

fersalut

La revista del vostre equip d'Atenció Primària

NÚMERO 46 | GENER - FEBRER 2010

EL PRESERVATIU

sempre amb tu

Menjar sa fora de casa
Recomanacions per a la carmanyola

Felicitats a tots



Recentment s'han fet públics els resultats del Benchmarking de l'any 2008 dels 211 equips d'Atenció Primària de la Regió Sanitària de Barcelona, i un any més tots els que impulsem i formem part d'aquesta revista Fer Salut hem estat ocupant les primeres posicions.

El Benchmarking és una avaluació que serveix per classificar tots els equips d'Atenció Primària de la Regió Sanitària de Barcelona en un llistat ordinal. L'objectiu de l'estudi és conèixer i quantificar el grau de satisfacció dels ciutadans envers els serveis sanitaris públics de Catalunya.

Tot i que els resultats són bons, els professionals dels diferents centres autogestionats de Catalunya som conscients que hi ha aspectes a millorar, així que seguim treballant per mantenir la vostra confiança i ens esforçem, de dia en dia, per oferir uns serveis de major qualitat.

Enhorabona a tots els professionals que han fet possible aquest èxit. El valor i el mèrit d'aconseguir estar entre els millors ens omple d'orgull i ens estimula a seguir treballant amb tenacitat cap a l'excel·lència.



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

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

Lourdes Garcia
Infermera
CAP Les Hortes





DONA I HOME

Què cal fer a casa si...

Hi ha símptomes pels quals, almenys en un primer moment, no ens cal visitar el metge. En aquests casos, cal seguir tota una sèrie de consells i recomanacions.



SALUT

El trastorn de l'esquizofrènia

L'esquizofrènia és un trastorn mental que pertany al grup de les psicosis. Les persones que la pateixen perceben la realitat greument distorsionada.



SALUT A LA LLAR

Menjar sa fora de casa

Menjar fora de casa cada dia per causa dels horaris laborals fa que canviem els nostres hàbits en l'alimentació. Aquest fet, però, no ha de ser negatiu si ens cuidem.



SER PARES

Ensenyar a jugar i a compartir

Les hores de lleure que passem amb els nostres fills són molt valuoses pel que fa a la seva sociabilitat. Tot el que aprenguin amb nosaltres serà un guió del seu comportament.



GENT GRAN

Evitar accidents a casa

Amb poca inversió i l'ús del sentit comú, podem evitar que els avis, visquin sols o acompanyats, pateixin riscos a casa. Només cal la col·locació de petits elements de seguretat.



VIURE JOVE

El preservatiu, sempre amb tu

Està fet de látex i et cap al palmell de la mà, però no ho dubtis: el preservatiu és el teu millor còmplice i aliat contra les malalties de transmissió sexual i l'embaràs no desitjat.

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



VIURE A POC A POC

EL QUE ES CONEIX COM A MOVIMENT *SLOW* ÉS UN CORRENT CULTURAL QUE PROMOU REALITZAR LES ACTIVITATS QUOTIDIANES AMB CALMA. PROPOSA DUR-LES A TERME UTILITZANT EL TEMPS NECESSARI I TROBAR UN EQUILIBRI ENTRE LA TECNOLOGIA QUE ENS AJUDA A ESTALVIAR TEMPS I EL FET DE PODER GAUDIR D'ALTRES ACTIVITATS COM PASSEJAR O COMPARTIR UN ÀPAT AMB AMICS O FAMILIARS. ELS PRIMERS IMPULSORS D'AQUESTES IDEES DEFENSEN QUE LES COSES IMPORTANTES DE LA VIDA NO S'HAURIEN D'ACCELERAR.

A bans tothom descansava de la feina un dia a la setmana, però en molts llocs del món sembla que s'hagi d'estar en actiu o sense desconnectar les vint-i-quatre hores del dia. Tecnologies actuals com el telèfon mòbil donen la possibilitat d'estar treballant durant totes les hores i tots els dies de la setmana.

Avui en dia molta gent pensa que pot fer qualsevol cosa en tot moment i no sap estar sense fer res; creuen que s'ha d'estar constantment en activitat. El moviment *slow*

exalta els valors per gaudir de la vida. Aquesta tendència no significa anar lentament o ser passius, sinó ser conscients de quina manera invertim el nostre temps.

'SLOW FOOD'

És una associació internacional nascuda l'any 1986 com a resposta a la invasió de locals de menjar ràpid. Va néixer a Roma amb un cert caire opositor a l'americanització d'Europa.

Avui en dia agrupa més de 80.000 persones repartides en més de cent països arreu del món que tenen en comú la conservació de les tradicions en el menjar: el cultiu autòcton i de temporada, la preservació del medi ambient, el retorn als productes més artesanals...



El moviment *slow* exalta els valors per gaudir de la vida

CONSELLS PER DESACCELERAR EL DIA A DIA

- Aconseguir un *hobby* que ens interressi especialment com llegir, escriure, escoltar música, fer esport, cosir, pintar, cuidar un hort... o senzillament jugar amb els fills o néts.
- No mirar tota l'estona el rellotge, sobretot els caps de setmana.
- Fer algun àpat amb tota la família sense encendre el televisor o fent altres tasques alhora.
- Dormir les hores necessàries.
- Caminar més i utilitzar menys el cotxe per fer trajectes curts.
- Recuperar el plaer de cuinar, com fan les àvies, i utilitzar productes de temporada.
- Dedicar estones als fills, amics o familiars per parlar sense presses.

L'*slow food* és una resposta a la invasió de locals de menjar ràpid

i, a més, el fet de poder menjar-ho en llocs acollidors i sense córrer.

Avui en dia hi ha moltes fàbriques de cervesa que segueixen aquests principis. Hi ha alguns flequers que treballen el pa i el deixen llevar tres dies com abans, algunes granges de pollastres

que els crien sense productes que acceleren el creixement i deixant espai suficient perquè els animals es puguin moure...

Hi ha persones que viuen seguint aquests principis sense ser-ne conscients, que no volen tastar la malaltia del temps. Persones que dediquen temps a escoltar els altres, que són amants del ioga o el tai-txi, que mengen sense presses...

Després de l'*slow food* han aparegut noves aplicacions d'aquesta manera de viure en

l'educació, la salut, el sexe... influenciats per aquest moviment.

Trobareu més informació a *Elogio de la lentitud* de Carl Honoré.



Judit Masdevall Galter

Portem els nostres **FILLS A FER ESPORT!**

TOTS SABEM QUE ÉS MOLT BENEFICIÓS PER AL NOSTRE COS FER EXERCICI FÍSIC, PERÒ A VEGADES TENIM DUBTES PER ESCOLLIR QUIN SERÀ L'ESPORT MÉS ADEQUAT PER ALS NOSTRES FILLS.

Molts pares busquen la solució més pràctica, és a dir, porten la mainada a l'activitat extraescolar que els va millor per horari, sense conèixer en molts casos com està organitzada. D'altres pretenen que els fills siguin el que ells no van poder ser o, fins i tot, que arribin a ser famosos com en Lionel Messi o en Rafa Nadal.

Hi ha famílies que han de fer equilibris per tal de combinar els horaris i la canalla disposa de moltes més possibilitats que abans, però és important tenir en compte l'opinió del nostre fill o filla a l'hora d'escollir un esport. Sovint ni ells mateixos saben el que volen i es deixen influenciar pels companys. Cada nen és diferent, uns es desperten més ràpid i adquireixen habilitats que a d'altres els costa més d'aconseguir.



ELS PRIMERS QUATRE ANYS

Des dels primers mesos de vida i fins als 4 anys és molt important que la major part de l'exercici físic el facin jugant amb el pare, la mare i els germans. A més de començar a conèixer com el nen pot moure el seu cos, estarem creant un vincle cognitiu i familiar molt important.

En aquest període podem jugar ensenyant desplaçaments, equilibris, jocs amb globus, pilotes... També començaran a fer exercicis físics a l'escola, i poden iniciar-se en la natació. El més important és que es vagin familiaritzant amb el seu entorn.

ESPORT DELS 5 ALS 12 ANYS

A partir dels 5 anys i fins als 12 (són edats aproximades perquè cada infant és diferent), és interessant portar-los a centres i clubs esportius especialitzats. En aquesta època dominen molt més el seu cos i poden millorar molts aspectes físics com





que es mantindran uns quants anys. Els estudis comencen a complicar-se, i cal saber organitzar bé l'horari per aprofitar totes les estones del dia.

En aquestes edats es poden començar a preparar aspectes físics com la resistència, la velocitat i la força, i també a treballar aspectes psicològics destinats a viure el món de la competició: autoconfiança, autocontrol, visualització, pensaments positius, motivació, control de l'atenció... Tot això els pot ajudar a ser forts en l'esport i també en diferents moments de la seva vida: en els exàmens, les entrevistes de treball, quan hagin d'expressar-se en públic i a l'hora de prendre decisions.

L'adolescència és un moment molt important per continuar practicant esport. Fer exercici amb regularitat ajuda els joves físicament i psicològicament i afavoreix la disminució del consum d'alcohol, tabac o altres drogues. La pràctica de l'esport s'envolta d'uns hàbits de vida més saludables. L'exercici físic i els hàbits de vida sana que anem adquirint ens ajuden a superar aquesta etapa i ens preparen el cos i la ment per als propers anys de la nostra vida.

BENEFICIS DE L'EXERCICI PER ALS PETITS I JOVES DE CASA

Els ajuda a sentir-se millor i a relaxar-se. A part de tonificar la musculatura, també ajuda

És important tenir en compte l'opinió dels nostres fills a l'hora d'escollir un esport

a dormir millor. L'esport regula la sensació de gana i contribueix a prevenir l'excés de pes en augmentar el nombre de calories gastades. A més, facilita les relacions entre els nens i joves que practiquen un esport, això els ajuda a créixer més alegres i sans.

Com a entrenador i com a pare, us recomano a tots que porteu els fills a fer esport, segur que tard o d'hora ells ens ho agrairan.

l'equilibri, la coordinació, la lateralització, la psicomotricitat, la propiocepció, la flexibilitat i l'elasticitat. Un bon entrenador pot ajudar-los molt en aquesta etapa.

És important que facin algun esport, fins i tot, que en practiquin dos de ben diferents. Per posar un exemple: es pot practicar un esport individual (judo, tennis, atletisme...) i un en equip (futbol, bàsquet, hoquei...), ja que així treballen aspectes ben diferenciats.

L'ESPORT A PARTIR DELS 13 ANYS

Quan els nens arriben als 13 o 14 anys el seu cos comença a patir tot un seguit de canvis

L'esport regula la sensació de gana i contribueix a prevenir l'excés de pes



Miquel Riera i Daviu
 Director tècnic de l'Associació de Judo de l'Alt Empordà

ANIMA'T A CAMINAR!

FER EXERCICI FÍSIC I PASSAR UNA BONA ESTONA SÓN ELS PRINCIPALS OBJECTIUS DE LES 34 DONES QUE PARTICIPEN AL PROGRAMA "A CAMINAR!", ORGANITZAT PER L'ABS ALT CAMP OEST. DOS COPS PER SETMANA, EL GRUP RECORRE DIFERENTS RUTES D'ALCOVER, ACOMPANYAT PER LA INFERMERA MONTSE NAVARRO.

FOTOGRAFIA: Jordi Ribellas

Són dones que porten una vida més aviat sedentària per falta de temps i tenen una mitjana d'edat de 59 anys. A més, han estat diagnosticades d'alguna d'aquestes patologies: diabetis, hipertensió arterial, sobrepès, dislipèmia (colesterol alt) i ansietat o depressió. Els seus metges i infermers les han animat a fer exercici físic i elles s'ho han pres al peu de la lletra.





Les més veteranes van començar en un primer grup el 22 de maig de l'any passat. Uns mesos més tard, el 18 de setembre, es va posar en marxa el segon grup. Ara, s'han unit i les perspectives són de continuar augmentant en nombre i, sobretot, de motivar a caminar el sexe contrari.

Les trobades són cada dilluns i divendres puntualment a dos quarts de deu del matí al CAP. Aquí comença una ruta d'una hora de durada que acaba amb uns estiraments.

El programa pretén ampliar el grup i, sobretot, motivar a caminar els homes

OBLIDAR-SE DELS PROBLEMES

Cada dona té el seu historial mèdic, però totes coincideixen a dir que des que han començat a caminar se senten molt millor. A més, les ajuda a oblidar-se, encara que sigui per una estona,

dels problemes personals. Així ho afirma la Maria Rosa Pérez, que es va unir al grup al maig de l'any passat. "Venir aquí m'ha animat també a sortir a caminar amb el meu marit", i d'aquesta manera aconsegueix fer exercici de 3 a 4 dies per setmana, segons li permet la feina.

