovació de receptes mèdiques a pacients amb medicació

crònica dona resposta a la necessitat de reduir les tasques administratives a la consulta del metge (per dedicar més temps a les persones) i, alhora, representa una millora per als pacients en poder accedir de forma més fàcil i ràpida a la medicació prescrita.



El sistema de receptes cròniques sincronitza la quantitat i la posologia (dosi i interval) del tractament



### COM UTILITZAR DE FORMA CORRECTA EL CIRCUIT DE MEDICACIÓ CRÒNICA:

- Sol·liciti les receptes amb prèvia IDENTIFICACIÓ amb la TSI (targeta sanitària individual).
- Si detecta que hi ha una anomalia en l'emissió de receptes, ho ha de comunicar al personal administratiu que l'ha atès, a la seva infermera o al seu metge.
- En cas de visita amb algun altre especialista i canvi de medicació, s'ha de notificar al seu metge de capçalera, per tal que adequi la seva prescripció crònica.
- Les receptes generades, s'entreguen amb la data impresa per tal d'evitar dipòsits de medicació al domicili. Cal lliurar-les a la farmàcia en la data que marca la recepta, atès que l'acumulació de fàrmacs pot provocar confusions o que aquests caduquin, i en el cas de tractaments crònics és possible que hi hagi modificacions i que llavors hagi de llençar els medicaments sobrants.

vetllar per la **SEGURETAT** del pacient i fa que li arribi la pauta feta pel seu metge. El sistema de receptes cròniques ha contribuït a la reducció dels errors ocasionats en la complementació de la recepta, i ha adequat les necessitats dels medicaments, ja que sincronitza la quantitat i posologia (dosi i interval) dels tractaments, i evita així els dipòsits de medicació a domicili.

El metge de capçalera, de forma periòdica realitza revisions sistemàtiques dels **TRACTAMENTS CRÒNICS**, i s'assegura així que no hi ha cap fàrmac duplicat ni cap possible interacció farmacològica. El programa de crònics també permet detectar els pacients que estan en tractament amb medicaments afectats per alertes de farmacovigilància, desabastiments, canvis en les presentacions i contraindicacions.



### AVANTAGES DEL SISTEMA

Aquesta separació entre la indicació de la prescripció i la repetició i lliurament de les receptes al taulell del centre d'Atenció Primària per part del personal administratiu, garanteix una qualitat del procés que permet

### LA RECEPTEA ELECTRÒNICA

Durant el mes de desembre, es posarà en funcionament a tot el territori de Catalunya la **RECEPTEA ELECTRÒNICA** i, a poc a poc, aniran desapareixent les receptes de paper a canvi d'un **PLA DE MEDICACIÓ** que inclourà la informació necessària per poder seguir correctament el tractament prescrit: el nom del medicament, la dosi, la freqüència de l'administració i el temps previst de tractament. Durant el període autoritzat, no caldrà que els pacients vagin al centre d'Atenció Primària per recollir les receptes de crònics, sinó que directament podran anar a la farmàcia a recollir els seus medicaments.

**Dra. Anna Altés**  
Metge CAP Vallcarca  
Responsable de farmàcia



# SUPORT EMOCIONAL ALS CUIDADORS

AQUEST ANY HEM OFERT UN GRUP DE SUPORT ALS CUIDADORS AL NOSTRE CENTRE D'ATENCIÓ PRIMÀRIA. DEFINIM CUIDADOR COM LA PERSONA QUE ÉS RESPONSABLE D'ATENDRE LES NECESSITATS DIÀRIES D'UNA ALTRA, QUE ÉS INCAPAÇ DE CUIDAR-SE A SI MATEIXA PER CAUSA D'UNA MALALTIA O INCAPACITAT.

Aquest grup és un espai de relació adreçat a persones que, pel seu rol determinat, presenten una situació d'esgotament físic i emocional. L'objectiu principal ha estat que la participació al grup faci que les persones cuidadores sentin que se'ls dona suport en el procés de cuidar.

El grup ha estat dirigit per la treballadora social amb la col·laboració de l'Alicia Portella i altres infermeres del CAP, així com de la Dra. Parer, responsable mèdica de la Unitat Domiciliària. S'ha donat formació en temes d'higiene, alimentació, exercici físic, signes d'alarma... molt importants a tenir en compte tant per a un mateix com per a la cura de pacients.

## L'AUTOESTIMA DEL CUIDADOR

Hem volgut oferir als cuidadors un espai on poder expressar les seves dificultats i limitacions personals davant el fet de cuidar. Creiem que és molt important potenciar la seva autoestima i els seus recursos personals, ja que, en la majoria dels casos, s'obliden d'ells mateixos.

El nombre de participants al grup ha estat de 10 persones, tots amb familiars dependents, i expressant necessitat d'ajuda davant de problemes de relació i comunicació amb la persona que cuiden. Moltes vegades tenen un sentiment d'impotència,



**Si estàs interessat a participar en el taller, només et cal contactar amb la treballadora social del Centre, Cristina Bravo**

i el fet de participar al grup i compartir experiències els ha ajudat a veure les coses d'una altra manera i han pogut valorar la importància de tenir espais per a ells mateixos per potenciar l'oci personal i la seva xarxa social.

El taller ha tingut una durada de 9 sessions d'hora i mitja cadascuna, tots el dimarts des del 28 d'abril fins al 23 de juny, de 15 a 16,30 h. Tenim pensat realitzar noves edicions d'aquest taller.

# Garantir la confidencialitat en LA DOCUMENTACIÓ SANITÀRIA

CADA COP ES FACILITA MÉS  
L'ACCÉS A RESULTATS I  
ALTRES DOCUMENTS QUE ELS  
PROFESSIONALS SANITARIS FAN  
ARRIBAR ALS PACIENTS PER  
MITJÀ DE LES UNITATS D'ATENCIÓ  
A L'USUARI DELS NOSTRES  
CENTRES DE SANT GERVAZI I  
VALLCARCA.



La documentació sanitària és personal i confidencial, motiu pel qual no podem lliurar res a ningú que no s'acrediti com cal

**P**er al lliurament de qualsevol documentació (receptes, informes, analítiques, comunicats de baixa) és obligatori presentar la targeta sanitària individual (TIS) original del pacient en qüestió. En el cas de no poder presentar l'original, es poden demanar al taulell d'administració **fulls d'autorització**. Amb aquests fulls cal adjuntar la fotocòpia del DNI i TIS del pacient i el DNI original de la persona que ha estat autoritzada (que suposem que és qui recollirà documentació).

## DOCUMENTACIÓ PERSONAL I CONFIDENCIAL

La documentació sanitària és PERSONAL i CONFIDENCIAL, motiu pel qual no podem

lliurar res a ningú que, prèviament, no s'acrediti com cal. De vegades sabem que això pot ocasionar molèsties, però hem d'estar segurs de no entregar cap documentació rellevant a algú diferent a l'interessat o a aquell que el mateix interessat designi.

Tot el referent a la protecció de dades es reflecteix a la Llei orgànica 15/99 del 13 de desembre de protecció de dades de caràcter personal; i en el seu Reglament 994/99 de l'11 de juny del mateix any 1999. Agraïrem que es tingui en compte aquest aspecte per evitar qualsevol inconvenient en els taulells d'administració.

Agència Espanyola de Protecció de Dades:  
<https://www.agpd.es/portalweb/index-ides-idphp.php>

Present López  
Ricardo Cañabate  
Administració Vallcarca-  
St. Gervasi

# Què és la TERÀPIA GESTALT?

**GESTALT ÉS UNA PARAULA ALEMANA QUE SIGNIFICA "FORMA", "CONFIGURACIÓ" O "ESTRUCTURA". AQUEST NOM TAMBÉ S'APLICA A UNA FORMA DE FER TERÀPIA QUE VA TENIR EL NEUROPSIQUIATRA FRITZ PERLS COM A PRINCIPAL DIVULGADOR ENTRE ELS ANYS 50 I 60 DEL SEGLE PASSAT.**

**A**ixí ho deia Perls i, efectivament, la revolució gestàltica va consistir en obrir els ulls a fenòmens quotidians, coneguts per experiència, però amb poca utilització terapèutica. L'enfocament d'aquesta teràpia és humanista i, per tant, suposa una visió integradora, holística, de l'ésser humà. Aquesta teràpia fa aflorar la capacitat d'autocuració de l'organisme, en què tot individu posseeix en si el potencial que pot arribar a necessitar per al seu desenvolupament enmig de condicions canviants (autorregulació organísmica).

