

fer salut

La revista del vostre equip d'Atenció Primària

NÚMERO 47 | MARÇ - ABRIL 2010



Autocura
en la malaltia crònica

PER QUÈ FUMO?

Trenca amb el tabac!

SENTIT COMÚ



Actualment està permès fumar en restaurants i bars de menys de 100 metres quadrats, que suposen el 80%; per tant, només 40.000 dels més de 300.000 locals d'oci existents a Espanya estan lliures de fum o tenen espais específics per a fumadors. Aquesta situació és el resultat de les pressions que en el seu dia es van fer per limitar la Llei del 2005, que inicialment havia de ser més restrictiva. Els experts la van criticar per la seva incongruència.

Doncs bé, quan escric aquest text, Sanitat ha confirmat que aquest any s'enfortirà la Llei del 2005 i sembla que té la intenció d'ampliar la prohibició a tots els espais públics i tancats. Per altra banda, la Federació Espanyola d'Hostaleria ja ha començat una campanya en contra amb missatges alarmistes de pèrdues econòmiques i llocs de treball. De moment, però, encara no hi ha cap proposta concreta per part del Ministeri de Sanitat sobre com serà aquest enduriment.

Aplicant el sentit comú, ens podem preguntar què ha passat a altres països on la prohibició va ser total des de l'inici de la seva Llei antitabac. Hi ha dos casos especialment significatius: Irlanda, amb la seva coneguda cultura de pubs, i Itàlia, país mediterrani amb semblances culturals amb el nostre. Doncs la Llei no va provocar cap daltabaix econòmic i va ser acceptada sense problemes destacables.

Finalment hi ha un altre aspecte que cau pel seu propi pes si apliquem el sentit comú, i és el dret a la salut dels treballadors que hauria de ser el mateix per tots. Els treballadors de locals on es permet fumar (siguin fumadors o no) estan obligats a inhalar durant tota la seva jornada laboral el fum ambiental del tabac. Aquesta inhalació passiva ja ha demostrat ser perjudicial per a la seva salut. En el seu dia un dels arguments per aplicar la Llei va ser protegir la salut dels treballadors, però no de tots...

Bé, tots els treballadors haurien de ser iguals davant la Llei. És de sentit comú. Esperem que aquesta vegada ho tinguin present.



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

Xavier Luque
Metge de família
ABS Alt Camp Oest





DONA I HOME

Trenca amb el tabac

"El fum és fatal". Conscienciar-se'n, tant per al fumador actiu com per al passiu, és important precisament ara que el govern espanyol està ultimant la reforma de la Llei antitabac.



SALUT

Autocura en la malaltia crònica

Una malaltia crònica és aquella que pot aparèixer a qualsevol edat i que no es cura. Per això, com que acompanyarà per sempre, cal saber-hi conviure.



SALUT A LA LLAR

Un bon llit per descansar

Ens hi passem una tercera part de la nostra vida, així doncs, cal que reuneixi unes condicions determinades perquè hi puguem desenvolupar la seva funció: dormir bé.



SER PARES

Infància amb Salut

Es tracta d'un programa públic, implantat pel Departament de Salut de la Generalitat de Catalunya, que s'encarrega de revisar periòdicament l'estat de salut dels més menuts.



GENT GRAN

Recuperar la son

L'insomni és habitual en edats avançades perquè hi ha més factors que poden impedir el descans. Per a les persones de 70 anys, 6 hores de dormir són generalment suficients.



VIURE JOVE

Per què fumo?

No ens intentem justificar, el tabac no és cap panacea, sinó tot el contrari: malmet la salut i et crea una dependència física i psíquica. Proposa't deixar de fumar!

CRÈDITS

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

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), Lourdes Tuneu, Sílvia Narejos (EAP Osona Sud-Alt Congost), Roger Virnyeta (EAPs Sarrià i Vallplasa Atenció Primària).

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

Legal: B-41601-2003

PREMI JAUME AIGUADER
I MIRÓ A LA MILLOR
COMUNICACIÓ SANITÀRIA



EL FLUOR

EL FLUOR ÉS UN MINERAL QUE FORMA PART DEL COMPOST FLUORUR DE SODI. EL PODEM TROBAR EN ALGUNS ALIMENTS, A LES AIGÜES POTABLES DE MOLTES POBLACIONS I A LA GRAN MAJORIA DE PASTES I GELS DENTIFRÍCIS. EL FLUOR ESTÀ PRESENT A LA NATURALES A I EN EL NOSTRE ORGANISME, ON TÉ LA FUNCIÓ D'ENFORTIR ELS OSSOS I LES DENTS.