BON ROTLLO

"Hi ha molt bon rotllo". Aquesta és la frase que repeteixen totes les participants i que encara les ha motivat més a caminar. Algunes, fins i tot, han acabat convertint aquestes passejades en una obligació, per no faltar-hi ni un sol dia. És el cas de la Maria Teresa Criveler, que amb dos mesos caminant nota que ha perdut volum. "Caminar sol és avorrit i aquí coneixes gent", cosa molt útil per a aquesta alcoverenca d'adopció des de fa poc més d'un any.

El projecte "A caminar!" ha contribuït al fet que moltes participants facin altres activitats físiques, com la María Nieves Alfaro, que també va en bicicleta. Se sent molt més activa després d'apuntar-se a les rutes per indicació mèdica a causa d'un dolor d'esquena.





ja estava acostumada a caminar una bona estona. De fet, confessa somrient que de vegades s'avorreix una mica amb aquestes rutes, perquè caminant tant ja té el poble apamat i, a més, ningú li segueix el ritme. Si un dia arriba tard, no passa res: "Les enganxo ràpidament", assegura.

NO HI HA EDAT PER CAMINAR

Qui pensi que "A caminar!" és una activitat per a persones grans, va molt equivocada. Així ho confirma la benjamina del grup, l'Anna Segòvia, que amb 29 anys combina les caminades amb la feina. Entre els beneficis que ha notat, d'entrada no es cansa pujant escales i també l'hi ha canviat l'humor, està més animada. A més, anar a caminar l'ajuda a la feina, ja que, per exemple, si ha d'aixecar pes, ho aguanta molt millor.



A les caminades cadascuna va al seu ritme, per això la Montse Navarro surt sempre amb dos *walkie-talkies*. Un el porta ella al final de la cua, i l'altre el duen al capdavant. A més, totes van d'allò més equipades amb roba i calçat esportiu, i fins i tot alguna se serveix dels bastons especials per caminar, com la Maria

Josefa Navarro, que compagina les rutes amb el ioga. "Com que sé que aquí m'esperen, hi he d'anar, i aquesta és una bona excusa per sortir de casa, cosa que em va molt bé!"



Si l'activitat d'"A caminar!" s'adreça a persones que porten una vida força sedentària, la Fernanda Llamas n'és l'excepció. Camina sempre que pot, ja sigui amb el grup o pel seu compte, puja diàriament 1.000 escales, balla a casa i a l'estiu neda a la platja. Abans vivia a Valls i per anar a treballar



A l'"A caminar!" es van variant les rutes i, malgrat que la majoria agraden pràcticament a totes, algunes dones confessen que no els convenç recórrer el camí fins a l'Ermita del Remei. "La pujada costa i prefereixo rutes planes", assegura la Julia Sánchez que sortia poc a caminar fins que es va apuntar a aquesta activitat fa 3 mesos.

Un projecte sense edat i obert a tothom



Tot i que algunes de les participants com la Isabel Batista tenen cintes de caminar a casa, prefereixen les rutes de carrer perquè "aquí totes ens coneixem". A més, pot compaginar perfectament les sortides amb altres feines. "Vaig anar pràcticament 18 anys al gimnàs, però ara ho he hagut de deixar per cuidar el nét, en canvi per caminar tinc temps".





NOVES PROPOSTES

Algunes de les participants al programa admeten que de vegades el mal temps no els permet sortir i proposen utilitzar el poliesportiu municipal per fer altres activitats com la gimnàstica, una idea que comenta l'Obdulia Martín, però que és compartida per d'altres dones.

A més d'aquesta petició, les participants també debaten sobre la periodicitat de les sessions. Per exemple, per l'Obdulia dos dies de caminar són suficients perquè ho compagina amb cursos de memòria, lectura i ortografia a Ca Cosme, o la Joana Guillen, que també en té prou

perquè participa al ioga del Col·lectiu de Dones d'Alcover. Per contra, la Conchi Fernández és de les que pertany al grup que, pel seu compte, s'ha animat a sortir cada dimecres. A més, diu que tampoc dubtaria ni un sol moment a adherir-se a noves activitats físiques que s'organitzessin des del CAP.

El programa "A caminar!" ha creat una xarxa social



CAMINADA A L'ERMITA DEL REMEI D'ALCOVER

Caminar té recompensa, així es va demostrar el passat 14 de desembre quan es va fer un sortida especial. Malgrat que el temps no va companyar gaire, per celebrar els 6 mesos de funcionament d'aquesta iniciativa es va promoure una caminada fins a l'Ermita del Remei, que va acabar amb un esmorzar per a participants i organitzadors i el lliurament de motxilles i xiulets.



SORTIR "A CAMINAR!"

"A caminar!" és un projecte coordinat pels infermers Montse Navarro i Ferran Soler que va començar amb una xerrada al CAP per explicar a la resta de professionals en què consistia. La seva idea era demanar-los que promoguessin des de la consulta aquesta iniciativa, cosa que al final no va ser necessària perquè amb l'assessorament de la Montse als seus pacients i el boca-orella n'hi va haver prou.

Aquest programa s'aplica també en centres de localitats properes, com Reus i Cambrils. Al marge de promoure l'activitat física, els professionals sanitaris realitzen controls periòdics per analitzar diferents paràmetres clínics: pes,

índex de massa corporal, tensió arterial, perímetre abdominal, etc. Tot plegat, amb la intenció de millorar l'estat de salut de les participants.

ÈXIT DE PARTICIPACIÓ


L'èxit de participació en aquest programa, que no té data de caducitat, ha sorprès la pròpia organització, reconeix la Montse Navarro. Una altra de les dades positives d'aquest projecte és que hi ha un índex d'abandonament molt baix. A

més, la iniciativa s'ha obert a tothom que vulgui fer exercici, independentment que tingui alguna patologia. "El més important del projecte és que s'ha creat una xarxa social on unes animen les altres", afirma la Montse Navarro.



XXIX CONGRÉS DE LA 'SOCIEDAD ESPAÑOLA DE MEDICINA DE FAMILIA Y COMUNITARIA'

24 al 27 de novembre del 2009



EN ATENCIÓ PRIMÀRIA, COM EN ALTRES ESPECIALITATS, ÉS NECESSÀRIA UNA ACTUALITZACIÓ CONSTANT DELS NOSTRES CONEIXEMENTS. GRAN PART DE LA JORNADA LABORAL ES DESTINA A L'ASSISTÈNCIA, PERÒ RESERVEM UN ESPAI DIARI DE TEMPS PER FER FORMACIÓ; ES FAN SESSIONS CLÍNiques, LECTURES CRÍTiques DE PUBLICACIONS RECENTS I ESTUDIS CLÍNICS. TOT AIXÒ ENS PERMET ACTUALITZAR I MILLORAR LA NOSTRA ATENCIÓ I ASSISTÈNCIA AL PACIENT. LA INFORMATITZACIÓ DEL CENTRE I EL REGISTRE DE TOTA LA INFORMACIÓ DE LA HISTÒRIA CLÍNICA DEL PACIENT ENS HA PERMÈS FER ESTUDIS SOBRE LA POBLACIÓ QUE ESTEM ATENENT.

Recentment han estat acceptats com a pòster dos estudis que hem presentat al congrés semFYC (Sociedad Española de Medicina Familiar y Comunitaria). Aquest és el congrés que representa la nostra especialitat de Medicina Familiar i Comunitària, i ha tingut lloc a Barcelona. Un dels estudis es basa en interaccions medicamentoses freqüents detectades entre els nostres pacients, i l'altre és un estudi descriptiu sobre les fractures de probable origen osteoporòtic.



PRIMER PÒSTER:

'FRACTURAS OSTEOPORÓTICAS: PERFIL Y TRATAMIENTO'

S'ha fet basant-nos en la població que atenem, perquè hi ha més de 2.000 pacients amb el diagnòstic d'osteoporosi, la majoria dels quals són dones.

Hem observat que les pacients amb més fractures de probable origen osteoporòtic són dones amb una mitjana d'edat de 72 anys, i l'os amb major risc de fracturar-se és el fèmur. D'aquests pacients la majoria no tenia densitometria òssia feta; aquesta prova és la que ens permet veure la densitat mineral que té un os. De totes les persones que se l'havien fet, en el 70% de les ocasions era normal tot i haver sofert una fractura.

Els pacients que han patit una fractura són els que més es poden beneficiar d'un tractament farmacològic per evitar una nova fractura, no obstant això, són els que menys tractament estan rebent.

Hem observat, per tant, que els pacients que pateixen una fractura de probable origen osteoporòtic no tenen un perfil de risc important, i que hem d'intensificar el tractament en aquells que ja l'han patida.

Fer aquests estudis no només dóna renom i fa conèixer el centre, sinó que també ens permet millorar la nostra pràctica clínica habitual.



SEGON PÒSTER:

'ANÁLISIS DE LAS INTERACCIONES MEDICAMENTOSAS GRAVES PRESENTES EN LA PRESCRIPCIÓN DE LA POBLACIÓN ADULTA ATENDIDA DE DOS ABS URBANAS'

Dins l'àmbit de la medicina però sobretot dins l'Atenció Primària, ha anat adquirint importància en els darrers anys el fet de vetllar per les interaccions medicamentoses que puguin patir els nostres pacients. Aquesta qüestió és cada cop més cabdal perquè vivim més anys i amb millor qualitat de vida, gràcies als fàrmacs entre altres motius. Ara bé, estem suficientment preparats els metges per detectar qualsevol combinació contraproductiva o fins i tot potencialment perillosa? Probablement no, entre altres raons perquè el món de la farmacologia és molt innovador i canviant i també perquè errar és humà.

El farmacèutic i el mateix sentit comú de molts pacients resolen de vegades aquestes mancances o errors. Però disposem ara de noves eines que ens poden ajudar a ampliar els nostres coneixements. Es tracta de *softwares* mèdics per gestionar les interaccions entre fàrmacs i que, integrats dins la història clínica del pacient, posen de relleu aquelles combinacions que no són idònies i a la vegada ofereixen sovint altres alternatives.

En els nostres centres de Sarrià, Vallvidrera i les Planes, hem implementat en el darrer any un d'aquests programes informàtics. Això ens ha permès aprofundir en molts casos sobre el que estàvem fent i, òbviament, creiem que n'ha resultat una millora en el saber fer dels nostres professionals, però també en la qualitat del servei que oferim als nostres ciutadans.

Així, hem pogut per exemple reduir el risc de sagnats amb gent que prenen anticoagulants, o disminuir el risc potencial de patir alguna hipoglucèmia en alguns dels nostres pacients diabètics.

De segur que haurem de millorar encara més en un futur proper les nostres prescripcions, però aquest és un primer pas que hem volgut iniciar des del CAP de Sarrià i Vallvidrera, per omplir un espai sovint oblidat i que pertoca a la Medicina de Família de coordinar.

PRESENTACIÓ DE 'FER SALUT'

al Congrés semFYC

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

Fer Salut ha estat un dels projectes escollits com d'interès general per ser difós al darrer congrés sobre medicina familiar i comunitària. Lourdes Garcia de l'EAP Poble-sec s'ha encarregat de donar a conèixer aquest projecte amb el suport d'una projecció audiovisual.

**Fer Salut
arriba a més
de 200.000
lectors**

UN PROJECTE EN EXPANSIÓ

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

ELS NOSTRES OBJECTIUS

La revista Fer Salut treballa amb la finalitat de:

- Crear una eina de comunicació i interrelació amb la comunitat en l'àmbit de la promoció de la salut i de l'educació sanitària.
- Donar a conèixer cada Equip de Salut (ES) fent-lo més particip en la comunitat.
- Difondre informació sobre salut a la població.

**Fer Salut dóna a
conèixer millor
els serveis dels
professionals**





LA NOSTRA HISTÒRIA

Fer Salut va néixer l'any 2002 com una publicació periòdica que abastava diferents localitats, de periodicitat bimensual, gratuïta, promoguda per 5 Equips de Salut i dirigida a la seva població (50.000 habitants). Actualment són 13 ES i arriba a més de 200.000 lectors.

Està coordinada per un comitè editorial multidisciplinari format per 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), Silvia Narejos (EAP Osona Sud-Alt Congost) i Roger Vinyeta (EAPs Sarrià i Vallplasa Atenció Primària). L'edició, el disseny, la producció i la publicitat van a càrrec d'ICE Salut.