En el procés d'aquesta teràpia, la persona va des del suport extern, en què depèn dels altres perquè l'aprovin i la valorin, a l'autosuport, en

**"Jo no he inventat res; no he fet res més que redescobrir allò que ja existia des de sempre".**

què es valora i aprova a si mateixa, compartint amb els altres vincles d'igualtat i llibertat.

**A QUI VA DIRIGIDA LA GESTALT?**

Actualment s'aplica a contextos i objectius molt diversos: teràpia individual, de parella, de família, de grup, d'empreses, etc.

Perls pensava que el seu mètode era massa

bo com per reservar-lo només als "malalts" i el presentava, amb intenció provocadora, com "una teràpia per a la gent normal", pel fet de constituir una eina important de desenvolupament personal.

**UN ENFOCAMENT INTEGRADOR, AIXÍ QUE:**

Constitueix una síntesi coherent i creativa de diverses fonts filosòfiques i terapèutiques: l'humanisme, la fenomenologia, l'existencialisme, el psicoanàlisi (Ferenczi, W. Reich, K. Horney), l'holisme de Smuts, el zen, el taoïsmo, el psicodrama, etc.

Amb la idea que som un tot, el terapeuta promou i rehabilita la part física, mental i afectiva.



**"Els somnis poden veure's com un missatge camuflat, un missatge sobre com existeixo, sobre la naturalesa mateixa de la meva existència"**

*(Jim Simkin)*

Sent un enfocament més pràctic que teòric, hi trobem:

Un treball amb el que hi ha, el que es presenta i tal com es presenta aquí i ara, evitant, en la mesura possible, judicis o interpretacions, i prescindint de l'anàlisi de causes, així com d'etiquetes diagnòstiques.

Un treball integrador de polaritats aparentment irreconciliables: tendresa/duresa, seguretat/inseguretat, etc.

Una especial atenció a la forma d'interacció o contacte que s'estableix entre la persona i el seu entorn.

Un procés terapèutic que permet retornar a l'individu la seva unitat, prenent consciència de si mateixa a través de les emocions i el cos.

Una presa de consciència activa del present, sense necessitat de ressucitar tot el seu passat, ni plantejar el seu futur.

**"Qualsevol llibre pot descriure una tècnica, però una actitud ha de ser transmesa per una persona"**

*(Claudio Naranjo)*

#### EL TERAPEUTA

El terapeuta gestàltic no es tanca en un silenci fred ni es refugia en una actitud de neutralitat permanent.

És un company de viatge, que participa en el camí interior del client, evocant, si es presenta el cas, les seves pròpies sensacions i impressions, sorpreses, impaciències i satisfaccions.

Ho fa sense deixar de tenir en compte el que li està passant en el mateix moment en què atèn el que li passa a l'altre.

Per altra part, i d'acord amb la seva pròpia visió integradora pot, si és necessari, recórrer a altres tècniques i enfocaments com la bioenergètica, el psicodrama, la PNL, el rolfinig, l'eneagrama, etc.

En la meua opinió, l'enfocament gestàltic és també una filosofia de vida.



**Al CAP Les Hortes es duen a terme grups de teràpia Gestalt dirigits per terapeutes gestàltics. Podeu demanar informació a la vostra infermera o la treballadora social.**

Facilitar l'expressió i actualització, aquí i ara, dels conflictes, no tant per investigar perquè s'hi ha arribat, sinó com funciona la seva dinàmica.

Promoure l'experimentació en lloc de l'explicació, utilitzant tècniques com, per exemple, la cadira buida, que permet a la persona un dià-

leg imaginari amb persones, símbols, o alguna part seva, per facilitar la confrontació, verificació i integració pròpies.

L'escolta del llenguatge no verbal, la importàcia dels gestos, la postura corporal, el to de veu, etc.

#### ELS SOMNIS EN TERÀPIA GESTALT:

En la teràpia Gestalt el somni no s'interpreta, sinó que es viu i cada element es considera una part de nosaltres mateixos. S'invita a la persona a anar representant les diferents parts del somni i parlar com si fos cada un d'aquests elements, no només de manera verbal, sinó utilitzant recursos emocionals i corporals.

**Sergio de Campos**  
Terapeuta gestàltic

# LA LLENGUA DE SIGNES, UNA SORPRESA

ÉS SORDA I ENS MIRA FIXAMENT A LA CARA, ALS LLAVIS I SOL TENIR UN TO DE VEU XOCANT, SOVINT POC MODULAT, I EN CANVI, QUAN UNA PERSONA SORDA FA SERVIR LA LLENGUA DE SIGNES ATRAU L'ATENCIÓ. A TOTS ENS HA PASSAT EMBADALIR-NOS, MÉS ENLLÀ DE LA BONA EDUCACIÓ, MIRANT AL METRO DOS SORDS SIGNANT.

La llengua de signes és una sorpresa per al qui s'hi acostua. Amb les mans i amb l'expressió, la llengua de signes diu tots el matisos que diuen totes les llengües. Com l'alemany pot posar el verb al final de la frase i com el llatí no té articles. Com l'anglès, i a l'inrevés que el castellà, expressa millor l'espai que el temps. En llengua de signes es fan classes de filosofia i de química. I es pot traduir a la llengua de signes qualsevol cosa, una frase en plusquamperfecte de subjuntiu, l'estatut de Catalunya o el Quixot.

## FER POESIA AMB LLENGUA DE SIGNES

La llengua de signes permet cridar i parlar fluixet, insultar i ser refinat. Els nens petits que la fan servir fan els signes de "nens petits" tal com al parlar no saben dir la "r" i diuen "dosa" en lloc de "rosa". Amb llengua de signes es fa poesia que omple teatres als Estats Units i a França.

Al llarg dels últims cinquanta anys s'han anat estudiant les gramàtiques de les llengües de signes, i s'ha comprovat que segueixen les regles de la gramàtica universal com totes les llengües creades pels humans. Perquè igual que no hi ha només una llengua parlada, no hi ha una única llengua de signes. Cada comunitat ha anat desenvolupant la seva al llarg de la història



i igual que les llengües parlades, les llengües de signes tenen una etimologia i s'influencien les unes a les altres. I també reben influències de les llengües orals del seu entorn. A diferència de les llengües parlades no tenen les barreres de la fonètica i és més fàcil per a dues persones sordes de diferents països arribar a entendre's

signant.

## LA LLENGUA DE SIGNES EN NADONS OÏDORS

La llengua de signes està de moda. Centenars de persones l'aprenen cada any a Catalunya i s'hi fan obres de teatre i cançons. Al Japó algunes guarderies l'ensenyen als nadons oïdors perquè han descobert que signen abans i facilita la comunicació i la parla de tots els nens. Tots els que l'aprenen estan contents d'haver-la après.

## LES PERSONES SORDES PARLEN

Les persones sordes de naixement parlen, però no hi senten o en el millor dels casos quan poden beneficiar-se d'audífons i implants, no hi senten com els oïdors. Molts d'ells disfruten i estimen la llengua de signes perquè mirant poden escoltar. La llengua de signes és música a les mans de les persones que no la senten com nosaltres.

Les lleis reflexen realitats que ja existeixen. El Parlament de Catalunya aprovarà en els propers dies el reconeixement de la llengua de signes catalana. És un regal que les persones sordes ens fan a tots.

Dra. Conxita Leal  
Metge de família EAP Poble-sec

# ESTUDI DE CITES NO PRESENTADES al CAP Les Hortes

L'AUGMENT DE LES VISITES NO ANUL·LADES I NO PRESENTADES AL CAP LES HORTES, HA ESTAT EL PROTAGONISTA D'UN ESTUDI REALITZAT DES DE LA UNITAT D'ATENCIÓ A L'USUARI DEL CENTRE.

**P**er poder dur a terme l'anàlisi de la situació es van extreure les xifres totals de les visites registrades en situació de "no presentades" durant els anys 2002-2009:

Si prenem com a referència la mitjana de visites diàries que es realitzen en el centre (aprox. 1000) i el total de visites no presentades en un any (en el 2008, 15.123 visites) podríem concloure que el temps no

visitat, amb motiu de les visites concertades i no presentades, equivaldria a tenir tancat el centre aproximadament 3 setmanes/any.