FONTS DE FLUOR

Podem trobar aquest mineral a l'aigua potable, al peix, al marisc, a la col, als espinacs, al blat, al tomàquet, als espàrrecs, a l'arròs, al raió, al te... i també al mercat en forma de sal fluorada i iodada.



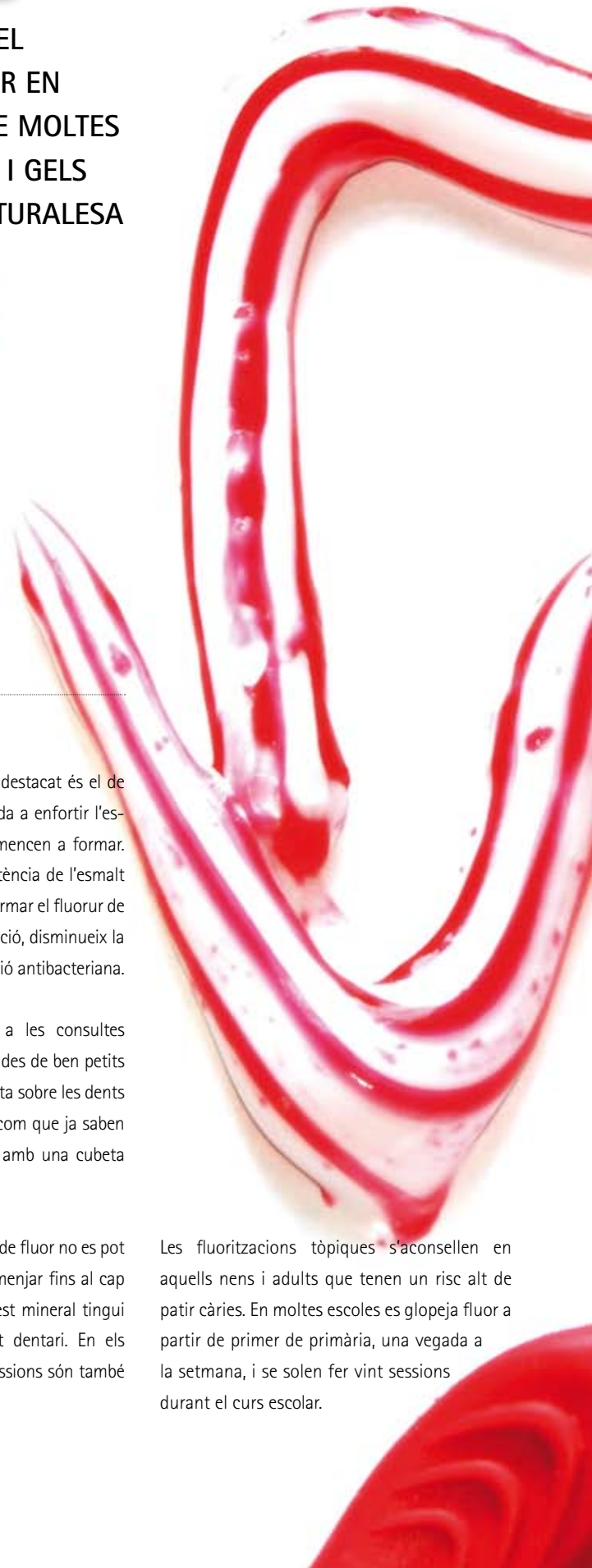
BENEFICIS DEL FLUOR SOBRE LES DENTS

Entre els seus beneficis el més destacat és el de prevenir les càries i també ajuda a enfortir l'esmalt de les dents quan es comencen a formar. Així mateix, augmenta la resistència de l'esmalt al reaccionar amb el ió calci i formar el fluorur de calci, afavoreix la remineralització, disminueix la sensibilitat dental i té una funció antibacteriana.

Les sessions de fluor tòpic a les consultes d'odontologia es poden iniciar des de ben petits amb esmalt de fluor que es pinta sobre les dents cariades. A partir dels 6 anys, com que ja saben glopejar, es fan fluoritzacions amb una cubeta durant un minut a la boca.