Lourdes Garcia de l'EAP Poble-sec presentant Fer Salut

TAULA RODONA

'RELACIÓN DEL MÉDICO DE FAMILIA CON EL FARMACÉUTICO DE ZONA'

En aquesta taula rodona, proposada i moderada pel Dr. Roger Vinyeta, hi van participar Albert Broto, metge de família de l'EAP Les Hortes a Poble-sec, la Sra. Pilar Gascón, en representació del Col·legi Oficial de Farmacèutics de Barcelona, i la Sra. Arantxa Catalán, responsable de farmàcia de l'Institut Català de la Salut.

El debat es va centrar en la manera d'aconseguir que metges i farmacèutics participin i col·laborin activament en el control de la salut dels nostres ciutadans, i com l'administració pot facilitar-ho. Un exemple és la recent implantació de la recepta electrònica. Va quedar clar, per part dels ponents i per part dels congressistes assistents a la taula rodona, que ens falta molta coordinació entre metges i farmacèutics, però que és fonamental que no perdem l'oportunitat de relacionar-nos: tots hi sortirem guanyant, i els que més, vostès, els ciutadans i usuaris de la sanitat pública.



TERÀPIA GESTALT

QUÈ ÉS LA TERÀPIA GESTALT?
COM A TERAPEUTA GESTÀLTICA,
RECORDO LA PRIMERA VEGADA
QUE EN VAIG LLEGIR LA DEFINICIÓ:
PARAULA ALEMANYA, 'GESTALT'
VE DE GESTACIÓ. UNA GESTACIÓ
ÉS COM UN EMBARÀS D'ALGÚ O
ALGUNA COSA EN SI, TRANSFORMA.
PER TANT, SIGNIFICA PROCÉS,
AGAFAR FORMA, ESTRUCTURA:
APRENDRE ÉS DESCOBRIR QUE
ALGUNA COSA ÉS POSSIBLE.



REPÀS HISTÒRIC

La teràpia Gestalt es practica des dels anys 50-60, així que jo no he inventat res. El responsable en va ser Fritz Perls, gran pioner de la psicoanàlisi. Aquest metge pensava que la vida en si és una gran GESTALT, que forma part i es troba en tota naturalesa d'un mateix, sempre està en moviment, un procés que s'obre per una necessitat, que segueix per un adonar-se, passa per una excitació i llavors es tanca amb el repòs-integració.

**La teràpia Gestalt
esdevé una eina per
aprendre més de
nosaltres mateixos**

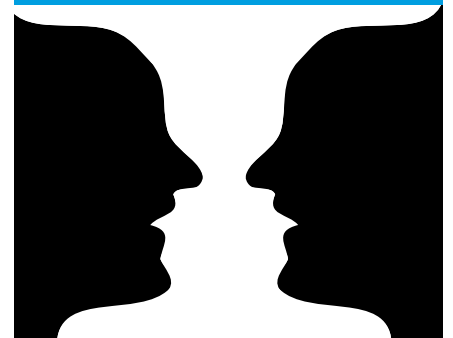
Una Gestalt és una funció orgànica, més ben dit, és un fenomen humà, vivència que parteix de l'experiència, en la qual apareixen necessitats biològiques primàries. El procés de la teràpia consisteix a aconseguir que la persona es pugui integrar a si mateixa, ja que aprendre és descobrir, escoltar és comprendre, madurar és reconèixer les possibilitats reals i treballar-les per aconseguir-les, al mateix temps que un s'hi integra a l'exterior, societat, treball, família, etc.

A QUI ES DIRIGEX?

És una teràpia humanística, és a dir, qualsevol ésser humà la pot utilitzar, practicar i aprendre. Tota persona té la seva pròpia neurosi i fer-la conscient, present en l'aquí i l'ara, és una manera de transformar-la i convertir-la en una eina per aprendre més de nosaltres mateixos, per sanar-nos i poder-nos desenvolupar.

S'utilitza també amb pacients, en forma grupal, individual, en parella, familiar o empresarial, i es destina a persones buscadores, que vulguin tenir una percepció més oberta o diferent, és a dir, més àmplia.

QUÈ HI VEUS A PART D'UNA COPA?



CARACTERÍSTIQUES DE LA GESTALT

L'enfocament gestàltic ens endinsa en un món que té unes característiques úniques i peculiars:

- La simplicitat i la senzillesa, crec que aquí rau l'eficàcia d'aquest enfocament.
- Té a veure amb no perdre de vista allò obvi, cosa difícil ja que tenim una tendència humana a complicar les coses i a deixar-nos temptar per mil i una disfresses i enginys per vestir la nostra pròpia veritat.
- La manera d'integrar les polaritats, com ara control-descontrol, seguretat-inseguretat, força-debilitat, etc.
- Una atenció més conscient de les nostres emocions, i del que ens passa amb elles, com les vivim o com no ens les deixem sentir.
- Adonar-se del moment, viure més en el present, no podem viure un passat ni un futur: AQUÍ I ARA, tot és present.
- Poder reconèixer els mecanismes d'evitació, les interrupcions defensives per no entrar en allò que ens fa mal o que hem viscut des d'una experiència desagradable o desconeguda, acostar-se a un mateix de diferent manera, des d'un altre lloc.



EL TERAPEUTA

Com diríem que aquesta paraula implica un compromís, un enteniment i una interrelació entre aquest i la persona?

- El respecte del terapeuta a l'altre, que és company de viatge, la funció del qual és acompanyar la persona per paisatges emocionals i mentals.
- Té consciència del que li està passant, sense deixar el que li està passant a l'altra persona.
- El terapeuta es caracteritza per la seva escolta profunda sense fer-ne interpretacions ni judicis.
- Pot utilitzar altres tècniques per reforçar la persona: teràpia sistèmica, programació neurolingüística (PNL), expressió corporal, psicodrama, somnis, etc.
- Fa de pont per fer conscient a la persona.

M'agradaria pensar que aquest article ha estat una petita aproximació del treball

innovador que s'està duent a terme actualment des d'alguns camps de la societat, ja que aquesta va canviant constantment i nosaltres amb ella.

Aquest escrit només reflecteix una pinzellada de la teràpia Gestàltica, ja que la veritable essència està en el fet d'experimentar-la i tastar-la vivencialment. Qualsevol tècnica gestàltica es pot traslladar a les situacions quotidianes per convertir-se en una eina enriquidora, sanadora i nutrient en les nostres vides.

Personalment, s'ha convertit en la meua filosofia de vida.

EL COS EN TERÀPIA GESTALT

El concepte de cos va més enllà del que entenem com a part física, ja que inclou el sentit d'unitat física, mental, emocional i espiritual.

La teràpia Gestalt amb el cos és una tècnica més de la Gestalt. Ens ajuda a estar més presents i adquirir consciència del nostre cos, a poder identificar el que no veiem dins nostre, el gran mapa interior, els racons que hem oblidat per circumstàncies, experiències, patiments, etc. La teràpia Gestàltica ens ajuda a posar forma i color a les nostres emocions, sentiments, pors, alegries, dolor i d'altres. El fet de poder-ho detectar o veure ens allibera molt.

Margaret Avellà Font
 Terapeuta gestàltica
 Especialitzada en moviment corporal
 (Sistema Río Abierto-
 Tècniques Psicofísiques
 per al Desenvolupament Humà).

MARATÓ DE SANG a Centelles

EL DIA 10 D'ABRIL A CENTELLES SE CELEBRARÀ LA SEGONA MARATÓ.

Des de l'Associació de Donants de Sang d'Osona i l'ABS de Centelles, ens complau fer-vos saber que el Banc de Sang i Teixits ens ha proposat fer una altra maratón de sang a Centelles, el proper dissabte 10 d'abril.

Aquesta serà la segona maratón que farem, després d'haver-nos estrenat l'abril del 2006, quan es van recollir 185 bosses de sang.

El dia 10 d'abril vine a donar sang

Hem de ser solidaris i participar tota la població per aconseguir el màxim de donacions possibles. Tan sols a Catalunya són necessàries 1.000 bosses de sang diàries i només se'n recullen 850.



La donació de sang és un acte solidari i de participació ciutadana que beneficia el conjunt de la societat; és un gest de civisme i de responsabilitat vers el conjunt de la societat.

La sang no es pot fabricar. Nosaltres, en pocs minuts, podem donar-ne sense cap mena de problema

QUI POT DONAR SANG?

- Qualsevol persona sana entre 18 i 65 anys que pesi més de 50 kg:
- Encara que hagi patit hepatitis abans dels 12 anys.
- Encara que tingui el colesterol elevat.
- Encara que prengui algun dels medicaments més freqüents.

Poden donar fins a 3 vegades l'any, les dones, i fins a 4, els homes.



Programa D'ATENCIÓ DOMICILIÀRIA

L'Atenció Domiciliària s'adreça tant al pacient com a la família

EL PROGRAMA D'ATENCIÓ DOMICILIÀRIA VA DIRIGIT AL CONTROL DELS PROBLEMES DE SALUT I SOCIALS DELS PACIENTS QUE TENEN LIMITADA LA MOBILITAT. AQUEST PROGRAMA OFEREIX I DÓNA AJUDA PERSONAL ALS PACIENTS PER ACONSEGUIR UN MILLOR NIVELL D'AUTONOMIA, AUTOCURA I QUALITAT DE VIDA, D'ACORD AMB EL SEU PROBLEMA SOCIOSANITARI.

Aquesta atenció va dirigida tant al pacient com a la família. El nostre objectiu principal és proporcionar atenció d'infermeria de forma sistemàtica, tenint en compte la situació individual de cada pacient i família, fent èmfasi en la comunicació i informació, així com avaluant de forma continuada l'efectivitat del pla d'actuació en relació als objectius marcats.

COM HO FEM?

Mitjançant visites periòdiques individualitzades, segons les necessitats del pacient i/o de la família. Dins d'aquestes visites es fan els controls bàsics (prendre la pressió, el pols, pesar el pacient...), els específics segons malalties (control de diabetis, bronquitis cròniques, hipertensió...) i una valoració integral per determinar el grau de dependència tant física com psicològica (mobilitat, adaptació i relació amb l'entorn).

En el procés d'aquest programa comptem amb la col·laboració del metge assignat a cada pacient,

amb qui comentem els canvis i actuem en conseqüència i, si cal, fem visites conjuntes.

Altres professionals amb els quals tenim una estreta col·laboració són les treballadores socials i treballadores familiars, per detectar necessitats com ara ajudes tècniques (adaptació del bany, cadira de rodes...) o ajudes personals (higiene, medicació, acompanyament...). S'estableix una comunicació mensual amb els serveis socials per donar una atenció bio-psico-social adequada i per arribar a una bona resolució dels problemes.

A QUI VA DIRIGIT AQUEST PROGRAMA?

Malalts crònics: persones amb motius importants de salut i de mobilitat per desplaçar-se al CAP.

Malalts temporals: persones amb incapacitat de desplaçament de forma temporal.

Malalts post alta hospitalària: persones amb alta hospitalària recent que requereixen de forma

temporal una continuïtat assistencial a domicili després de l'alta.

En el cas dels pacients que necessiten atenció domiciliària de forma temporal, és una infermera assignada a l'atenció domiciliària transitòria la que fa el seguiment dels pacients temporals i que, junt amb la infermera de família responsable del pacient, valora sistemàticament l'evolució de les cures i l'estat del malalt. L'objectiu d'aquesta valoració conjunta és consensuar els canvis i actuar en conseqüència.

Per acabar, volem recordar que la infermera d'Atenció Primària és la infermera de les persones (infermera de família).

Encarna Zapata
Infermera de família
ABS Centelles



L'Atenció Primària Vallcarca - Sant Gervasi al **CONGRÉS SEMFYC**

EL XXIX CONGRÉS DE LA SEMFYC (SOCIEDAD ESPAÑOLA DE MEDICINA DE FAMILIA Y COMUNITARIA) VA TENIR LLOC A BARCELONA EL NOVEMBRE PASSAT. ES TRACTA D'UNA TROBADA CIENTÍFICA EXCEPCIONAL ON, A MÉS DE DEBATRE TEMES D'INTERÈS EN LA PRÀCTICA CLÍNICA DIÀRIA I ANALITZAR ELS CONEIXEMENTS SOBRE FETS NOVEDOSOS, ES PRESENTEN LES ÚLTIMES EXPERIÈNCIES, PROJECTES I TREBALLS D'INVESTIGACIÓ REALITZATS EN ATENCIÓ PRIMÀRIA.