Davant d'aquests resultats vam buscar noves propostes de millora, amb dos objectius clarament definits: la reducció de l'absentisme i les conseqüents queixes i conflictes resultats de les demores en concertar una visita.

**Les propostes de millora, que van ser aplicades durant els mesos de març, abril i maig del 2009 van ser:**

**1-** L'elaboració d'una guia ràpida de citació via web (projectada des del monitor situat a la unitat d'atenció a l'usuari) informant als usuaris del circuit d'anul·lació de visites.

**2-** La unificació del missatge recordatori d'anul·lació de cita assignada en cas de no poder presentar-s'hi (informació donada des de la consulta, el taulell i el contestador automàtic del centre), amb la finalitat de conscienciar l'usuari del valor de l'anul·lació de la visita a la que no es podrà presentar.

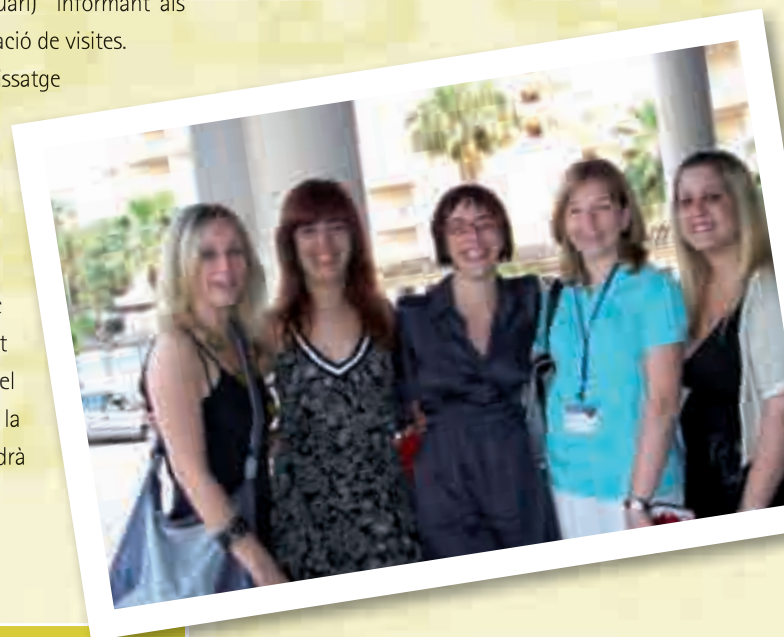
Els resultats obtinguts de la implantació de les propostes de millora reflecteixen un augment en la quantitat d'anul·lacions i canvis de visites, que ens portaria a pensar en una lleugera conscienciació d'alguns dels usuaris del centre.

Aquesta conscienciació ha estat molt evident en serveis com la teràpia manual, que ha aconseguit reduir totalment les cites no presentades.

Creiem que és possible continuar en el camí de la millora sempre i quan el puguem recórrer plegats, usuaris i professionals.

ANY	VISITES CONCERTADES	VISITES NO PRESENTADES
2002 (març-des)	101.198	4.125
2003	151.724	9.153
2004	177.109	7.845
2005	182.122	13.697
2006	182.975	14.776
2007	190.163	14.307
2008	196.381	15.123
2009 (gen-maig)	73.577	5.394
<b>TOTALS</b>	<b>1.255.249</b>	<b>84.420</b>

	TOTAL DE VISITES ASSIGNADES	VISITES ANUL·LADES	VISITES CANVIADES
2008	211.504	12.217	39.988
2009 (març-maig)	78.971	4.655 <b>(13.965 total esperat annual)</b>	15.455 <b>(46.365 total esperat annual)</b>



Anna Llach  
Mani Lozano  
Lucía Garcia  
Unitat d'Atenció a l'Usuari  
CAP Les Hortes

Els hàbits de vida saludables  
ajuden a prevenir la

# INSUFICIÈNCIA VENOSA

PER A L'HOME, LA VIDA SENSE OXIGEN NO ÉS POSSIBLE. EL COR, AMB LES SEVES CONTRACCIONS I DILATACIONS, (DE 60 A 90 PULSACIONS PER MINUT) TÉ LA MISSIÓ DE FER-LO ARRIBAR A CADA UNA DE LES CÈL·LULES DE L'ORGANISME, CARREGAT PER UNES CÈL·LULES SANGUÍNIES: ELS GLÒBULS VERMELS O ERITRÒCITS. EL COR ELS FA SORTIR IMPULSANT-LOS A TRAVÉS DE LES ARTÈRIES I NEDEN EN ELS 5 LITRES DE SANG QUE OMPLEN EL CIRCUIT CIRCULATORI. UNA VEGADA REPARTIT TOT L'OXIGEN, ELS GLÒBULS VERMELS TORNEN AL COR A TRAVÉS DE LES VENES, PER REABASTIR-SE'N I CONTINUAR EL CICLE INNACABABLE.

## QUÈ SUCCEIX EN ARRIBAR ALS PEUS?

L'oxigen arriba al punt més allunyat del cor: els peus. Aquí les venes es troben amb problemes:

- No tenen una estructura que els permeti contreure's i impulsar la sang per retornar-la al cor, però són ajudades pels músculs que les envolten.
- Han de lluitar contra la força de la gravetat i sortosament tenen unes vàlvules que impedeixen la caiguda de la sang.

Si les vàlvules fallen, la sang (que ja ha descarregat el seu oxigen) queda retinguda a les cames i li costa molt tornar al cor.



## QUÈ EL PASA A LES CAMES ?

Segons la dificultat de retorn hi apareix gradualment:

- Picor, pesadesa, cansament, rampes, inflor i dolor.
- Les venes es veuen dilatades i tortuoses (són les varius).
- Es pot perdre el borboll de les cames ja que no arriba prou sang oxigenada als capil·lars que nodreixen els fol·licles pilosos.
- La pell es descama, perd elasticitat i es veuen sobretot als turmells taques vermelloses, fosques o de color cafè que tot sovint hi quedaran de per vida.
- La pell es trenca i sorgeixen les úlceres de tan difícil solució.

## TRACTAMENT

Es basa en modificar els hàbits de vida potenciant els saludables, ja que no sembla que hi hagi un tractament farmacològic efectiu. En ocasions la cirurgia millora les molèsties si es controlen els factors de risc i els hàbits.

A més de controlar els factors de risc, cal:

- Fer exercici físic dues vegades al dia ja que potencia la musculatura, la qual en contreure's col·labora amb les venes quan retornen la sang.
- Beure almenys dos litres d'aigua al dia.
- No tenir les cames al costat de l'estufa, braser, sauna, etc. ja que l'escalfor afavoreix la dilatació de les venes, el que dificulta el retorn de la sang.
- No utilitzar roba que estrenyi: lligacames,

faixes, cinturons, sabates, pantalons, mitjons curts amb forts elàstics, etc.

- No portar sabates de taló alt ni planes. Si en tenen, ha de fer de 3 a 4 cm.
- No estar dret immòbil o assegut més d'una hora seguida.
- Acabar la dutxa amb aigua freda sobre les cames.
- Fer massatges a les cames amb una crema hidratant des dels peus i cap amunt.
- Aixecar els peus del llit de 10 a 15 cm.
- Utilitzar mitges d'alta compressió que cal posar-se estirat al llit abans de llevar-se.

## Controlar el pes, no fumar, fer exercici i no oblidar que aquestes normes ens faran ser més feliços

### EXERCICIS

L'ideal seria fer-los dues vegades al dia, repetir cada exercici cinc vegades i augmentar-ne el nombre al cap d'uns dies, quan ja estarem entrenats, fins a 15 repeticions cada exercici.