Després de realitzar una sessió de fluor no es pot ni glopejar, ni beure aigua ni menjar fins al cap de trenta minuts, perquè aquest mineral tingui temps d'actuar sobre l'esmalt dentari. En els adults es realitza igual, i les sessions són també cada sis mesos.

Les fluoritzacions tòpiques s'aconsellen en aquells nens i adults que tenen un risc alt de patir càries. En moltes escoles es glopeja fluor a partir de primer de primària, una vegada a la setmana, i se solen fer vint sessions durant el curs escolar.



PERILLS DEL FLUOR

L'excés de fluor és tòxic i pot provocar fluorosi, que és l'efecte contrari al que busquem, ja que debilita l'esmalt i es poden formar més càries. També pot tacar les dents per sempre i pot debilitar els ossos del nostre organisme perquè provoca descalcificació i osteoporosi. És per això que no és necessari prendre dosis extremes de fluor si no ens ho ha recomanat el nostre metge o odontòleg. Cal tenir en compte que hi ha aigües fluorades i el seu consum excessiu i continuat pot provocar fluorosi.



El fluor més còmode per utilitzar a casa és el que es glopeja

UTILITZACIÓ DEL FLUOR TÒPIC

El fluor es pot trobar a la pasta de dents, en els col·lutoris i en gels. El més còmode per utilitzar a casa és el que es glopeja. Cal fer-ho, si ens ho han recomanat, abans d'anar a dormir. Hi ha fluorur sòdic al 0,2%, que es fa servir setmanalment, i el de concentració al 0,05%, que és d'ús diari.

La salut de les nostres dents no es basa en utilitzar un dentífric amb fluor, sinó que també depèn de la nostra dedicació cada dia a raspallar-nos les dents després de cada àpat, evitar l'excés de sucres, seguir una dieta correcta i no fumar ni beure alcohol.

Entre els beneficis del fluor, el més destacat és el de prevenir les càries

Judit Masdevall Galter
Odontòloga
Albera Salut



SEGONA OPINIÓ MÈDICA

ELS PACIENTS AMB DETERMINADES MALALTIES DIAGNOSTICADES (CIRCUMSTÀNCIES D'ESPECIAL GRAVETAT) TENEN DRET A DEMANAR UNA SEGONA OPINIÓ MÈDICA. EL DECRET 125/2007 DEL 5 DE JUNY REGULA L'EXERCICI DEL DRET A OBTENIR UNA SEGONA OPINIÓ MÈDICA (DOGC 4899).



Malalties o circumstàncies greus en què es pot demanar:

1. Malaltia degenerativa progressiva del sistema nerviós central sense tractament curatiu.
2. Melanoma.
3. Intervenció de cirurgia ortopèdica amb risc de limitació funcional important, neurocirurgia, cardiocirurgia, cirurgia vascular o oftàlmica.
4. Prescripció de trasplantament.
5. Diagnòstic de malaltia rara, s'entén com a malaltia amb perill de mort o invalidesa.

Des de la Unitat d'Atenció al Ciutadà del centre on se us atén us informaran del dret a demanar la segona opinió. Per a cada especialitat mèdica hi haurà com a mínim dos centres que puguin emetre un segon informe mèdic. El mateix centre on se us atén s'ocuparà de lliurar-vos un llistat dels centres que poden donar la segona opinió i en podreu triar un. No es podrà triar cap centre que no sigui a la llista.

PROCÉS PER DEMANAR UNA SEGONA OPINIÓ MÈDICA:

1. Dirigir-se a la UAC del centre on la persona és atesa.
2. Omplir la sol·licitud.
3. Lliurar-la allà mateix o bé en una unitat de registre oficial.

En el cas que el centre sanitari escollit us demanés més proves diagnòstiques, us les farien amb caràcter preferent. Un cop es disposa de la segona opinió, si es confirma el mateix diagnòstic o tractament inicial, l'atenció sanitària es realitzarà en el centre inicial. En aquest cas no es podrà realitzar canvi de centre. Però si el tractament és diferent, es podrà triar entre rebre'l en el centre inicial o en el nou centre prescriptor.

Sara Argelés
UAU Albera Salut

Si us plau, **NO BUSQUEU**, mai més, **TRES PEUS AL GAT**

I NO ELS HI BUSQUEU, PERQUÈ ELS HI TROBAREU. EL GAT TÉ UN PEU, DOS PEUS,
TRES PEUS I QUATRE PEUS.