CONSULTA JOVE, ENTRE LES 9 MILLORS PRESENTACIONS ORALS

Durant aquest congrés vam presentar el nostre projecte que intenta fer arribar temes preventius en salut a la població més jove. Us recordem que portem endavant la col·laboració amb més de 10 centres docents d'ensenyament secundari del territori, fem un programa setmanal a Ràdio Gràcia, tenim una bústia jove per a consultes confidencials i un bloc educatiu amb més de 2.000 visites en el seu primer any de funcionament!

El Comitè Científic va seleccionar el nostre treball com un dels 9 millors, entre més de 1.000 que es van presentar. Això ens omple d'alegria i ens il·lusiona per seguir treballant.

Més informació:

www.consultajove.net

cures d'infermeria. Dos de cada tres d'aquests pacients van necessitar canvis en el tractament, i ajustaments i/o modificacions en el seu tractament crònic habitual.

ASSISTÈNCIA POST-ALTA

És important remarcar que el desconeixement dels fàrmacs prescrits des d'un hospital i la necessitat de canvis en el seu tractament habitual obliga a una atenció ràpida per part de la nostra Atenció Primària. Les persones grans enviades a Urgències pel nostre centre han de contactar amb el seu metge o infermera en les primeres 24 hores d'alta, per assegurar la continuïtat assistencial, el correcte compliment terapèutic, la prevenció de descompensacions mèdiques i/o iatrogènia —complicacions mèdiques per l'efecte tòxic d'una teràpia, prova diagnòstica o tractament.

L'Atenció Primària Vallcarca - Sant Gervasi va tenir un paper destacat en aquest esdeveniment científic:

- La Dra. Remedios Martín, una de les integrants del Comitè Científic, va treballar activament en el desenvolupament d'aquest congrés.
- El Dr. Manuel Campiñez va intervenir com a ponent en una de les taules del congrés, titulada "Comunicación y salud. Pasado, presente y futuro de la entrevista motivacional".
- La Dra. Rosario Jiménez va presentar l'experiència novedosa de la "Consulta Jove".
- La Dra. María Parer va presentar el treball d'investigació "¿Qué pasa con los ancianos después del alta hospitalaria?"

LA NOSTRA GENT GRAN

Actualment en la nostra societat ens trobem que l'esperança de vida augmenta, la gent gran és el col·lectiu poblacional important i l'Atenció Primària es troba capacitada per atendre les demandes i problemàtiques sanitàries pròpies.



Conscienciats amb la problemàtica pròpia dels individus d'edat avançada, hem realitzat un estudi preliminar on valorem la situació sociosanitària de la gent gran després de l'alta hospitalària.

Entre les dades analitzades ressalta que el 60% de la gent gran desconeix o no entén la medicació prescrita al rebre l'alta des de l'hospital (públic o privat) o des del Servei d'Urgències, o si requereix

**La gent gran ha de
contactar amb el seu metge
o infermera en les primeres
24 hores de l'alta**

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.



Fer 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 particip en la comunitat, i difondre informació de salut de forma fiable i adaptada.



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 Sardanya, 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 mes de 200.000 lectors.

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

Fer Salut dona a conèixer millor els serveis dels professionals



PRÉSTEC DE MATERIAL ORTOPÈDIC

EL MATERIAL ORTOPÈDIC (CADIRE DE RODES, CROSSES, CAMINADORS...) ÉS UNA NECESSITAT QUE POT APARÈIXER AL LLARG DE LA VIDA DE LA PERSONA, COINCIDENT AMB UN PROCÉS TRAUMATOLÒGIC AGUT O BÉ A CONSEQÜÈNCIA D'UNA MALALTIA CRÒNICA.

Quan algú es fa gran i necessita aquest material de forma permanent, des del seu metge o professional d'infermeria, se li facilita la via d'accés a la prescripció d'aquest suport. Altres vegades la necessitat es presenta de forma urgent o bé durant un període de temps curt i és per aquest motiu que el nostre centre d'Atenció Primària Vallcarca-Sant Gervasi, té com objectiu crear un servei de préstec de material ortopèdic.

COL-LABOREM-HI TOTS

Així doncs, us fem una crida a la col·laboració i solidaritat: si a casa vostra teniu algun material com cadires de rodes, croses, caminadors... en bon estat i que no en feu ús, teniu l'opció de

Si ens feu arribar material ortopèdic que no necessiteu, l'utilitzarem per ajudar altres pacients

portar-lo als nostres centres i nosaltres els tindrem aquí per tal d'aconseguir un estoc a la disposició dels nostres pacients.

Una vegada el servei de préstec estigui en funcionament, els usuaris que ho necessitin

parlaran amb el seu metge, infermer o la treballadora social que, en funció de disposar o no d'aquest material, el cedirà temporalment i així es podran beneficiar un nombre indeterminat de pacients. D'aquesta manera, gràcies a la col·laboració de tots, podrem donar resposta de forma ràpida a les necessitats que poden sorgir a qualsevol persona en un moment determinat de la seva vida.

Us mantindrem informats del moment en què tirarem endavant aquest nou servei de préstec depenent del material que puguem recollir gràcies a la vostra solidaritat.



Visiteu l'exposició FOTOGRAFICA DE L'ONG ÀFRICA-EDUSA

DURANT EL MES DE FEBRER PODREU VEURE ALS NOSTRES CENTRES D'ATENCIÓ PRIMÀRIA UNA EXPOSICIÓ FOTOGRAFICA SOBRE LA TASCA QUE FA L'ONG ÀFRICA-EDUSA. ESPEREM QUE US AGRADI I QUE AIXÍ COL·LABOREM ENTRE TOTS AMB AQUEST PROJECTE SOLIDARI.



ÀFRICA-EDUSA (Educació i Salut), va néixer arran de l'experiència de col·laboració de dues infermeres catalanes en un centre de salut d'una zona agrícola a l'oest del Camerun l'any 2004. Després de viure i conèixer amb la població camerunesa vam sentir la necessitat de poder cooperar i millorar la vida diària d'una població amb diverses dificultats per aconseguir, en un futur, sortir del cercle viciós que és la pobresa.

És així com aquestes infermeres juntament amb un grup de residents camerunesos a Barcelona, i paral·lelament amb la contrapart al sud del continent africà, ÀFRICA-EduSa Camerun, es constitueixen com associació l'any 2006, i com organització no governamental pel desenvolupament (ONGD), al juliol del 2009. Tot això, amb la voluntat conjunta de poder posar en marxa projectes de cooperació per al desenvolupament de les comunitats més desfavorides a

l'Àfrica i, actualment, al Camerun. Durant l'any 2008 vam obrir una delegació a Terrassa.

PLA DE COOPERACIÓ

Com a éssers humans i professionals de la salut, ens preocupa el que està passant al món: la fam, la pobresa, l'accés a la salut i l'educació, la desigualtat entre el gènere, la sostenibilitat del medi ambient, etc. És per tot això que decidim dissenyar un pla estratègic de cooperació a través de diferents programes i mitjançant l'elaboració de projectes basats en la salut i l'educació, ja que pensem que és la base del benestar d'un país i amb l'objectiu que aquests puguin ser en un futur, autosostenibles i autogestionables.

La nostra organització, vol aportar la seva petita contribució als *Objectius de Desenvolupament del Mil·lenni*, el nostre referent a l'hora de dissenyar els projectes que duem a terme a l'Àfrica.

PROJECTES QUE PORTEM A TERME:

- Casa d'acollida per a infants sense recursos
- Aproximació a les TIC (tecnologies de la informació i comunicació)
- Camps de cultiu
- Fogons solars
- Biblioteques
- Canalització d'aigua
- Centre de salut

Ana Yuste

Infermera i presidenta
ÀFRICA-EduSa



Contra l'estigma de LA MALALTIA MENTAL

LLUITAR CONTRA L'ESTIGMA SOCIAL QUE MARCA LES PERSONES QUE PATEIXEN UNA MALALTIA MENTAL I SERVIR DE GUIA ALS SEUS FAMILIARS SÓN DOS DELS PRINCIPALS OBJECTIUS DE LES ENTITATS D'AJUDA A AQUEST COL·LECTIU.

La seva feina diària s'ha de portar a terme, a més, amb escassetat de recursos econòmics. Però aquesta situació adversa, no els fa rendir-se. Al contrari, cada vegada més treballen de forma conjunta convençuts que la unió fa la força.

ASSOCIACIÓ DE FAMILIARS MENTALS SANTS-MONTJUÏC

Una d'aquestes entitats és l'Associació de Familiars Malalts Mentals de Sants-Montjuïc (AFAMMSAM), a Barcelona. Es va fundar el 2004 i ara preveu expandir-se al barri de Les Corts.

"Volem que s'apunti més gent. Hi ha qui té por de 'sortir de l'armari' per l'estigma social que tenen aquestes malalties", explica Albert Morén, president de l'associació. "La societat, inclosos alguns familiars i amics, s'aparten del

5.000 famílies de persones amb malalties mentals es troben agrupades a la Fecafamm per sumar esforços

malalt i el seu entorn quan coneixen el seu diagnòstic, i això no pot ser".

Associacions com la de Sants-Montjuïc ofereixen assessorament i serveis a pacients i a familiars, a més de col·laborar amb els metges especialistes en salut mental. Però també tenen un programa d'activitats que ajuda les persones que viuen en l'entorn del malalt.

UNITS PER UN OBJECTIU

Com explica Jesús Bernal, tècnic de la federació d'associacions catalanes Fecafamm, el moviment associatiu reuneix ja 5.000 famílies. "Estem en contacte i som un bon termòmetre de la salut mental a Catalunya. Volem ser un interlocutor amb les administracions públiques per transmetre'ls les nostres reivindicacions i canviar les coses".

La xarxa d'associacions defensa que, encara que la base del tractament és la farmacològica, és necessari oferir un altre tipus d'ajuts al malalt i al seu entorn, com a suport psicològic i psicosocial. Les entitats creuen que els serveis que ofereixen haurien de ser de responsabilitat pública, i que el món associatiu hauria de tenir només una funció informativa i representativa.



La de Sants-Montjuïc, en concret, va néixer amb 18 socis, i avui en té 54. El seu objectiu és donar-se a conèixer encara més al barri i per a això demanen la col·laboració del personal dels centres d'Atenció Primària i dels treballadors socials.

AMPLI PROGRAMA D'ACTIVITATS

Albert Morén explica que l'associació és molt útil per a les famílies que acaben de descobrir que un dels seus membres pateix una malaltia mental com, per exemple, l'esquizofrènia. "Al principi no saben com actuar, què fer quan té un brot, com parlar amb ell o on buscar ajuda".

A l'AFAMMSAM, tots els serveis que s'ofereixen als familiars queden coberts per una mòdica quota anual, com el suport psicològic professional, i la possibilitat de participar en els anomenats grups d'ajuda mútua. Són reunions disteses en les quals els participants plantegen els dubtes que els sorgeixen en la quotidianitat. També s'organitza la tertúlia del Cine Fòrum, un col·loqui que comença després de la

projecció d'una pel·lícula relacionada amb una malaltia mental. A més, hi ha tallers, conferències i grups psicoeducatius, on els familiars poden adquirir els coneixements necessaris per a l'atenció de la persona afectada. L'oferta de l'associació no es dirigeix únicament als familiars, sinó també a les persones que pateixen la malaltia.

Amb l'associació col·labora una psiquiatra, una treballadora social, una psicoterapeuta i una psicòloga clínica. A AFAMMSAM lamenten no tenir més recursos per ampliar la seva cartera de serveis, encara que ofereixen tot tipus de facilitats als nous membres que tenen menys possibilitats econòmiques. La seva principal subvenció procedeix de la Generalitat, però compten també amb un ingrés de l'Ajuntament i les quotes dels socis.

A LA CUA DEL FINANÇAMENT

"La salut mental és la ventafocs de la sanitat pel que fa al finançament", assenyala Morén, que reconeix malgrat això que en els últims anys s'han augmentat les partides per a aquest fi. "Les

persones que pateixen aquestes malalties requeririen un tractament global que inclogués la part farmacològica, psicoteràpia, i també l'àmbit social". Els familiars de malalts mentals creuen que l'atenció a aquestes persones ha de millorar amb el temps. En uns anys s'ha passat d'un model en què als pacients se'ls tancava en centres a un que els permet poder ser a casa, encara que sense que les famílies sàpiguen sempre com encarregar-se exactament de la seva cura. Des de l'associació recorden que hi ha països més desenvolupats en aquest sentit.