#### 1. Estirats al llit

- Aixecar les cames i pedalejar
- Aixecar les cames i estirar i flexionar els peus pels turmells
- Aixecar les cames i estirar i flexionar els dits dels peus
- Estirar les cames, separar-les i ajuntar-les

#### 2. Drets

- Posar-se de puntetes
- Caminar de puntetes sobre una línia recta
- Caminar sobre els talons

#### 3. Asseguts

- Balancejar els peus de la punta al taló
- Flexionar i estirar els dits dels peus

FACTORS DE RISC I SOLUCIONS	
FACTORS DE RISC	SOLUCIONS
OBESITAT	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Fer una dieta hipocalòrica</li> </ul>
TABAQUISME	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Deixar de fumar</li> </ul>
EMBARÀS	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Controlar els factors de risc fins al part i per sempre més</li> </ul>
INACTIVITAT FÍSICA	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Fer exercici dues vegades al dia</li> </ul>
TENDÈNCIA FAMILIAR	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Controlar d'una manera rigorosa els factors de risc</li> </ul>
RESTRENYIMENT CRÒNIC	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Menjar fibra: verdura i fruita</li> <li>• Beure un mínim de 2 litres d'aigua al dia</li> <li>• Fer exercici dues vegades al dia</li> </ul>

**Antoni Baulies**  
Infermeria  
eap | sardenya



L'ESTRÈS ÉS UNA DE LES SITUACIONS MÉS FREQUENTS DE L'HOME MODERN. ALS PAÏSOS DESENVOLUPATS EL PATEIX MÉS DE LA MEITAT DE LA POBLACIÓ. PERÒ, QUÈ ÉS L'ESTRÈS? COM ES PRODUEIX?

# L'ESTRÈS LABORAL

L'estrès és una resposta de l'organisme a un estat de tensió excessiva i permanent que es prolonga més enllà de les pròpies forces. Porta inclòs un sobreefort constant, una tensió emocional i/o intel·lectual forta, un ritme vertiginós de vida que arrossega a un cansament crònic. Tot això es manifesta en tres àmbits específics: físic, psicològic i de conducta. La conseqüència és una hiperactivitat incontenible i imparabile. La persona pretén arribar a massa coses i acaba per no estar prou atenta.

## DESENCADENANTS DE L'ESTRÈS LABORAL

L'estrès laboral pot venir determinat o influenciat per diverses circumstàncies que es poden classificar de la següent manera:

- **L'ambient físic com a font d'estrès laboral:** el soroll, la vibració, la higiene, la toxicitat, la temperatura, la il·luminació, etc.
- **Exigències del lloc de treball:** treball per torns, nocturnitat, sobrecàrrega de feina, exposició a riscos i perills, etc.

- **Contingut de la feina:** simplicitat de tasques, complexitat de la feina, falta d'oportunitat per a l'ús de les habilitats, absència de feedback de la pròpia tasca, etc.

- **Relacions interpersonals i de grup com a generadors d'estrès:** relació amb superiors, companys, subordinats, usuaris i clients.

- **Generadors d'estrès relacionats amb les noves tecnologies:** aspectes ergonòmics, implantació de nous sistemes i tecnologia punta.

- **Generadors d'estrès a nivell organitzatiu:** relacionats amb l'estructura i el clima del lloc de treball.

- **Factors a nivell individual:** personalitat del treballador.

- **Generadors d'estrès de la vida familiar i social** que poden influir en el lloc de treball.

Tots aquests desencadenants es barregen i creen una situació que, tot i que a priori és objectiva, influeix de manera particular en cada individu, ja que cada persona percep de manera diferent una mateixa situació. El fet que es manifesti una resposta estressant condicionarà la conducta personal, que de nou influirà en el procés d'apreciació – percepció de la situació, que contribueix a generar respostes estressants per part de l'individu.

## TIPUS D'ESTRÈS PROFESSIONAL:

### EL BURNOUT

Entre els professionals més afectats per l'estrès es troben els periodistes, els reporters de guerra, aquells que treballen en els serveis sanitaris (infirmers, metges, etc.) i serveis públics (mossos d'esquadra,

**L'estrès repercuteix en la vida laboral, social, familiar i en la pròpia salut de la persona afectada**

## MANIFESTACIONS FÍSQUES, PSICOLÒGIQUES I DE CONDUCTA DE L'ESTRÈS

### SÍMPTOMES DE L'ESTRÈS

FÍSICS	PSICOLÒGICS	DE CONDUCTA
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Taquicàrdia</li> <li>• Hipersudoració</li> <li>• Tremolors</li> <li>• Insomni</li> <li>• Hipertensió</li> <li>• Midriasis</li> <li>• Excitació general</li> <li>• Sequedat de boca</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Inquietud</li> <li>• Por difusa</li> <li>• Desorientació temporo-espaial</li> <li>• Neguit</li> <li>• Disminució de la vigilància</li> <li>• Disminució del rendiment</li> <li>• Atenció dispersa</li> <li>• Desorganització del pensament</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Impossibilitat de relaxar-se</li> <li>• Situació de guàrdia – alerta</li> <li>• Passejades sense rumb</li> <li>• Perplexitat</li> <li>• Tensió muscular facial</li> <li>• Bloquejos freqüents</li> <li>• Irritabilitat</li> </ul>

conflictivitat, l'absentisme (repetitiu i de curta durada) i alhora disminueix la productivitat.

#### EFFECTES SOBRE LA SALUT:

Es veuen alterats tots els aparells i sistemes de l'organisme. Els principals trastorns psicofisiològics són:

- **Trastorns cardiovasculars:** hipertensió essencial, malalties coronàries, taquicàrdia, arítmies cardíagues episòdiques, malaltia de Raynaud (necrosi distal) i cefalees migranyoses.
- **Trastorns respiratoris:** asma bronquial, síndrome d'hiperventil·lació, al·lèrgies i alternacions respiratòries.
- **Trastorns gastrointestinals:** úlcera pèptica, dispèpsia funcional, síndrome de colon irritable i colitis ulcerosa.
- **Trastorns musculars:** tics, tremolors, contractures, lumbàlgies, cefalees tensionals i alternacions de reflexes musculars.
- **Trastorns dermatològics:** prurit, èczema, acné i psoriasis.
- **Trastorns sexuals:** impotència, ejaculació precoç, coït dolorós, vaginisme i disminució del desig sexual.
- **Trastorns endocrins:** hipertiroidisme, hipotiroidisme i síndrome de Cushing (disminució de secreció de les glàndules suprarenals).
- **Trastorns immunològics:** inhibició del sistema immunològic.

## LA PREVENCIÓ DE L'ESTRÈS LABORAL

La prevenció és el conjunt d'activitats dirigides a disminuir la incidència, prevalença i seqüeles d'una malaltia.



Per dur a terme una prevenció primària efectiva és primordial un seguit de canvis de tipus educatiu, organitzatiu i personal, afegits al subministrament de recolzament adequat. Entre els canvis educatius, cal destacar la consciència de l'estrès i la gestió personal d'un mateix, els quals poden ser perfectament ensenyats pels educadors. Dins dels canvis organitzatius, els equips directius o de gerència de les empreses o institucions poden reduir el desgast professional dels seus treballadors mitjançant la clarificació de les línies de responsabilitat i la formulació de fites més realistes i clarament comprensibles. En la línia dels canvis personals necessaris per prevenir l'estrès, els treballadors han d'acceptar la responsabilitat plena de la seva pròpia salut ocupacional (pràctica d'esports, dieta equilibrada, etc.). En relació al recolzament adequat, és necessari que l'ambient laboral subministri recursos per fer front a les demandes.

bombers, etc.), així com els que es relacionen d'alguna manera amb les noves tecnologies.

Poden existir diferents tipus d'estrès professional en funció de determinats factors causants, com per exemple:

- Excessiva tensió física i/o química.
- Cúmul de grans responsabilitats.
- Treball monòton, reiteratiu i poc creatiu.
- Desmotivació i insatisfacció.
- Inestabilitat del lloc de feina.
- Tracte directe amb persones.

#### CONSEQÜÈNCIES I REPERCUSSIONS DE L'ESTRÈS ALS PROFESSIONALS

L'estrès repercuteix en la vida laboral de la persona afectada, però també en la seva vida social, familiar i en la pròpia salut.

Efectes sobre la vida laboral:

L'estrès augmenta la possibilitat de patir accidents, els errors en les tasques, la

Raul Sancho  
Infermer  
eap | sardenya



# CONGRÉS SEMFYC a Barcelona

(Sociedad Española de Medicina de Familia y Comunitaria)

EL PALAU DE CONGRESOS DE BARCELONA HA ACOLLIT DURANT ELS DIES 25, 26 I 27 DE NOVEMBRE EL 'XXIX CONGRESO DE LA SOCIEDAD ESPAÑOLA DE MEDICINA DE FAMILIA Y COMUNITARIA' (SEMFYC).

Es tracta d'una mostra científica de primer nivell, adaptada a les necessitats dels metges de família, des d'on s'han tractat diversos temes que afecten aquest col·lectiu professional.