Quan els de la meva generació vam començar a estudiar català, en plena dictadura, sense gramàtiques ni professors professionals, un dels consells que rebíem era recordar la parla dels nostres avis. Si no sabíes si aquella paraula s'escrivia amb *b* alta o baixa, o amb *e* tancada o oberta, pensaves... com ho diu l'avi? A mi em va servir força sovint. Per exemple, a l'avi, de pagès, havia sentit dir-li més d'una vegada: **NO BUSQUIS TRES PÈLS AL GAT.**

Doncs bé, els gats domèstics presenten tres tipus de pèls: l'apigmentat blanc i els pigmentats en negre i en groc. Aquests pigments vénen, lògicament, codificats per gens. Diguem-ne al·lel *a* al que determina el pèl negre i *a'* al que determina el color groc. I, on es troben aquests gens? Doncs els trobem als cromosomes.

JOC DE CROMOSOMES

El gat, igual que la resta de mamífers —no passa sempre el mateix en altres classes d'animals i

plantes— té un joc de cromosomes autosòmics que són idèntics en mascles i femelles, i dos cromosomes diferents en els dos sexes que anomenem cromosomes sexuals.

Els cromosomes sexuals, XX en femelles i XY en mascles, són, és clar, els que codifiquen totes les diferències sexuals primàries i secundàries d'ambdós sexes. Però, i aquí ve el més interessant, aquests cromosomes porten altres gens que es transmeten juntament amb el sexe i llavors parlem d'herència lligada al sexe.

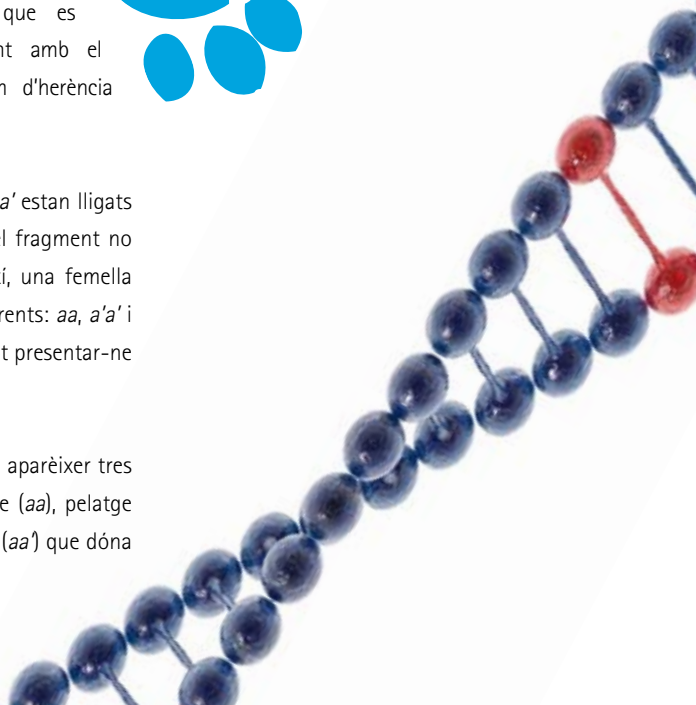
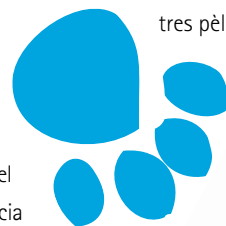
En els gats, els al·lells *a* i *a'* estan lligats al sexe perquè es troben en el fragment no homòleg del cromosoma X. Així, una femella pot presentar tres genotips diferents: *aa*, *a'a'* i *aa'*; mentre un mascle només pot presentar-ne dos: *a* o *a'*.


En resum, en les femelles poden aparèixer tres fenotips diferents: pelatge negre (*aa*), pelatge groc (*a'a'*) i pelatge negre i groc (*aa'*) que dona

un to característic que recorda el color de la closca de les tortugues. Els mascles o són negres (*a*), o són grocs (*a'*).

SEGUIU EL MEU AVI?