Malgrat tot, a AFAMMSAM treballen amb cura cada activitat. Intenten aprendre de les entitats més veteranes i estendre ponts amb associacions del barri dedicades a altres àmbits per treballar en xarxa. Les portes del seu local estan obertes per a tots aquells que vulguin dirigir-se a ells i demanar informació.

AFAMMSAM

Despatx:

Dilluns de 18 a 20 h.

c/ Daoiz i Velarde, 30, baixos.

08028 Barcelona

AV Badal-Brasil-Bordeta.

Tel. 676 26 04 03

Informació Indirecta.

De dilluns a divendres

de 18 a 21 h.

c/ Olzinelles, 30 baixos.

08014 Barcelona

AV del Centre Social de Sants.

Tel.: 93 331 10 07 (Sr. J.M. Domingo)

Assessorament a familiars i malalts, suport psicològic, grups d'ajuda mútua, tallers, i fins i tot activitats per evadir-se formen part de l'oferta de les associacions





AL CAP LES HORTES FA DOS ANYS QUE DESENVOLUPEM EL PROGRAMA SALUT I ESCOLA ALS CENTRES EDUCATIUS ANNA RAVELL I CONSELL DE CENT, QUE DUEM A TERME LA CONSULTA OBERTA D'INFERMERIA, QUE PROMOVEM VALORS RELACIONATS AMB LA SALUT I QUE PREVENIM CONDUCTES DE RISC QUE AFECTEN ESPECIALMENT ELS ADOLESCENTS.

PROGRAMA SALUT I ESCOLA

La Consulta Oberta és un espai per als joves del segon cicle de l'ESO (3r i 4t curs) dels centres públics i concertats de Catalunya, situat al mateix institut, on els joves poden plantejar els seus dubtes i inquietuds sobre la seva salut amb l'objectiu de:

- **FACILITAR-LOS** informació amb professionals sanitaris.
- **APROPAR** els serveis de salut als centres docents i als adolescents.

IES Anna Ravell:
Consulta els dimarts
de 10,15 a 12,15 h.
IES Consell de Cent:
Consulta els dilluns
de 16 a 18 h

- **AFAVORIR** la confidencialitat i uns serveis realment a l'abast.
- **EDUCAR-LOS** en la manera de millorar la seva salut.
- **INFORMAR-LOS** de les conductes de risc per a la salut.
- **FER MÉS EFECTIVA** la detecció precoç i la intervenció.
- **REDUIR** els factors de risc que afecten negativament la salut dels nois i noies.

La Consulta Oberta és atesa per un professional d'infermeria del nostre centre, específicament format, que durant dues hores setmanals va al centre educatiu i mitjançant un correu electrònic de consulta atén els alumnes.

OBJECTIUS

Millorar la coordinació entre l'escola i els serveis de salut per donar resposta a les necessitats dels joves és l'objectiu de la Consulta Oberta.

Es pretén acostar els serveis de salut als centres docents per tal de:

- Facilitar la promoció d'actituds i d'hàbits saludables.
- Reduir els comportaments que poden afectar negativament la salut.
- Detectar els problemes de salut per intervenir-hi com més aviat millor.

La Consulta Oberta pretén millorar la coordinació entre l'escola i els serveis de salut

Vanesa Closas
Sílvia Álvarez
Elena Jara

Infermeres del CAP Les Hortes



CONGRÉS SEMFYC A BARCELONA

(Sociedad Española de Medicina de Familia y Comunitaria)



El Congrés ha debatut també sobre la grip A

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. HA TINGUT LLOC EL PASSAT NOVEMBRE AL PALAU DE CONGRESSOS DE BARCELONA.

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.



Presentació de 'FER SALUT' AL CONGRÉS SEMFYC

Fer 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 particip en la comunitat, i difondre informació de salut de forma fiable i adaptada. 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

Fer Salut dóna a conèixer millor els serveis dels professionals

Vic, EAP Can Bou i EAP El Castell, i editada per ICE Salut. Avui, la publicació arriba a més de 200.000 lectors.



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

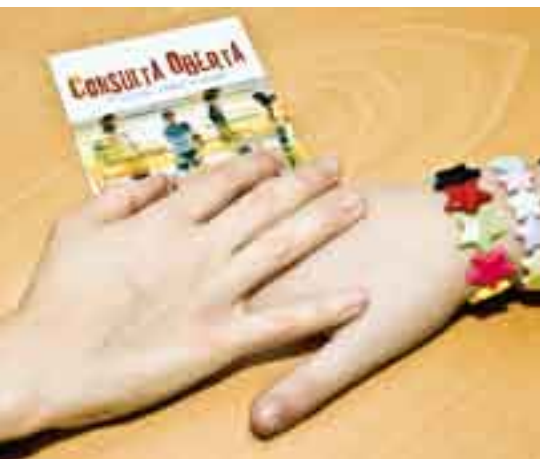
PER MOLTS ANYS!

EL PASSAT DIA 6 DE NOVEMBRE LA SENYORA JOAQUINA BALAGUER MONTERDE VA FER 100 ANYS, I SEGUINT LA TRADICIÓ, DES D'AQUESTA REVISTA VOLEM FER-LI UN PETIT HOMENATGE.

Tots els professionals que formem part de l'Equip d'Atenció Primària Sardenya volem donar-li l'enhorabona per haver arribat a aquesta edat. Es va acostar a felicitar-la Raul Sancho, el seu infermer, i li va fer entrega d'un ram de flors.



Joaquina Balaguer Monterde celebra 100 anys



CONSULTA OBERTA Programa Salut i Escola

AMB L'OBJECTIU DE MILLORAR LA SALUT DELS ADOLESCENTS, LA GENERALITAT DE CATALUNYA, MITJANÇANT ELS CENTRES D'ATENCIÓ PRIMÀRIA DE SALUT, OFEREIX UN SERVEI DE CONSULTA OBERTA PERQUÈ NOIS I NOIES DE 14 A 16 ANYS PUGUIN ASSESSORAR-SE SOBRE TEMES RELACIONATS AMB LA SALUT.

L'EAP Sardenya ofereix el servei d'una infermera a dos instituts de la zona un cop per setmana: l'IES Príncep de Girona i el Roig Tesàlia.

La Consulta Oberta per als joves és totalment personal i confidencial

Sandra Delgado
Infermera
eap | sardenya



L'objectiu és apropar-nos a les necessitats dels adolescents:

- Facilitar-los informació.
- Afavorir la confidencialitat.
- Educar-los per millorar la salut.
- Informar-los de les conductes de risc per a la salut.
- Fer més efectiva la detecció precoç i la intervenció.
- Reduir els factors de risc que afecten negativament la salut dels nois i de les noies.

La Consulta Oberta és totalment personal i confidencial i els nois i les noies poden anar-hi sols o bé acompanyats d'amics.

NO ESMORZAR ENGREIXA

NO ESMORZAR ÉS UN MÈTODE UTILITZAT ERRÒNIAMENT PER MANTENIR LA LÍNIA. A DIFERÈNCIA DEL QUE ES POT PENSAR, PERÒ, NO ESMORZAR POT COMPORTAR UN AUGMENT DE PES.

Segons un estudi publicat a la revista *Pediàtrica*, els nens i joves que no esmorzen ho fan per perdre pes. No obstant això, els que se salten el primer àpat del dia presenten una taxa d'obesitat del 24%; en canvi, els joves que esmorzen de manera equilibrada tenen una taxa del 7,5%. Per tant, esmorzar habitualment és un indicador important d'un estil de vida saludable en la joventut.

ESMORZAR D'HORA

Els nens tenen poques reserves de glucosa, així doncs, és recomanable esmorzar abans d'anar a l'escola i no esperar fins a l'hora del pati. En cas que passin massa hores entre un àpat i un altre, la manca de glucosa en el cervell els pot provocar problemes de concentració i estats d'irritabilitat.



A l'adolescència és important ingerir calci, proteïnes, vitamines i hidrats de carboni, ja que és un període de creixement important.

Si s'ingereixen menys aliments dels necessaris, el metabolisme va més lent. En cas que això es faci de manera habitual, el cos estalvia el màxim d'energia, situació que es manté encara que després es torni a menjar. D'aquesta manera, es gasta menys energia i, per tant, és més fàcil engreixar-se. A més,

quan es té l'estómac buit és habitual picar entre hores aliments rics en greixos (és a dir, els menys saludables) i/o menjar més a l'hora de dinar. Tot això implica un augment de les calories i, per tant, de pes.

LA IMPORTÀNCIA DE L'ESMORZAR

L'esmorzar hauria d'aportar el 25% de les calories de la ingesta diària i es recomana incloure-hi làctics (llet, iogurt, formatge, beguda vegetal de soja o ametlles, etc...), fruita (fruita fresca, suc de fruita natural, mermelada, compota o macedònia) i cereals (pa, torrades, cereals torrats, musli, coca...).

**Esmorzar
habitualment és
un indicador important
d'un estil de vida
saludable**

Silvia Silvestre
Infermera
eap | sardenya



GRÀCIES A TOTS!

EL NADAL PASSAT VA SER D'ALLÒ MÉS ESPECIAL. PER PRIMER COP, L'EAP SARDENYA VA ENGEGAR UNA CAMPANYA DE RECOLLIDA DE JOGUINES PERQUÈ ELS NENS I NENES AMB MENYS RECURSOS POGUessin GAUDIR DE LA MÀGIA I LA IL·LUSIÓ D'AQUESTES FESTES.

La recollida de joguines va ser tot un èxit gràcies a la gran implicació de molts usuaris del centre, tant dels que ens van portar regals com dels que van participar activament en la campanya. A més, va ser clau la col·laboració de diverses entitats del

barri, que es van encarregar de fer arribar les joguines a la mainada.

Per això, volem felicitar tots aquells que, d'una manera o altra, van fer possible que, per cada regal, es dibuixés un somriure en el rostre d'un infant.

La col·laboració d'entitats del barri va ser clau per fer arribar les joguines a la mainada



EXPOSICIÓ DE PINTURA A L'OLI

DEL 2 AL 19 DE MARÇ DE DILLUNS A DIVENDRES DE 17 A 20 H.
A LA SALA DE FORMACIÓ DE L'EAP | SARDENYA

Exposició dels alumnes de l'Aula de Pintura de l'Associació de Veïns del Baix Guinardó.

**Inauguració el 2 de març
a les 19 h.**



EL DR. CARLOS BROTONS REP EL PREMI MEDES 2009 a la Millor Publicació d'Investigació Original

EL PASSAT MES DE NOVEMBRE, EL DR. CARLOS BROTONS, QUE ENCAPÇALA LA UNITAT DE RECERCA A L'EAP | SARDENYA, VA SER GUARDONAT AMB UN DELS PREMIS A LA MILLOR PUBLICACIÓ D'INVESTIGACIÓ PER L'ARTICLE "ENSAYO CLÍNICO ALEATORIZADO PARA EVALUAR LA EFECTIVIDAD DE UNA INTERVENCIÓN DOMICILIARIA EN PACIENTES CON INSUFICIENCIA CARDIACA: ESTUDIO IC-DOM", PUBLICAT A LA 'REVISTA ESPAÑOLA DE CARDIOLOGÍA'.



en espanyol i treballa per afavorir la seva difusió internacional, mitjançant activitats d'investigació, formació i divulgació.

Els premis MEDES tenen l'objectiu de guardonar els professionals que generen coneixement i el comuniquen, i alhora reconèixer les iniciatives empresarials que fan possible la comunicació i la divulgació del coneixement entre els hispanoparlants.

D'esquerra a dreta: Salustiano del Campo, president de l'Institut de España; Milena Gobbo Montoya; Amaia Rodríguez Murueta-Goyena; Bertha María Gutiérrez Rodilla; Carlos Brotons Cuixart, i José Antonio Gutiérrez Fuentes, director de la Fundación Lilly.

L'entrega dels guardons es va celebrar a Madrid amb motiu dels premis MEDES, una iniciativa que promou la publicació científica en revistes biomèdiques



EXPOSICIÓ FOTOGRÀFICA

a l'eap | sardenya

sobre la vida i l'evolució del barri.

Ajuda'ns i porta'ns les teves fotografies!