## TEMES D'ACTUALITAT

Alguns dels temes abordats en les taules han estat per exemple el càncer familiar i hereditari a la consulta del metge de família, el virus pandèmic H1N1, etc. Els debats han girat al voltant d'aspectes com el tabaquisme passiu o els

drets del pacient, entre molts d'altres. El Congrés, a més, ha servit per presentar els resultats d'investigacions innovadores en Atenció Primària i la docència també hi ha tingut un paper rellevant.

**"El congrés ha debatut aquest any sobre la grip A"**

## LA ROTACIÓ EN LA MEDICINA RURAL A CATALUNYA

per Jordi Casanovas

La rotació de la Medicina Rural, que s'exerceix a les zones no urbanes, ha estat un dels temes debatuts al Congrés semFYC, amb la participació de Jordi Casanovas, metge de família a l'ABS Vic Sud i coordinador docent del CAP El Remei.

### VALORACIÓ POSITIVA

Segons Jordi Casanovas, "Catalunya disposa d'un important nombre de consultoris rurals, i tèoricament els responsables d'unitats i centres docents de Medicina Familiar i Comunitària tenen una bona opinió de la rotació rural". Malgrat que és obligatòria, Casanovas assegura que els residents que no la practiquen perden una bona oportunitat formativa.





# Presentació de 'FER SALUT' AL CONGRÉS SEMFYC

LA REVISTA 'FER SALUT' HA ESTAT PRESENTADA COM A PROJECTE INNOVADOR AL CONGRÉS SEMFYC PER LOURDES GARCIA DE L'EAP POBLE-SEC.

**F**er Salut s'ha convertit en una eina de comunicació i interacció amb la comunitat en l'àmbit de la promoció de la salut i de l'educació sanitària. Els seus objectius són clars: donar a conèixer cada Equip de Salut (ES), fent-lo més participatiu en la comunitat, i difondre informació de salut de forma fiable i adaptada.

## UN PROJECTE EN EXPANSIÓ

L'àmbit del projecte Fer Salut ha crescut i s'implementa en altres àrees i formats: portal d'internet, televisió corporativa, guies de salut, programes de ràdio, etc.

## LA NOSTRA HISTÒRIA

Fer Salut va néixer l'any 2002 com una publicació bimensual i gratuïta. Està



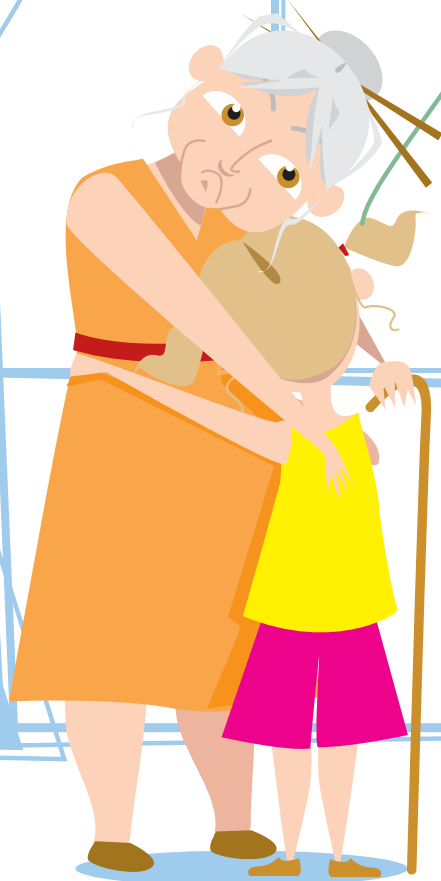
coordinada per un comitè editorial multidisciplinari dels CAPs Albera Salut, ABS Alt Camp Oest, ABS la Roca del Vallès, CAP Can Rull, CAP Muralles, EAP Osona Sud-Alt Congost, EAP Poble-sec, EAP Sardenya, EAPs Sarrià i Vallplasa Atenció Primària, EAP Vallcarca-Sant Gervasi, EAP Vic, EAP Can Bou i EAP El Castell, i editada per ICE Salut. Avui, la publicació arriba a més de 200.000 lectors.

## Fer Salut dona a conèixer millor els serveis dels professionals



# SENTIMENTS I EMOCIONS

EL MÓN DELS SENTIMENTS I LES EMOCIONS ÉS MOLT IMPORTANT, PERQUÈ ÉS A LA BASE DEL NOSTRE COMPORTAMENT COM A PERSONES I, PER AIXÒ, A LA BASE DEL FUNCIONAMENT DE FAMÍLIES I PARELLES.



Hi ha qui diu que allò que s'ha anomenat normalment "intel·ligència" és simplement el que amiden els tests d'intel·ligència. Es compon d'una sèrie de factors que tenen que veure amb capacitats verbals i no verbals: memòria, raonament abstracte, percepció, processament de la informació, solució de problemes, capacitats visuals i motores. Com un resum de tots aquestos factors hi ha un super-factor que seria

el d'intel·ligència general. Sempre s'havia pensat que les persones més intel·ligents serien les que triomfarien en la vida, però no és així, i després de moltes investigacions s'ha demostrat que l'èxit en la vida no està determinat pel coeficient d'intel·ligència ni per les notes que es treuen a l'escola o a la universitat, sinó per altres factors. I tots aquests factors serien els que conformarien allò que els entesos anomenen intel·ligència emocional.

HI HA CINC GRANS FACTORS QUE DETERMINEN LA COMPETÈNCIA EMOCIONAL DE LES PERSONES:

- **AUTOCONeixEMENT:** identificació dels propis sentiments, saber què se sent i per què.
- **AUTOCONTROL:** saber manejar els propis sentiments i poder recuperar-se dels sentiments que són negatius.
- **MOTIVACIÓ:** ser aplicat, no desanimar-se quan no surt una tasca.
- **EMPATIA:** entendre el que senten les altres persones, posar-se en el lloc dels altres.
- **HABILITAT SOCIAL:** orientar-se en relació a les altres persones, i saber implicar-se amb elles.

Tots aquests factors són els que conformen el que s'entén per intel·ligència emocional. Les persones que dominen aquests factors gaudiran de moltes més possibilitats de "tenir èxit", que pot tenir molt que veure amb "ser feliç".

Eduard Hervàs, psicòleg.



# RESULTATS MÈDICS

DES DE L'EAP VIC RECOMANEM A TOTS ELS USUARIS QUE TINGUIN QUALSEVOL RESULTAT DE VISITES MÈDIQUES, LABORALS, ANÀLISIS, ETC. QUE S'HAGIN FET FORA DEL NOSTRE CENTRE QUE SERIA BO QUE ENS ELS PORTESSIN PER PODER POSAR EL SEU HISTORIAL SANITARI AL DIA I EVITAR, D'AQUESTA MANERA, REPETIR PROVES FETES AMB ANTERIORITAT.

És important que el metge de família que l'atèn habitualment disposi de tot el seu historial mèdic per arxivar junta la informació relacionada amb la seva salut. D'aquesta manera li podrà garantir un assessorament mèdic correcte.

Així mateix comuniquem als nostres usuaris que ens mantinguin al cas de qualsevol canvi d'interès en les seves dades personals (adreça, telèfon, etc.) per poder tenir sempre la base de dades sanitària actualitzada.

# INFORMES, CERTIFICATS I PERMISOS

Informem als nostres usuaris i pacients que els certificats mèdics oficials tenen un cost de 20 euros, així com també els informes per a mútues. Per a la resta de documentació, com els informes per a l'esport federat, la renovació del permís d'armes i el carnet de conduir, cal anar als centres específics. Per exemple, al barri podeu demanar qualsevol d'aquestes tramitacions a CEMAV: c/ Bisbe Strauch, 16, 08500 Vic (Barcelona).  
Telèfon: 93 889 46 02.



# REGALAR AMB CONSCIENCIA

ARRIBA EL NADAL I AMB L'ENGALANAMENT DELS CARRERS ENS VEIEM AMB LA IL·LUSIÓ, I DE VEGADES TAMBÉ AMB EL COMPROMÍS, D'HAVER DE FER UN ASSORTIMENT DE REGALS PER A TOTS ELS NOSTRES CONEGUTS. ¿SERIA POSSIBLE SORPRENDRE'LS AMB OBSEQUIS DE QUALITAT QUE ALHORA FOSSIN SOSTENIBLES?