Per què no podem buscar tres pèls al gat? Doncs, molt simple, perquè si hi veiem tres pèls diferents (blanc, negre i groc) no és cap gat, **ÉS UNA GATA!**





Aprenghuem a conviure amb **L'ICTUS**

ACTUALMENT, AL CENTRE DE DIA D'ALCOVER TENIM 20 USUARIS AMB DIFERENTS NIVELLS D'AUTONOMIA. UN 25% D'AQUESTS USUARIS HAN PATIT UN ACCIDENT VASCULAR CEREBRAL (EMBÒLIA), ÉS PER AIXÒ QUE VAM PENSAR QUE SERIA PROFITÓS FER UNA XERRADA INFORMATIVA SOBRE AQUESTA MALALTIA.

Un 25% dels usuaris del centre de dia d'Alcover han patit una embòlia

1. Controlar la hipertensió arterial, el colesterol i la diabetis és **FONAMENTAL**.
2. Evitar el tabac i l'alcohol.
3. Fer vida sana: exercici físic, dieta saludable rica en verdures, fruites, amb poca sal i evitant elevades quantitats de greixos saturats i sucres.
4. Seguir les recomanacions del personal sanitari.
5. Evitar l'obesitat i l'excés de pes.

En resum, aquests van ser els aspectes principals que vam exposar a la xerrada del centre de dia, on està previst que durant aquest any es puguin realitzar més xerrades de caràcter informatiu.



Ictus, embòlia cerebral, feridura, accident vascular cerebral... són paraules confuses però amb el mateix significat i conseqüències. Amb tot aquest embolic de vocabulari, és normal que no sapiguem ben bé de què estem parlant. És per això que el passat dia 20 de novembre vam realitzar una xerrada informativa sobre l'embòlia cerebral al centre de dia, on tenim un 25% dels usuaris amb aquesta malaltia. La xerrada, d'una durada de 25 minuts, anava dirigida a tots els familiars del centre de dia i a qualsevol família que estigués interessada en el tema.



El contingut de la xerrada va ser teòric i pràctic. La primera part va ser una explicació de la malaltia i les seves conseqüències, mentre que la segona part va consistir en aspectes més pràctics:

- Com podem moure un braç i una cama que no tenen força?
- Quines són les posicions més adequades per a aquest tipus de persona? Estirada, asseguda, pot estar dreta?
- On s'han de col·locar els coixins perquè la persona estigui més còmoda i no se li facin ferides?

Són tota una sèrie d'aspectes que familiars i cuidadors es troben en la seva rutina diària.

EFFECTES DE L'ICTUS

- La clínica d'aquestes persones és molt variada: Pèrdua de força en un braç o una cama, o paràlisi a la cara.
- Dificultat per expressar-se, entendre què se li diu o tenir un llenguatge inintel·ligible.
 - Dificultat per caminar, pèrdua d'equilibri o de coordinació.
 - Mal de cap bruscat, intens i inusual, gairebé sempre acompanyat d'altres símptomes.
- Pèrdua de la visió en un ull o en tot dos.

MESURES PREVENTIVES

La pregunta més freqüent en la nostra societat és com podem prevenir l'accident vascular cerebral. Doncs bé, hi ha una sèrie de recomanacions:

QUÈ ÉS UNA FERIDURA?

L'accident vascular cerebral, popularment conegut com "feridura", és un episodi agut que afecta la circulació del cervell i, per tant, produeix una lesió irreversible en una regió determinada del cervell. Aquesta manca de reg sanguini ocasiona una sèrie de signes i símptomes que són variables depenent de quina àrea del cervell estigui afectada.

La feridura es classifica en dos tipus:

- Isquèmica: quan es forma un coàgul en una artèria que aporta la sang al cervell.
- Hemorràgica: quan hi ha un vas del cervell que "explota" i, per tant, això provoca una hemorràgia al cervell.

TALLER DE MANEIG DE L'ANSIETAT

a l'ABS Alt Camp Oest

APRENDRE COM MANEJAR L'ANSIETAT EN LES DIFERENTS SITUACIONS VITALS ENS AJUDARÀ A MILLORAR LA NOSTRA RELACIÓ AMB L'ENTORN I LA QUALITAT DE VIDA.



L'objectiu general del taller de Maneig de l'Ansietat que fa l'ABS Alt Camp Oest des del passat mes de gener i fins a l'abril és contribuir a millorar l'evolució i la qualitat de vida dels pacients que presenten clínica de tipus ansios en qualsevol de les seves modalitats.