APOSTEM PER LA QUALITAT

JA FA UNS ANYS EL CAP EL REMEI VA CREURE QUE, A PART D'APOSTAR PER LA QUALITAT, SERIA BO ASSUMIR EL REPTA DE TREURE ALGUNA CERTIFICACIÓ QUE HO ACREDITÉS. ENS VAM ASSESSORAR, ORGANITZAR, I, FINALMENT, VAM ACONSEGUIR LA CERTIFICACIÓ ISO 9001. ENGUANY HEM RENOVAT AQUEST "TÍTOL", PERÒ LA NOSTRA APOSTA NO ÉS TENIR UN DOCUMENT PENJAT A LA PARET I PROU, SINÓ QUE VA MOLT MÉS ENLLÀ. VOLEM ACONSEGUIR LA SATISFACCIÓ DEL NOSTRE TREBALLADOR I DEL NOSTRE USUARI.



Tenir tots els papers endreçats ens ajuda en molts aspectes i hem dedicat hores de formació i costos en programes informàtics per fer-ne un bon ús. Què s'entén per qualitat? Què creiem que cal donar al client? Què hem de fer per millorar constantment? Quina satisfacció té el professional que treballa a l'EAP Vic? Són algunes de les preguntes que ens fem i que ens ajuden a mirar endavant i a plantejar-nos i assumir nous reptes.

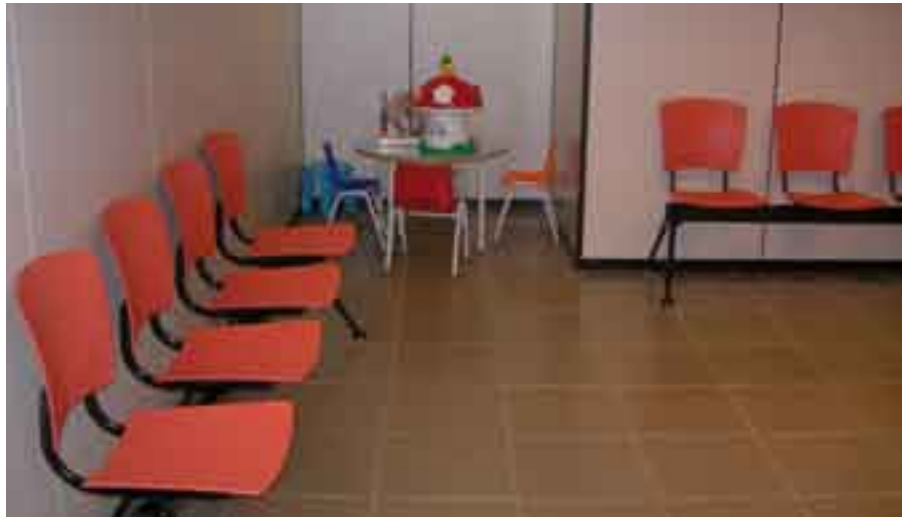
QUALITAT DE SERVEI

En termes generals, s'entén per qualitat de servei el conjunt de propietats i característiques d'una organització i que li han de servir per satisfer les demandes, les necessitats i les expectatives dels seus clients externs (usuaris) i dels interns (treballadors).

Creiem que al client se li ha de donar un servei d'acord amb les seves necessitats. El nostre compromís és millorar en els aspectes més tècnics i d'infraestructura: equips actualitzats i adaptats al segle XXI, instal·lacions visualment atractives, persones amb aparença polida, i materials (cartells, rètols o similars) visualment atractius. És importantíssim oferir fiabilitat: compromís de complir amb el client quan se li diu que obtindrà resposta en un temps determinat; interès a solucionar el problema/inquietud del client; oferir un bon servei i a la primera...

CARACTERÍSTIQUES D'UN BON SERVEI

En aquesta línia, també creiem important la capacitat de resposta, que és la disposició i voluntat d'ajudar el client i donar-li un servei ràpid. La seguretat: coneixements i atenció que mostren els treballadors, des del personal d'atenció a l'usuari fins al personal sanitari, així com les seves habilitats per inspirar confiança i credibilitat. L'empatia: en el sentit d'una atenció individualitzada i personalitzada en un ampli horari i que



S'ha de donar al client un servei d'acord amb les seves necessitats

satisfaci les necessitats específiques i interessos del client sempre i quan no entorpeixi l'organització interna de l'equip.

Això és un resum d'intencions que us oferim i que cada dia vetllem per tal que siguin dignes de les necessitats de tothom. Però no podríem fer res sense la vostra inestimable ajuda. Ens agradaria que ens comentéssiu tot el que creieu que podem millorar, tota classe de suggeriments, que sigueu crítics i que no només ens feliciteu els nostres èxits sinó que també ens comuniquen les nostres possibles mancances. Només a partir dels vostres comentaris podem detectar errades i camps de millores, i tots plegats anirem construint el servei que tots ens mereixem.

Gràcies a tots.



Esperem els vostres comentaris per millorar el nostre servei

EVITEM LA CENSURA AFECTIVA



No hi ha emocions bones o dolentes, positives o negatives per si mateixes. Les emocions apareixen i aporten informacions. El més important és què fem amb aquestes informacions i com les gestionem. L'intent de cenyir el nostre món emocional només a aquells sentiments o emocions que considerem acceptables, fent veure que els altres no hi són, només ens porta al fracàs. Això no vol dir pas que hàgim de quedar-nos ancorats en alguns d'ells. Cal detectar què sentim, traduir-ho bé, deixar que els afectes flueixin o canalitzar-los adequadament.

La ira, la por, l'angoixa, la inseguretad, la desesperació, la gelosia, la vergonya... existeixen, com existeixen també l'harmonia, la seguretad, la tranquil·litad, l'esperança, la generositad... Cal admetre que hi són per algun motiu. Així, el procés de gestió adequat podria ser:

- Sentir
- Adonar-nos que sentim
- Identificar l'afecte (donar-li nom)
- Traduir la informació
- Valorar-la
- Incorporar-la al nostre mapa de situació
- Passar a l'acció si cal i deixar que l'afecte flueixi (expressant-lo o canalitzant-lo de forma no agressiva).

L'ecologia emocional (Jaume Soler i M. Mercè Conangla).



EL CONTROL DE SINTROM

En millora constant

JA FA 2 ANYS QUE FEM ELS CONTROLS DE SINTROM AQUÍ AL CENTRE. ABANS ELS PACIENTS QUE REQUERIEN AQUEST CONTROL S'HAVIEN DE DESPLAÇAR A L'HOSPITAL GENERAL DE VIC. ARA PODEM DIR QUE LA GENT ESTÀ MOLT SATISFETA AMB AQUEST CANVI I ENS CONSTA, JA QUE ELS HO HEM DEMANAT I ENS HAN MANIFESTAT EN MÉS D'UNA OCASIÓ QUE TAMBÉ ESTAN MOLT CONTENTS AMB ELS PROFESSIONALS QUE DESENVOLUPEN AQUESTA TASCA.

Tothom ha sentit a parlar del Sintrom, però realment tothom sap què és? Per a què serveix? Qui el pren? Per dir-ho d'una manera senzilla, el Sintrom és un medicament molt segur que allarga el temps que es triga a coagular la sang. El necessiten els pacients que presenten algunes arítmies com el flutter o la fibril·lació auricular o algunes valvulopaties, i els pacients que han presentat algun episodi de trombosi o accident vascular cerebral d'origen cardíac.

Com ja hem avançat, el Sintrom allarga el temps que triga a coagular-se la sang. Si no l'allarga suficientment, el risc de trombosi és elevat, mentre que si l'allarga massa hi ha un risc augmentat d'hemorràgia. Per aquest motiu es fan els controls regulars aquí al centre. Depenent de si el control marca o no els nivells desitjats, s'ajusta la dosi setmanal que cal prendre i s'allarguen més o menys les setmanes fins a la propera visita.

SINTROM AL NOSTRE CENTRE

El personal encarregat del Sintrom del nostre centre són el Dr. Roger Codinachs i la Dra. Neus Font, i les infermeres Marta Dachs, Judit Canudas, Gemma Armengol i Anna Bartés, que van decidir emprendre un treball d'investigació cardiovascular agafant com a mostra els pacients que van venir a fer Sintrom entre els mesos de setembre i novembre del 2009 que van obtenir uns resultats fora dels valors desitjats.

A aquests pacients se'ls va passar un qüestionari per determinar la causa dels resultats no esperats

INR fuera de rango ¿Qué ha pasado?

Roger Codinachs Alsina, Marta Dachs Delgado, Neus Font Gómez, Anna Bartés Tubau, Judit Canudas Canadell, Gemma Armengol Puigoriol
Consulta del Sintrom®: EAP Vic Sud, Barcelona

Objetivos

Conocer la prevalencia de pacientes mal controlados que toman Sintrom® en nuestro centro, los motivos por los cuales hay este mal control y la prevalencia de fenómenos trombóticos/hemorrágicos en los pacientes mal controlados.

Material y métodos

Tipo de estudio: Descriptivo y transversal.

Ámbito del estudio: Consulta del Sintrom®, Equipo de Atención Primaria Vic Sud, Barcelona.

Sujetos: Pacientes que han acudido para el control del Sintrom® entre los meses de septiembre-noviembre del 2009.

• Criterios de inclusión: Pacientes que precisen de un rango terapéutico INR 2-3 y que en el control estén por <2 o >3 (mal control).

• Criterios de exclusión: Pacientes que se controlen a domicilio, que precisen de un rango terapéutico diferente de entre 2-3, y pacientes con introducción reciente de Sintrom® (hasta el tercer control).

Mediciones e intervenciones: Entrevista mediante cuestionario

Resultados

• Total controles: 523:

• Fuera de rango terapéutico: 200 (38,2%)

• Incluidos al estudio: 114 (21,8%).

• Sexo: 65 hombres (57%).

• Edad: 76 (79) años.

• Número de fármacos habituales: 8,8 (3,6).

• Miligramos/semana de Sintrom®: 13,5 (5,9)

• Tiempo transcurrido desde el último control: 24,5 (10,6) días.

• Indicaciones del Sintrom®

• TIA/AVC: 3 (2,6%)

• Fibrilación auricular: 97 (85%)

• Flutter auricular: 2 (1,7%)

• TVP/TEP: 10 (8,77%)

• Valvulopatía: 1 (0,88%)

• Miocardiopatía: 1 (0,88%)

• Olvido de dosis: 13 (11,4%)

• Sobredosificación: 2 (1,7%)

• Cambios medicación: 44 (38,6%)

• Beben alcohol: 47 (41,2%)

• Cambios en dieta: 14 (12,3%)

• Toman herboterapia: 47 (41,2%)

• Cambios ritmo intestinal: 31.

• Diarrea: 20 (17,5%)

• Estreñimiento 11 (9,6%)

• Problemas de salud sobreañadidos: 41 (36%).

• Fenómenos hemorrágicos 31 (27,2%); todos ellos menores.

• Fenómenos trombóticos 1 (0,88%); todos ellos menores.

• Toman el Sintrom® a la misma hora: 109 (95,6%)

• Grado de satisfacción del tratamiento con Sintrom®: 7,9 sobre 10 (2,4)

• Estreñimiento 11 (9,6%)

• Problemas de salud sobreañadidos: 41 (36%).

• Fenómenos hemorrágicos 31 (27,2%); todos ellos menores.

• Fenómenos trombóticos 1 (0,88%); todos ellos menores.

• Toman el Sintrom® a la misma hora: 109 (95,6%)

• Grado de satisfacción del tratamiento con Sintrom®: 7,9 sobre 10 (2,4)

• Estreñimiento 11 (9,6%)

• Problemas de salud sobreañadidos: 41 (36%).

• Fenómenos hemorrágicos 31 (27,2%); todos ellos menores.

• Fenómenos trombóticos 1 (0,88%); todos ellos menores.

• Toman el Sintrom® a la misma hora: 109 (95,6%)

• Grado de satisfacción del tratamiento con Sintrom®: 7,9 sobre 10 (2,4)

• Estreñimiento 11 (9,6%)

• Problemas de salud sobreañadidos: 41 (36%).

• Fenómenos hemorrágicos 31 (27,2%); todos ellos menores.

• Fenómenos trombóticos 1 (0,88%); todos ellos menores.

• Toman el Sintrom® a la misma hora: 109 (95,6%)

• Grado de satisfacción del tratamiento con Sintrom®: 7,9 sobre 10 (2,4)

• Estreñimiento 11 (9,6%)

• Problemas de salud sobreañadidos: 41 (36%).

• Fenómenos hemorrágicos 31 (27,2%); todos ellos menores.

• Fenómenos trombóticos 1 (0,88%); todos ellos menores.