La clau per sorprendre amb un regal de qualitat i sostenible és sempre pensar a qui va dirigit



100% RECYCLED

**F**er regals sovint representa un problema per a molts. Ja sigui perquè són costosos, perquè de vegades és complicadíssim encertar allò que la persona necessita o perquè massa freqüentment queden oblidats en un racó de casa. Si a això li sumem que els regals es vesteixen d'embolcalls i llaços que rarament es reciclen ja tenim un motiu més de malbaratament en el medi ambient. Ara bé, si enguany el nostre propòsit és tornar a gaudir de l'art de fer regals però que alhora siguin sostenibles i ecològics només ens caldrà una mica d'imaginació. Abans de comprar coses materials que consumeixen molts recursos i generen quantitats importants de deixalles podem plantejar-nos tot un ventall de regals alternatius i solidaris.

## IDEES DE REGALS

Existeix un món de regals immaterials que podem arribar a fer. Tan sols hem de pensar a qui van adreçats, ja que n'hi ha per a tots els gustos i edats.

### Regalar sortides pel poble o ciutat

Ens permet conèixer millor el nostre entorn i gaudir d'un temps amb la persona que apreciem.

Un exemple d'aquests tipus de regals són les sortides a sopar, a museus, al cinema o a un concert. També és divertit pujar al bus turístic de la nostra ciutat, des d'on, de ben segur, podrem descobrir coses noves del lloc on vivim.

### Tiquets temàtics

Aquests bons et permeten accedir a diverses instal·lacions com equipaments culturals o esportius, i també utilitzar els transports per arribar-hi. Són propostes específiques per a grans ciutats, com és el cas de Barcelona, que ofereixen diverses possibilitats de visites a monuments, exposicions o, fins i tot, suposen descomptes per a restaurants, atraccions, etc. Una de les claus d'aquests tiquets és que permeten que ens desplacem amb transport públic.

Alguns exemples de bons són la Barcelona Card, l'Articket Barcelona per accedir a les millors exposicions del moment, o la Montjuïc Card per gaudir durant una jornada de les instal·lacions del parc, d'equipaments culturals i esportius com la Fundació Miró o les piscines Bernat Picornell, i de serveis com les bicicletes per passejar pel parc, el telefèric i el trenet turístic.

### Regalar sortides a l'aire lliure

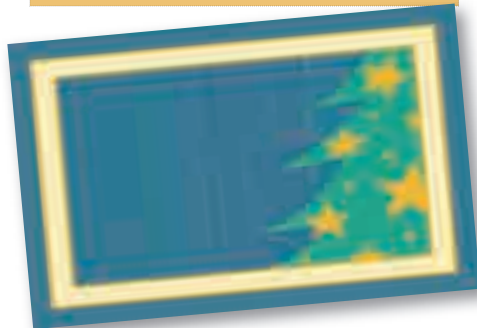
Ens permet gaudir del nostre entorn i conèixer la natura. Per exemple, les sortides als parcs naturals, parcs aquàtics, Catalunya en Miniatura, el turisme rural...

### Regalar esports d'aventura

Aquesta iniciativa delectarà els més agosarats, que es tiraran de cap a les diferents aventures, ja sigui fer ràfting, salt de pont o paracaigudisme.

### Regalar temps per a un mateix

Mitjançant un val de regal podem oferir una estada en un balneari i, fins i tot, un massatge.



### Regalar coneixement

Un molt bon regal pot ser la matrícula d'algun curs d'idiomes. Així donem l'empenta definitiva perquè es pugui aprendre aquella llengua que sempre havíem volgut parlar.



### Regals reciclats

Existeix un gran tabú pel que fa a oferir regals que primerament ens han fet a nosaltres, però abans de llençar res a les escombraries pensem-ho bé i busquem un nou ús per a allò que ja no ens serveix.

### Regals casolans

De vegades els regals que es reben amb més estimació són aquells fets per nosaltres mateixos. Així que un bon pastís o les postres preferides sempre són rebuts amb bons ulls i millor paladar!

### Regals solidaris

La satisfacció de compartir pot trobar-se en diversos formats com és unir-se al Servei Català del Voluntariat o a la Xarxa Associativa i de Voluntariat de Catalunya. A més, ONGs com Mans Unides i Greenpeace tenen un apartat de regals solidaris que segueixen la normativa de comerç just.

### Regals creatius

Si els destinataris del regal són nens, sovint podem pensar a fer-los un conte, i encara millor si està personalitzat amb un protagonista que sigui el mateix obsequiat. Donar una tarja decorada per nosaltres o un dibuix també solen ser regals molt apreciats.

### Regals quotidians

Què millor que regalar la subscripció al diari que estem acostumats a llegir cada matí? Una publicació pot ser un bon obsequi i resultarà encara més atractiu si oferim la subscripció *on-line*, ja que així estalviarem en paper!

### Regals excèntrics i inesperats

Si la imaginació ja ha començat a volar potser ens decantarem per un regal ben espectacular com un vol en globus o un val per netejar la casa tot l'any...

Per ajudar-te a explicar el teu regal pots fer uns vals que introduiran l'activitat o situació que has escollit. A més, serveixen als més sentimentals per rememorar l'experiència amb el pas del temps.

Quan les persones reben aquestes propostes es veuen sorpreses i moltes es decideixen a fer també regals immaterials, a oferir experiències i moments. És una manera, doncs, de sorprendre els qui estimes, evitar la generació de residus i el consum innecessari de recursos i, en molts casos també, d'estalviar diners i crear moments entranyables.

LA GRIP PEL VIRUS A (H1N1) ÉS CONTAGIOSA I EN LA MAJORIA DELS CASOS ES MANIFESTA DE MANERA LLEU. AMB UNES MESURES DE PREVENCIÓ ADEQUADES I UNS HÀBITS CORRECTES D'HIGIENE 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 es manifesta amb caràcter lleu en la majoria de les persones afectades. S'anomena pandèmia, perquè es troba en una situació de transmissió comunitària extensa, de manera que no cal contacte amb la persona afectada o cap antecedent de viatge perquè es produeixi el contagi.

Les darreres conclusions del Consell d'Europa en aquesta matèria determinen els elements clau per fer front a la pandèmia: l'estratègia de

vacunació, la comunicació amb la ciutadania, la cooperació global i la importància de considerar les necessitats multisectorials per minimitzar l'impacte sobre la producció.

#### GRUPS DE RISC I VACUNACIÓ

Els primers grups diana als quals s'administrarà la vacuna de la grip A, seleccionats pel Consell Interterritorial del Sistema Nacional de Salut,

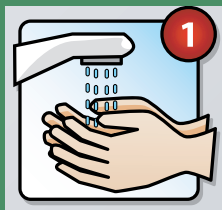


# LA GRIP A

## la salut a les nostres mans

### COM RENTAR-SE LES MANS AMB SABÓ

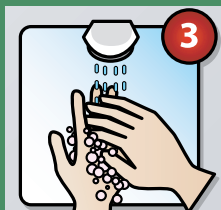
Una bona alternativa per rentar-se les mans en cas que no disposem d'aigua i sabó consisteix a fer servir preparats amb alcohol que permeten desinfectar les mans degudament.



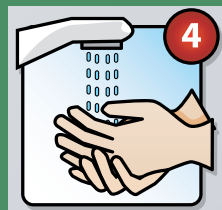
Mullar-se les mans amb aigua.



Aplicar-hi sabó i friccionar un palmell amb l'altre.



Friccionar el palmell de la mà dreta sobre el dors de l'esquerra i viceversa.



Friccionar un palmell amb l'altre amb els dits entrelaçats i friccionar les puntes dels dits.



Esbandidir-se les mans.

són les embarassades, les persones a partir de 6 mesos d'edat amb malalties cròniques, els professionals de la sanitat i el personal de serveis essencials (bombers, protecció civil i cossos i forces de seguretat). El novembre és el mes d'inici del calendari de vacunació. El virus de la grip A és nou i per tant la vacuna que s'aplica cada any només protegeix de la grip estacional. El Ministeri de Salut ja ha fet una reserva de vacunació addicional per si fos necessari.

## ACTUACIONS DEL DEPARTAMENT DE SALUT

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

Recordeu que la millor mesura que podeu prendre contra la grip A és, com fins ara, mantenir unes bones mesures higièniques per evitar la propagació de gèrmens, per exemple rentant-vos les mans amb aigua i sabó.

## QUÈ ÉS LA GRIP A?

La grip anomenada "grip nova" i també "grip H1N1" la causa un virus del tracte respiratori que conté elements d'un virus trobat als porcs, a les aus i als humans.