OBJECTIUS

- Millora en el coneixement i maneig de l'ansietat.
- Entrenament en assertivitat i estils comunicatius.
- Entrenament en resolució de conflictes.
- Entrenament en relaxació.
- Afavorir aspectes d'autocura.

METODOLOGIA

El taller consisteix en vuit sessions d'una hora i mitja de durada. Les sessions han estat preparades amb l'assessorament de l'Equip de Salut Mental de referència i amb l'especial participació d'Antonia Quintana (psicòloga) i de Mercè Forns (infermera).

En l'actualitat està finalitzant el primer taller, en què han participat deu persones d'Alcover. Des del 13 d'abril, es fa un nou taller a Vilaverd que té lloc els dimarts de 15,15 a 16,45 h.

Actualment s'està fent el taller de Maneig de l'Ansietat a Vilaverd



L'objectiu del taller és millorar l'evolució i la qualitat de vida dels pacients



QUÈ ÉS L'ANSIETAT?

Es tracta d'una resposta adaptativa davant el perill, és una reacció d'estat d'alerta i control. L'ansietat es considera patològica quan es manifesta de forma desadaptativa, disfuncional, i es caracteritza per un sentiment de por acompanyat de signes somàtics que indiquen una hiperactivitat del sistema nerviós autònom. En aquest cas, es presenta un estat d'alerta sense control, com les fòbies, l'ansietat anticipatòria i els atacs de pànic. Apareix com una emoció desagradable, que pot arribar a un grau molt elevat.

En l'ansietat convé diferenciar diferents termes:

Por:

- Relació normal davant una situació de perill identificada amb l'ambient.
- Sentiment motivat.
- S'acompanya sempre d'un objecte concret.

1

Angoixa:

- Resposta a l'amenaça anticipada.
- Sentiment immotivat o autònom.
- No s'acompanya d'un objecte concret. L'objecte és indefinit.

2

Angoixa normal:

- Més lleugera.
- Funció adaptativa.
- Menys corporal.
- Succeeix en el pla dels sentiments psíquics.
- Sorgeix dintre de l'àmbit de la llibertat.

3

Angoixa patològica:

- Més profunda, recurrent o persistent.
- Deteriorament del funcionament psicosocial i fisiològic.
- Més corporal.
- Succeeix en el pla dels sentiments psíquics.
- Implica reducció de la llibertat de la persona.
- Porta a reviure situacions passades.
- El seu origen no és en el món real, sinó en la representació imaginària d'un conflicte inconscient.
- És estereotipada o repetitiva, està arrelada en el caràcter del subjecte.

4

EL CONTROL DELS
ESFÍNTERS, I PER TANT
LA SUPRESSIÓ DELS
BOLQUERS, ÉS UN
DELS MOMENTS DEL
DESENVOLUPAMENT
QUE MÉS PREOCUPA
ELS PARES, PERQUÈ
NO SABEM COM
ENSENYAR-HO ALS
FILLS, NI VALORAR
SI SOM MASSA
TOLERANTS O
ESTRICTES A L'HORA
D'EXIGIR-LOS AQUEST
CONTROL.

CONTROL D'ESFÍNTERS

A photograph of a man with dark hair, wearing a light blue t-shirt and blue jeans, sitting on a white floor. He has a thoughtful expression, with his hands clasped under his chin. A young child with blonde hair and blue eyes is sitting on his back, also wearing a light blue t-shirt. The background is a plain, light-colored wall with a window at the top.

El control d'esfínters dependrà de l'edat de cada nen i del seu nivell de desenvolupament intel·lectual i motriu, però també del mètode d'aprenentatge dels pares. Cal que el nen sàpiga, en primer lloc, identificar els senyals que indiquen la necessitat d'eliminar, després, controlar aquests senyals fins arribar al bany, i finalment, treure's la roba i seure en posició correcta. Això s'aconsegueix generalment entre els 2 i els 3 anys. Els pares han de tenir paciència i no forçar els canvis, els infants van madurant per ells mateixos i acaben controlant els esfínters a l'edat normal.

COM COMENÇA L'ENSINISTRAMENT DEL CONTROL?