• Toman el Sintrom® a la misma hora: 109 (95,6%)

• Grado de satisfacción del tratamiento con Sintrom®: 7,9 sobre 10 (2,4)

• Estreñimiento 11 (9,6%)

• Problemas de salud sobreañadidos: 41 (36%).

• Fenómenos hemorrágicos 31 (27,2%); todos ellos menores.

• Fenómenos trombóticos 1 (0,88%); todos ellos menores.

• Toman el Sintrom® a la misma hora: 109 (95,6%)

• Grado de satisfacción del tratamiento con Sintrom®: 7,9 sobre 10 (2,4)




El Sintrom allarga el temps que triga a coagular-se la sang

Pòster de presentació del Sintrom al Congreso Clínico SEMFYC.

i s'ha arribat a la conclusió que tot i que a vegades els nivells incorrectes de Sintrom no els podem evitar, en molts casos s'evitarien donant una bona informació al pacient i sempre i quan aquest assumís el seu grau de responsabilitat.

Una vegada acabat l'estudi, el vam presentar al Congreso Clínico SEMFYC en Cardiovascular de Bilbao i ens el van acceptar. Això suposa un nou reconeixement a la nostra tasca i ens ajuda a seguir indagant, treballant i investigant per millorar la salut i la satisfacció dels nostres usuaris.

QUÈ CAL FER A CASA SI...



L'AUTOCURA ÉS EL PRIMER RECURS QUE ES DÓNA ESPONTÀNIAMENT PER ALLEUGERIR MALS O CUIDAR LA SALUT. HI HA SÍMPTOMES PELS QUALS, ALMENYS EN UN PRIMER MOMENT, NO ENS CAL VISITAR EL METGE. EN AQUESTS CASOS CAL SEGUIR UNS CONSELLS PER PAL·LIAR I MILLORAR EL NOSTRE ESTAT DE SALUT.

TINC UNA FERIDA

Per curar qualsevol ferida cal que et netegis bé les mans amb aigua i sabó per evitar infeccions. Si és possible, utilitza guants de làtex.

- Neteja completament la ferida amb aigua i sabó suau. No facis servir alcohol.
- Utilitza gases estèrils i en cap cas cotó fluix ni mocadors de paper, ja que desprenen borrissol que s'adhereix a la ferida i pot infectar-la.
- Retira la brutícia amb molt de compte. Si hi ha objectes o cossos estranys clavats no els treuguis i vés al CAP.
- Si sagna, aplica sobre la ferida una compresa o tela neta exercint una pressió forta fins que desaparegui l'hemorràgia.
- Asseca la ferida amb uns tocs, sense fregar.
- Aplica un antisèptic i si l'ambient no crea risc d'infecció, no sagna i la lesió no és gaire profunda, deixa la ferida a l'aire lliure perquè cicatritzi.

M'HE CREMAT

Davant d'una cremada petita:

- Refreda la cremada amb aigua fresca i neta.
- Tapa la cremada amb gases estèrils per evitar la contaminació.
- Consulta al metge o farmacèutic quin tipus de producte s'hi pot aplicar.

TINC DIARREA

El millor tractament és la reeducació intestinal.

- Necessites hidratació abundant, per tant, beu diàriament dos litres d'aigua.
- Segueix una dieta amb aliments bullits i de fàcil digestió (pernil cuit, arròs bullit, brou vegetal, peix i pollastre bullit o a la planxa, torrades de pa —evita sobretot el pa fresc.
- Només quan es tolera aquesta alimentació i es limita el nombre de deposicions es pot començar a menjar iogurt.

Hi ha símptomes
pels quals no
ens cal visitar el
metge i que podem
tractar des de casa

EM FA MAL L'ESQUENA

- Les mesures més immediates són aplicar calor local i fer un repòs relatiu.
- Per alleugerir els símptomes pots recórrer a analgèsics i antiinflamatoris com el paracetamol o l'ibuprofè.
- Quan aconseguis que el dolor desaparegui, fes una reeducació postural, per prevenir possibles recaigudes.
- Segueix uns hàbits de vida saludables i fes exercici físic de manteniment, com la natació.

La migranya és un tipus de mal de cap, usualment molt intens i que pot incapacitar el que la pateix.

- El repòs en silenci i la foscor, amb fred al cap, poden millorar el dolor. Malgrat tot, moltes vegades cal prendre analgèsics, antiinflamatoris o triptans, sempre per indicació mèdica.

EM FA MAL EL COLL

En general, els mals de coll han de seguir el seu curs, però algunes recomanacions el poden pal·liar:

- Les gàrgares d'aigua salada i els aerosols poden proporcionar alleujament temporal del dolor.
- El pròpolis és un bon tractament per alleugerir els símptomes de la faringitis que, a més, s'usa molt per tractar l'afonia de professionals que utilitzen molt la veu, com els professors.
- L'ibuprofè ajuda a controlar el dolor.

EM VÉENEN NÀUSEES I VÒMITS

En la majoria de situacions no cal el tractament farmacològic, ja que cedeixen espontàniament o seguint unes recomanacions dietètiques.

- Evita menjar i beure mentre persisteixen.
- Un cop transcorregudes entre 2 i 4 hores després del vòmit, inicia progressivament la ingesta de líquids, preferiblement d'aigua.
 - Si els toleres bé, continua amb una dieta de fàcil digestió: rica en hidrats de carboni, baixa en greixos i exempta d'alcohol, cafè, begudes gasoses i aliments molt àcids.

HE D'ABAIXAR LA FEBRE

Hi ha mesures físiques suaus que et poden ajudar a abaixar la febre:

- Fes banys temperats, posa't sobre el cos draps humits o desabriga't.
- Ingereix líquids a poc a poc i freqüentment (aigua, sèrums orals, brou, etc.).



TINC MAL DE CAP

La cefalea popularment es coneix com mal de cap.

- Tan bon punt comencis a notar els primers símptomes, pren un analgèsic.
- És útil observar en quines circumstàncies es presenta el mal de cap, per identificar les causes que el provoquen.

L'ESQUIZOFRÈNIA

un trastorn desconegut

L'ESQUIZOFRÈNIA ÉS UN TRASTORN MENTAL QUE PERTANY AL GRUP DE LES PSICOSIS. LES PERSONES QUE LA PATEIXEN PERCEBEN LA REALITAT GREUMENT DISTORSIONADA. A CONSEQÜÈNCIA DE LA MALALTIA, ELS AFECTATS CANVIEN ELS SEUS HÀBITS I HI HA EL RISC QUE CAIGUIN EN DEPRESSIÓ I AÏLLAMENT SOCIAL.

Es calcula que una de cada 100 persones pateix esquizofrènia i es manifesta tant en dones com en homes. Actualment, però, les millores en els tractaments i en la detecció precoç de l'esquizofrènia fa que la malaltia, dins de la gravetat, tingui un diagnòstic més optimista i que el pacient pugui conviure amb la seva patologia i aconseguir una qualitat de vida acceptable.

MILLORES EN ELS ÚLTIMS ANYS

Segons Lluís Parra, metge de família i germà d'una persona diagnosticada amb esquizofrènia, en els últims anys s'han produït avenços gràcies a l'aparició de nous fàrmacs antipsicòtics atípics que milloren els símptomes anomenats positius (deliris, al·lucinacions auditives i conductes extravagants) i els negatius (apatia, aïllament i sentiments embotits). Aquest tipus de medicaments també

produeix menys efectes secundaris, cosa que millora la qualitat de vida del pacient. Els experts creuen que, més enllà del tractament mèdic, la teràpia rehabilitadora és molt important en la integració del malalt en la societat.

ESTIGMATITZACIÓ

Malgrat la falsa imatge que donen a vegades alguns mitjans de comunicació o informacions poc precises, l'esquizofrènic és, generalment, una persona tranquil·la i pacífica, lluny del perfil agressiu que té erròniament per culpa de l'estigmatització de l'esquizofrènia. És poc freqüent que un malalt sigui violent i es mostri nerviós i descontrolat, això només sol passar en moments puntuals de brot psicòtic.

**Una de cada 100
persones pateix
esquizofrènia**

Segons Joan Salló, director de l'Associació per a la Rehabilitació del Malalt Psíquic (AREP), l'estigma social és responsabilitat de tothom. Explica que a la societat li costa entendre una malaltia psíquica com l'esquizofrènia i el desconeixement és el que provoca prejudicis erronis.

LA IMPORTÀNCIA DE LA FAMÍLIA

L'experiència del doctor Parra amb l'afectació d'un familiar directe amb esquizofrènia li fa valorar que el desconeixement de la malaltia provoca angoixa en els membres de la família. Les relacions socials empitjoren per causa dels sentiments de culpa i vergonya pel que diran els veïns, amics i família indirecta. Segons el psiquiatra Josep M. Giralt, director d'Àrea de Barcelona del Parc Sanitari de Sant Joan de Déu, s'ha de saber escoltar, tenir molta paciència, buscar un equilibri entre el que el malalt demana i el que se li permet i, sobretot, no sobreprotegir la persona esquizofrènic.

EL SUPORT DE LES ASSOCIACIONS

La tasca que fan els col·lectius i associacions per la millora de la qualitat de vida dels malalts

d'esquizofrènia és molt important per a la família i la persona afectada pel trastorn. L'associació AREP (Passeig Maragall, 124, Barcelona. Tel.: 93 352 13 39) és un exemple de centre d'atenció i rehabilitació de malalts psíquics.

L'Associació va néixer l'any 1979 i la seva fundació va sorgir davant la manca de serveis comunitaris per treballar les malalties mentals. En un principi, l'AREP no rebia cap ajuda, fins que es va crear la Xarxa de Salut Mental (vegeu www.10.gencat.net/catsalut), de la qual va començar a formar part. Joan Salló, director d'AREP, explica que els usuaris busquen, principalment, aconseguir una millora en la qualitat de vida perquè necessiten i volen la reinserció a la comunitat.

Les associacions de suport als malalts amb patologies mentals com l'esquizofrènia fan una

COM TRACTAR UN MALALT

Davant el diagnòstic d'esquizofrènia a una persona propera dins l'entorn laboral o personal, els experts recomanen actuar amb la màxima naturalitat possible, evitant l'aïllament del malalt i la seva discriminació.

valuosa tasca d'assessorament a la família de l'afectat i al mateix malalt.

TREBALL

Inserir o reinserir un esquizofrènic en el mercat laboral és molt important perquè pugui dur una vida normal. L'associació AREP, per exemple, disposa d'un servei destinat a la preparació laboral per a persones amb trastorns psíquics, i també



**La falta
d'informació
davant una
malaltia mental
com l'esquizofrènia
pot provocar
prejudicis
equivocats**

d'una empresa, Manipulats AREP, que treballa per oferir feina estable als malalts. Joan Salló explica que, malgrat que les empreses estan obligades a destinar un tant per cent de places a persones amb discapacitat, en els casos de trastorn mental com l'esquizofrènia és difícil que se'ls accepti dins la plantilla.

LLEURE I AUTONOMIA

El risc d'exclusió d'un esquizofrènic pot ser elevat. Segons el psiquiatra Josep M. Giralt, és important evitar que en el transcurs de la malaltia aparegui apatia, indiferència o aïllament social. Per tant, cal iniciar el tractament aviat i evitar que el pacient l'abandoni.

MENJAR FORA DE CASA CADA DIA PER CAUSA DELS HORARIS LABORALS FA QUE CANVIEM ELS NOSTRES HÀBITS EN L'ALIMENTACIÓ. AQUEST FET, PERÒ, NO HA DE SER NEGATIU SI TENIM CURA DE LA NOSTRA ALIMENTACIÓ I PREPAREM UNA DIETA EQUILIBRADA, FÀCIL DE TRANSPORTAR DINS UNA CARMANYOLA.

Moltes persones es veuen obligades a menjar fora de casa cada dia per raó dels horaris laborals. Això fa que mengin de manera més ràpida, diferents quantitats de les habituals i productes als quals no estan acostumades. La tendència és, en la majoria de casos, menjar més desequilibradament a fora.

Menjar cada dia un menú de restaurant és gairebé sempre garantia d'ingerir més greixos i fregits dels que consumiríem en cas de preparar-nos el menjar nosaltres mateixos. Així doncs, l'opció més recomanable és la d'endur-nos la carmanyola de casa.

ALIMENTS

Si amb el trasllat fins a l'oficina es pot trencar la cadena de fred, haurem d'evitar aliments



MENJAR SA FORA DE CASA

que requereixin refrigeració. Existeixen, però, envasos tèrmics expressament dissenyats per mantenir la temperatura.