Aquesta grip s'està transmetent de persona a persona en diversos països i és diferent de la grip comuna perquè està causada per un nou

## MESURES DE PROTECCIÓ



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



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



**3** Netegeu-vos les mans després de tossir o esternudar amb aigua i sabó o amb un preparat a base d'alcohol. No us toqueu els ulls ni el nas amb les mans brutes.



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



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

o esternuda pot contagiar els altres mitjançant el que es coneix com transmissió de persona a persona. Una altra manera d'encomanar-se amb la qual cal tenir precaució consisteix a tocar un objecte que té el virus i després emportar-se les mans a la boca o el nas, sense haver-se-les netejat prèviament.

## 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. També pot haver-hi augment de la secreció nasal, mal de coll, nàusees, vòmits i diarrea.

## QUÈ HAIG DE FER SI CREC QUE TINC LA MALALTIA?

El que cal fer és quedar-se a casa i trucar a Sanitat Respon, al 902 111 444, des d'on un grup expert d'especialistes en infermeria explicarà el que és millor segons la situació de cadascú.

Com que fins ara la malaltia ha tingut un caràcter lleu i ha seguit el seu curs normal en la majoria de casos —les complicacions generalment s'han presentat en persones amb factors de risc—, es recomana:

- Quedar-se a casa.
- Prendre medicaments per fer baixar la febre (com ara paracetamol).
- Beure molts líquids.
- Fer repòs.
- Evitar el contacte proper amb altres i els llocs concorreguts.
- En cas que la febre pugui o que s'estigui malalt durant més de 3 dies, cal consultar el metge.

virus de la grip que apareix en humans. En cap cas es transmet per via digestiva, per tant no hi ha problemes pel que fa al consum de carn de porc.

## COM ES TRANSMET?

Quan una persona té el virus de la grip i tus



Eixugar-se les mans amb una tovallola de paper.



Utilitzar el mateix paper per tancar l'aixeta.



LA CUINA ENTESA COM UNA ACTIVITAT LÚDICA. AQUEST ÉS EL PROPÒSIT DE TOTS AQUELLS PARES QUE S'ANIMEN A EDUCAR ELS SEUS FILLS EN L'ART DE LA CUINA.

UNA ACTIVITAT QUE PERMET QUE ES DIVERTEIXIN I ALHORA CONTRIBUEIX A ENSENYAR-LOS ELS VALORS FONAMENTALS DE L'ALIMENTACIÓ PERQUÈ EN UN FUTUR PUGUIN TENIR UN CRITERI EQUILIBRAT I SALUDABLE.

# Aprenem a **CUINAR** i aprenem a **MENJAR!**



**P**er als més petits la cuina pot ser un laboratori fantàstic on poden tocar, esmicolar, olorar i tastar tot allò que estan cuinant. Es tracta, sens dubte, de la millor manera de familiaritzar els menuts amb la diversitat de l'alimentació i la seva preparació. En aquest procés els més petits descobreixen el que mengen i poden participar de tot el procés de la recepta. Mentre ells tenen les mans empastifades nosaltres podem aprofitar per explicar les característiques de cada aliment, el seu origen, descobrir els productes típics de cada temporada, esbrinar quins plats es poden cuinar i també estudiar-ne els seus sabors. En aquest aprenentatge culinari és fàcil descobrir el plaer de la cuina, cosa que a la llarga repercuteix en una alimentació més saludable.

## PER ON COMENÇAR?

És recomanable començar amb receptes fàcils, saboroses i, si pot ser, que sapiguem que els agraden, com per exemple un pa de pessic o unes galetes. No hi ha límit d'edat per iniciar-se en la cuina, amb una mica

## CONSELLS

- Hi ha diversos llibres de cuina especialitzats per a nens amb receptes fàcils i delicioses.
- Actualment s'imparteixen cursos i tallers perquè els més petits aprenguin a cuinar.
- És millor començar amb receptes poc elaborades i que no necessitin cocció.
- Una bona manera de començar és escrivint quins són els gustos i les preferències dels més menuts i incloure els seus plats preferits en el llistat de receptes que s'ensenyarà.
- Cal mantenir els estris perillosos com ganivets i tisores sota control.
- S'ha de planificar bé el temps de la recepta per poder gaudir d'una bona estona per a la degustació.

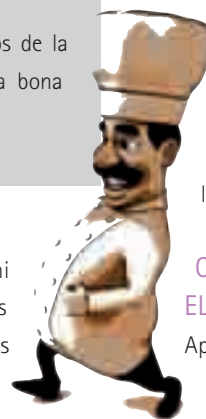
d'ajuda els nens de totes les edats hi poden participar. Un dels aspectes fonamentals en l'aprenentatge és que, tot i que els pares expliquin la recepta, siguin els mateixos nens qui, amb una mica d'ajuda, realitzin les diverses tasques com trencar l'ou o batre la massa. Que ells siguin els protagonistes és fonamental perquè comencin gaudint de la cuina i de l'estona compartida

## Aprende a cuinar permet millorar notablement la manera d'alimentar-se dels nens

amb els pares. Mentre es cuina la seguretat ha de ser un capítol clau i per aquest motiu se supervisarà tot el procés. Caldrà prendre especial cura tant en l'ús de tisores i ganivets com quan fem servir els fogons o el forn. Un cop la recepta estigui enllestida, res millor que seure i degustar la creació en companyia de tots els petits xefs i delectar-se de l'experiència.

## CUINA PER A NENS A QUI NO ELS AGRADA MENJAR

Aprende a cuinar permet millorar la manera d'alimentar-se dels nens amb reticències per menjar. Gràcies a la pràctica i al coneixement dels diferents plats, sovint s'animen a provar nous aliments. Amb una mica de perseverància podem anar introduint nous ingredients per despertar la curiositat d'aquells nens més indecisos.





# TREBALLAR DES DE CASA

## una manera diferent de treballar

LLIBERTAT D'HORARIS, AUTONOMIA DE GESTIÓ I APROFITAMENT DE L'ESPAI. AQUESTS SÓN NOMÉS ALGUNS DELS AVANTATGES DE TREBALLAR DES DE CASA. AMB LA CRISI ÉS POSITIU AMPLIAR ELS NOSTRES HORIZONS LABORALS I TENIR EN MENT COM ENS POT BENEFICIAR EL TELETREBALL.

ergonòmic per mantenir una postura correcta enfront de l'ordinador. També cal controlar les hores que passem davant de l'ordinador i fer els descansos necessaris.

### QUÈ NECESSITO A LA MEVA OFICINA?

Gràcies a les noves tecnologies avui comptem amb les eines necessàries per fer la mateixa feina fora de l'entorn tradicional. Amb un ordinador i totes les possibilitats que ens ofereix l'actual entorn digital podem treballar a distància de manera ràpida i efectiva.

### INTERNET ÉS FONAMENTAL

La connectivitat és l'eina més indispensable pel teletreball, ja que ens cal comunicar-nos sense estar presents. Podem escollir entre una connexió de banda ampla (ADSL o cable principalment) o mitjançant una connexió sense fils Wifi o mòbil per moure'ns per la casa amb llibertat.

### LA COMUNICACIÓ

Si el que volem és mantenir un flux de documents entre l'empresa i nosaltres hi ha diverses opcions que mantenen la informació emmagatzemada en els servidors de la xarxa. Un FTP (File Transfer Protocol – Protocol de Transferència de Fitxers) permetrà intercanviar arxius molt grans, i una Intranet facilitarà que diverses persones treballin alhora des d'emplaçaments diferents.

Comptar amb l'oficina a casa pot significar un important estalvi econòmic

El fet de tenir l'oficina a casa suposa no perdre diners en desplaçaments ni en àpats fora de casa. A més, ens ofereix l'oportunitat de dur a terme la feina amb eficiència i flexibilitat i conciliar la vida familiar i laboral. És idoni per a professionals que es dediquen a activitats com el disseny o la correcció de textos. Tot i això, no tothom pot adherir-se a aquesta possibilitat, ja que calen grans dosis de disciplina i professionalitat. A més, és molt important que, tot i treballar des



de casa, no perdem el contacte amb el nostre entorn social. El teletreball beneficia les empreses perquè redueix considerablement l'absentisme i augmenta el rendiment laboral.