Normalment, menjar amb carmanyola a la feina significa menjar un sol plat. Hem de tenir en compte aquest fet i mirar que combini almenys dos dels següents ingredients: verdures, llegums, carns, peixos i ous. Per postres, el més còmode i sa serà sempre portar una peça de fruita.

HÀBITS

El més recomanable és que a principis de setmana preparem el menú de la setmana sencera, mirant que sigui variat.

DEDIQUEM UN TEMPS NOMÉS A MENJAR

És molt important que dediquem una estona només a menjar, ben asseguts a taula. Per això, cal que ens relaxem per oblidar-nos durant una estona del treball pendent i mengem tranquil·lament. D'aquesta manera evitarem malestars posteriors.

CURIOSITATS

- Plataforma per la dignitat del tàper. Divertit bloc on s'expliquen curiositats sobre aquests envasos tan pràctics a l'hora d'endur-se el menjar a l'oficina. <http://tupperistes.blogspot.com/>

- Pàgina de la Fundació Thao: www.thaoweb.com. Conté informació interessant sobre l'alimentació saludable a les escoles.



Llibres de receptes de tàper

Comidas de tàper: los mejores trucos y recetas para comer bien en el trabajo d'Ada Parellada. Editorial Salsa Books, 2008 (també en català).

Comer en la oficina, de Mercedes Cucurny. Alba Editorial, col·lecció Cocina.

UNA RECEPTE SENZILLA PER ENDUR-SE A LA FEINA

No valen les excuses de dir que no tenim temps

- ✓ Arròs basmati (allargat)
- ✓ 1 P t de pollastre
- ✓ Mig mango
- ✓ Vinagreta (oli i vinagre)

Fem el pollastre a la planxa i el deixem refredar. Una vegada fred, el tallem a daus i el barregem amb l'arròs. Just abans de sortir de casa, hi afegim el mango tallat a daus i la vinagreta.

LES HORES DE LLEURE QUE PASSEM AMB ELS NOSTRES FILLS SÓN MOLT VALUOSES PEL QUE FA A LA SEVA SOCIABILITAT. TOT EL QUE APRENGUIN QUAN ES DIVERTEIXEN AMB NOSALTRES SERÀ UN GUIÓ DEL SEU COMPORTAMENT AMB ELS ALTRES COMPANYS O AMB LA RESTA D'ADULTS. ÉS MOLT IMPORTANT, DONCS, QUE DURANT AQUESTES HORES D'OCI I DIVERSIÓ QUE COMPARTIM, ELS ENSENYEM A PERDRE, GUANYAR, COMPARTIR I RELACIONAR-SE CORRECTAMENT.



No hem de sobreprotegir els nens deixant-los guanyar sempre ni aplaudint-los tots els èxits

Ensenyar a JUGAR I A COMPARTIR

Es més petits són sempre els reis de la casa, i és per això que moltes vegades, mentre juguem amb ells durant les estones d'oci, tendim a deixar-los guanyar i a aplaudir-los tots els èxits. Aquesta tendència que tenim a sobreprotegir-los i a fer que se sentin sempre els guanyadors, si no es modera, pot afectar-los en la seva relació amb els altres. És fonamental que en el procés de maduració social els nens i nenes aprenguin que, en el joc, es perd i es guanya. El nostre paper és ensenyar-los que el més important de jugar és sempre compartir la diversió amb els altres.

Aprendre a jugar i a compartir farà que els infants tinguin una millor relació social amb els altres

L'OBJECTIU: DIVERTIR-SE

Com a pares hem d'aconseguir que el nen entengui que l'objectiu del joc és divertir-se. Per això, sempre que juguem amb els nostres fills cal que deixem la competitivitat en segon pla. Per davant de tot, hem de recordar als nens i nenes com n'és de divertit jugar tots junts i compartir una bona estona d'entreteniment, independentment de qui perdi o guanyi.

APRENDRE A COMPARTIR

Les relacions dels nostres fills seran més bones si ells aprenen a ser generosos i a compartir les seves coses amb els altres. Perquè un infant sigui generós cal que vegi gratificada la seva acció de cedir a un altre un objecte o joguina que el nen o la nena consideri que és "seu". Així, nosaltres hem de mostrar-nos agraïts quan aconseguim que l'infant ens presti un objecte personal, valorant l'esforç que ha fet cedint-lo per a un altre nen o nena. De la mateixa manera, és important que aprengui a no agafar res d'un altre sense demanar permís correctament.

SABER PERDRE

Plorar, enrabiar-se i no voler jugar més són reaccions habituals davant el joc quan els nens no saben perdre. Com a pares, hem d'ensenyar als nostres fills que perdre forma part del joc mateix, i que no es poden enfadar amb els altres en cas de derrota. Per fer-ho, caldrà que donem exemple i nosaltres no siguem mals perdedors. Tampoc hem d'elogiar molt el guanyador, sigui qui sigui, ni humiliar o riure'ns en cap cas del perdedor. No és recomanable tampoc deixar guanyar sempre els petits per evitar disgustos. Per estalviar-nos enrabiades, sempre va bé que abans de començar a jugar, fem una repassada a les regles del joc, assegurant-nos que l'infant les entén bé i que l'advertim de la possibilitat de perdre perquè després no hi hagi sorpreses.

AMB POCA INVERSIÓ I L'ÚS DEL SENTIT COMÚ, PODEM EVITAR QUE ELS AVIS, VISQUIN SOLS O ACOMPANYATS, PATEIXIN RISCOS D'ACCIDENTS A CASA. NOMÉS MITJANÇANT LA COL-LOCACIÓ DE PETITS ELEMENTS DE SEGURETAT PER ADAPTAR LA LLAR ACONSEGUIREM QUE SIGUI MÉS SEGURA I CÒMODA.

Molts dels principals accidents que afecten la gent gran són els que pateixen a la pròpia llar. Representen riscos que es poden veure reduïts mitjançant algunes petites adaptacions de mobiliari i la cura de factors essencials per a la seguretat. Aquestes adequacions de la casa no cal que siguin grans obres ni han de suposar un cost elevat. Parlem d'una reducció de riscos basada, essencialment, en una bona distribució i en la complicitat de la família.

BONS HÀBITS

Deixar sempre encès el llum del passadís entre l'habitació i el bany o agafar-se a la barana sempre que es puja o es baixa per l'escala són hàbits senzills que poden prevenir fàcilment caigudes o accidents. A la cuina, per evitar cremades o ferides, es recomana utilitzar sempre manyoples per manipular utensilis calents, i evitar ganivets i estris afilats per tallar aliments. Actualment, acostumar-se a l'ús del microones pot evitar els perills de cremades en la utilització del gas i la vitroceràmica.



Adequar la casa per EVITAR ACCIDENTS

Es poden prevenir accidents a la llar sense haver de fer obres de cost elevat

QUADRE BÀSIC DE RECOMANACIONS D'ADAPTACIÓ DE LA CASA PER ZONES

Bany: col·locar agafadors a la dutxa, utilitzar estores antilliscants.

Cuina: fer servir manyoples per manipular olles, evitar ganivets afilats i estris que es trenquin, utilitzar el microones.

Dormitori: tenir l'interruptor i el telèfon a l'abast des del llit, adaptar el matalàs i el somier a l'alçada.

Casa en general: evitar elements d'obstrucció del pas, disposar d'una escala domèstica i de catifes antilliscants.

ADAPTAR LA CASA

Les caigudes al bany, molt comunes en la gent gran, poden reduir-se amb la col·locació d'agafadors per entrar i sortir de la dutxa, així com una indispensable estora antilliscant dins el plat de la dutxa (més recomanable que la banyera). En cas que es vulguin mantenir algunes catifes de la casa, han d'estar fixades al terra amb una cinta de doble cara o ser directament catifes antilliscants. Disposar a mà d'una escala domèstica, evitarà el risc que comporta enfilarse a cadires.



EL PRESERVATIU sempre amb tu

És normal que a la teva edat sentis curiositat i interès per tenir relacions sexuals. Pensa, però, que has de ser tu mateix qui decideixi si vols fer aquest pas i en quin moment. Sobretot, si escalls tenir relacions, les has de tenir amb tota seguretat. El preservatiu o condó és l'únic mètode anticonceptiu que t'evitarà, alhora, un embaràs no desitjat i el contagi de malalties de transmissió sexual, inclosa la sida. És per això que cal que estiguis informat/ada sobre la manera de fer-ne un ús correcte i així poder gaudir de les teves relacions al cent per cent i amb un risc zero.

Fes-te un expert/a buscant més informació i resolent els teus dubtes per internet. Busca informació a: www.sexejoves.gencat.net i www.consultajove.net.

TINGUES EN COMPTE QUE...

- Per a cada acte sexual has de fer servir un preservatiu diferent.
- Fixa't bé que el preservatiu no estigui caducat abans de posar-te'l.

ESTÀ FET DE LÀTEX I ET CAP AL PALMELL DE LA MÀ. PERÒ NO HO DUBTIS: EL PRESERVATIU ÉS EL TEU MILLOR CÒMPLICE I ALIAT CONTRA LES MALALTIES DE TRANSMISSIÓ SEXUAL I EMBARASSOS NO DESITJATS. CONEIX MILLOR QUÈ ÉS EL PRESERVATIU I COM L'HAS DE FER SERVIR SI VOLS ESTALVIAR-TE MALS ROTLLOS.

- La mala col·locació del condó pot fer que es trenqui o que deixi de ser segur. Assegura't que està ben posat abans de la penetració.
- L'ús de drogues o alcohol pot fer que tu o la teva parella col·loqui malament el preservatiu o fins i tot que us oblideu de posar-vos-el. Compte!
- Guarda sempre els teus preservatius en un lloc fresc i sec i lluny de la llum directa del sol perquè no es facin malbé. Si no, podrien trencar-se.
- També existeixen els preservatius femenins. Informa-te'n a les webs que et recomanem.

QUÈ PASSA SI ESTRENCA?

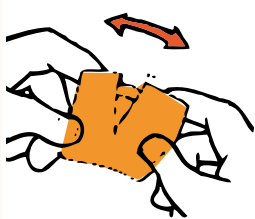
En cas que per accident el preservatiu es trenqui, podeu recórrer a la píndola de l'endemà. Es tracta d'un tractament per evitar l'embaràs en una

relació sexual on ha fallat el mètode anticonceptiu i s'ha de prendre com més aviat millor després de la relació (com a màxim 72 hores després). Recorda que en cap cas la pastilla de l'endemà et protegeix de les malalties de transmissió sexual.

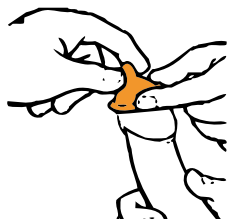
On trobar-la: podràs adquirir la teva pastilla de l'endemà a la farmàcia o al centre de salut més proper. Segueix atentament les indicacions que et doni el metge o farmacèutic per prendre-la. Si tens dubtes, pots trucar a Sanitat Respon, al 902 111 444.

Ei! Psa de mls rolls i psat el preservatiu x dsfrutar al 100% snse riscs + sgur cntra les mlalties de trnsmisio sexual i l'embras no dsitjat.

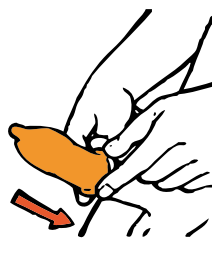
PAS PER PAS



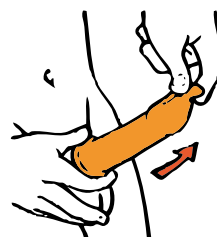
1 Treu-lo de l'emboïllament amb compte que no s'esgarrapi o es trenqui amb les ungles.



2 El preservatiu s'ha de posar quan el penis estigui en erecció. Deixa un espai a dalt i agafa'l amb compte amb la punta dels dits perquè no hi entri aire.



3 Fes que cobreixi el penis fins a la base. Atenció: el preservatiu ha d'estar ben col·locat abans de qualsevol intent de penetració!



4 Treu-lo després de l'acte sexual amb el penis encara erecte, subjectant el dipòsit i cargolant l'altre extrem.



5 Fes-hi un nus i llença'l a les deixalles.

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.



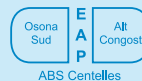
www.fersalut.cat



CAP Alcover



CAP Sarria - Vallplasa



ABS Centelles



CAP Peralada



CAP Vallcarca - Sant Gervasi



CAP Les Hortes



EAP Sardenya



CAP El Remei