### EINES PER AL TELETREBALL

Si esteu pensant en aquesta opció caldrà que tingueu en ment unes premisses bàsiques. Per començar, s'ha d'habilitar una estança de la llar específicament per a aquest ús. Resulta essencial seure en una cadira d'oficina tenint en compte les hores que ens passarem en la mateixa postura i, sobretot, optar per un model

**Els programes de missatgeria instantània ens permeten mantenir una bona comunicació amb els companys de feina i estalviar en telèfon, ja que són gratuïts**

# TERCERA EDAT i noves tecnologies

VIVIM ENVOLTANTS DE TECNOLOGIA; ORDINADORS, MÒBILS, MP3 I ALTRES EINES QUE SOVINT ENS FAN LA VIDA MÉS FÀCIL I AGRADABLE. PERÒ NO TOTS ELS SECTORS DE LA POBLACIÓ ESTAN FAMILIARITZATS AMB AQUESTS APARELLS I PODEN ARRIBAR A PATIR EL QUE ES DENOMINA COM ANALFABETISME TECNOLÒGIC.

La incapacitat d'utilitzar les noves tecnologies o aparells digitals d'última generació és totalment independent de l'educació, la classe social, el poder adquisitiu o el sexe. Malauradament, sovint afecta persones més grans de 55 anys. No saber utilitzar aquestes eines pot complicar la vida considerablement, ja que, cada vegada més, trobem tecnologia per tot arreu, des de les màquines expenedores de bitllets de ferrocarrils fins a les dispensadores de tiquets per al pagament de parkings. Les tecnologies han avançat en els darrers 50 anys a una velocitat vertiginosa i per a molts ha suposat la necessitat de disposar d'una sèrie de coneixements, molt difícils d'assolir. Aquests avenços tecnològics existeixen per ajudar-nos i amb una mica de voluntat i l'assistència adequada podem iniciar-nos en aquest fabulós món digital.



## LA TECNOLOGIA ADEQUADA

Amb la vista posada en aquest nou segment del mercat, les companyies de telefonia mòbil han vist la necessitat de crear un tipus de telèfon dissenyat i pensat per a un públic menys acostumat a aquestes eines. Els seus dispositius estan adreçats a persones que necessiten tecles grans i maniobrables, així com també una pantalla més fàcil de visualitzar. En aquest sentit, a més, cal destacar que el futur del mòbil està encaminat cap a dispositius que ens permetin recollir dades mèdiques o també localitzar mitjançant un GPS aquella persona que es pugui haver desorientat.

## LA TECNOLOGIA: SERVEI ALS AVIS

La tecnologia també ens pot servir per tenir cura

### LES DADES

Segons l'Institut Nacional d'Estadística:

- El 51,7% de les persones entre 65 i 74 anys fan servir el mòbil
- El 12,8% de les persones entre 65 i 74 anys utilitzen alguna vegada l'ordinador
- Els telèfons pensats per a aquells col·lectius menys habituats a la tecnologia ja suposen el 15% del mercat
- Els terminals especialitzats han tingut molt d'èxit entre les dones

d'aquells avis que viuen sols. Sovint és convenient que disposin d'una alarma de teleassistència. Consisteix en un servei d'atenció domiciliària permanent i a distància per als usuaris, que els assegura una resposta immediata a les eventualitats que els puguin sobrevenir.

### TIPUS DE SERVEIS QUE OFEREIXEN

- Suport i seguretat a la persona i a la família
- Assistència immediata en cas d'urgència
- Orientació de serveis i recursos de la comunitat
- Contenció en situació de crisi

### QUI ELS ATENDRÀ?

- Servei de telealarma: una central domèstica d'alarmes connectada telefònicament a un centre de control amb la capacitat necessària per donar resposta immediata a les diferents incidències que es puguin presentar.
- Servei de teleassistència: un equip mòbil d'assistència es desplaça al domicili de l'usuari. El servei s'adreça a persones amb autonomia limitada i amb dependència, a causa de l'edat o del seu estat físic. Per accedir-hi cal adreçar-se al CAP o als Serveis Socials de l'Ajuntament (barri, districte) o Consell Comarcal.

## SOLUCIONS

### CURSOS GRATUÏTS

En l'actualitat existeixen cursos destinats especialment als neòfits en tecnologia. Un bon exemple d'això són els que es realitzen sovint de forma gratuïta a les biblioteques, on s'ensenya l'ús bàsic d'un ordinador i d'internet.

# L'ESMORZAR font d'energia

**UNA ALIMENTACIÓ CORRECTA ÉS LA MILLOR GARANTIA PER CRÉIXER I DESENVOLUPAR-SE CORRECTAMENT. PER AIXÒ ÉS NECESSARI NO OBLIDAR-SE DE CAP ÀPAT I MOLT MENYS DE L'ESMORZAR!**

## CONSELLS

- En edat de creixement és important que l'aportació de calci es mantingui fins als 25 anys per enfortir els ossos.
- És recomanable dividir l'esmorzar en dues menjades: de bon matí i a mig matí. Evitem, així, estar molta estona sense menjar res i alhora prevenim de no atipar-nos en el següent àpat.
- Cal dedicar a l'esmorzar entre 15 i 20 minuts, asseguts a la taula, i en un ambient relaxat. És la millor inversió pel nostre rendiment i la nostra salut!
- És important que no hi hagi un interval de temps gaire gran entre els àpats.
- Cal limitar la brioixeria a un consum ocasional.
- És bo evitar sempre que es pugui el consum de llaminadures, dolços i begudes ensucrades. Mai s'han de convertir en un substitut de l'esmorzar!
- L'ideal és que hi hagi entre 2 i 3 hores entre cada presa.

L'esmorzar és un àpat completament imprescindible, sobretot durant la infància i adolescència. Entre els 8 i els 20 anys es necessiten molts nutrients, per això, cal no oblidar-se de cap àpat i, encara menys, del que ens dóna forces per començar el dia. A més, alimentar-nos bé en la joventut repercuteix directament a llarg termini, ja que ens permet prevenir factors de risc que poden desencadenar en malalties posteriors com l'obesitat i la hipertensió arterial, entre d'altres. No hem d'oblidar que l'esmorzar aporta les primeres vitamines, proteïnes i energia fonamental per començar el dia, però això no significa que haguem de menjar sempre el mateix. Si anem variant, no ens avorrirè del menjar i alhora ens assegurarem una dieta equilibrada i completa.

### AVUI NO HE TINGUT TEMPS D'ESMORZAR!

Si ens saltem l'esmorzar un dia no passa res, però no s'ha de convertir en un costum perquè aleshores podem patir problemes com la falta de concentració i el mal humor, ja que ens mancarà el principal combustible energètic: la glucosa. No oblidem que a primera hora del matí l'organisme ja porta entre 8 i 10 hores sense rebre cap aliment. La falta de glucosa ens fa cremar reserves energètiques i això causa múltiples alteracions en el nostre organisme. Si estem en edat de creixement i no esmorzem ens costarà

més concentrar-nos a l'escola i rendirem menys, ja que la memòria, la capacitat d'expressió i la creativitat es veuran afectades.

### UN BON ESMORZAR

Esmorzar correctament millora el nostre estat nutricional, permet incrementar els nutrients que l'organisme necessita, contribueix a controlar el pes i millora el rendiment. L'esmorzar ha de contenir entre el 20 i el 25% de les calories ingerides al llarg del dia. Per tal que sigui equilibrat hi hauran de ser presents els següents grups d'aliments:



#### MINERALS

Aliments com els cereals ens proporcionen minerals, vitamines i hidrats de carboni.



#### PROTEÏNES

Els lactis, per exemple, contenen proteïnes de qualitat, calci, vitamines A i D, i vitamines del grup B.



#### VITAMINES

La fruita aporta moltes vitamines, minerals, aigua i fibra.



#### GREIXOS

La carn aporta quantitats variables de greix amb funció energètica. Per exemple, el pernil cuit o salat, les carns fredes poc grasses (de pollastre o gall dindi), els embotits, etc. contenen també proteïnes de qualitat amb funció formadora.



#### HIDRATS DE CARBONI

El sucre, la mermelada, la mel, etc. aporten hidrats de carboni amb funció energètica.

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.cat](http://www.fersalut.cat)



CAP Alcover



CAP Sarria - Vallplasa



ABS Centelles



CAP Peralada



CAP Vallcarca -  
Sant Gervasi



CAP Les Hortes



EAP Sardenya



CAP El Remei