Ensenyar el nen a reconèixer i anomenar les parts del cos, especialment aquelles relacionades amb l'eliminació de l'orina i la femta, i també el resultat de l'evacuació, és un primer pas. Així anem facilitant l'adquisició de la consciència de les seves necessitats i l'aprenentatge de la diferència entre anar net o brut. També s'ha de reforçar la presa de decisió d'anar a eliminar: quan veiem que hi ha signes que ho indiquin, cal preguntar si té necessitat d'anar al bany, i quan l'ajudem a netejar-se podem reforçar l'avantatge d'anar net.

Cal evitar renyar el nen per haver eliminat sense avisar i felicitar-lo per qualsevol avenç cap al control total dels esfínters

Cal evitar renyar-lo per haver eliminat sense avisar. I s'ha d'aplaudir qualsevol avenç cap al control total dels esfínters. Per exemple: al principi el felicitem quan ens comunicui que s'ha fet caca o pipi al bolquer; quan comencem a asseure'l al bany, el felicitem per haver estat assegut una estona, encara que no hagi fet res; el felicitem quan aconsegueixi eliminar en el bany, i també ho farem quan estigui diverses nits sense tacar el bolquer.

Hi ha dues premisses molt importants: per ajudar al control d'esfínters és bo vestir-lo amb

roba còmoda per facilitar que se la pugui treure sense ajut. Per altra banda, i com que les tasses del vàter solen ser massa grans per a ells, cal ser al seu costat, o bé facilitar-los la feina amb un adaptador.

L'aprenentatge ha de ser un joc en què participen pares i fills

RECOMANACIONS

- **Per al control intestinal s'ha d'animar el nen a seure al vàter durant 5 minuts, dos cops al dia.** Al matí, després d'esmorzar, perquè és quan s'inicien els moviments intestinals, i al vespre, abans d'anar a dormir. Es pot fer servir qualsevol estratègia per aconseguir que estigui 5 minuts assegut: explicar contes, oferir joguines, etc. Quan hi hagi estat els 5 minuts, el felicitem, i també si a més hi ha èxit en l'evacuació. Però cal evitar enfadar-se o renyar-lo si no hi ha eliminació, i no s'ha de forçar el temps d'estar assegut.
- **Per al control vesical diürn intentarem que s'assegui cada 2 hores al vàter.** I felicitar-lo en cas d'èxit.
- **Per al control vesical nocturn, s'ha de gratificar la nit eixuta, i parlar amb bones maneres de les nits humides.** És una bona idea fer servir un calendari per anar anotant els resultats de cada nit: pot actuar d'estímul positiu per al nen, que està fent l'esforç.

ÉS UN PROBLEMA

No tots els nens i nenes tenen èxit en l'edat esperada. En ocasions, es pot considerar que es tracta d'una patologia. Sempre seguint la màxima de no castigar ni fer sentir culpable, és bo conèixer quan la manca de control



d'esfínters pot esdevenir una patologia, i per tant, ser tributària de valoració mèdica com es el cas de:

- **L'enuresi nocturna:** quan no ha estat possible el control de les orines nocturnes a partir dels 6 anys.
- **L'encopresi:** quan el que no s'aconsegueixen controlar són les defecacions. Cada nen té el seu ritme, però cal valoració pediàtrica si amb més de 4 anys no hi ha el control suficient. Pot ser necessari un simple canvi de dieta, potenciar els hàbits o valorar si hi ha algun problema emocional subjacent.

El més important és fer de l'aprenentatge un joc en què participen pares i fills, i evitar generar sentiment de culpa o frustració. Si es viu com un fet normal (excepte lògicament quan de fons tenim un problema ben concret i conegut), el fet que un nen trigui més o menys és només qüestió de paciència i temps.

Dra. Alícia Mainou
Pediàtra
EAP Sarrià - Vallplasa



TRASTORNS VISUALS

TOTHOM SAP DE LA IMPORTÀNCIA DE PODER GAUDIR D'UNA VISIÓ CORRECTA. LA PÈRDUA DE VISIÓ ÉS UN PROBLEMA FORÇA COMÚ EN EL NOSTRE MEDI I COMPORTA UN GRAU D'INCAPACITAT MOLT IMPORTANT. PER DESGRÀCIA, QUAN PERDEM AQUESTA CAPACITAT NO ES POT RECUPERAR EN LA MAJORIA DELS CASOS.



Entre els tipus de problemes i trastorns visuals que existeixen, es poden destacar els següents tant per la seva freqüència d'aparició com, en alguns casos, per la seva gravetat:

- **CATARACTES:** es tracta de l'opacificació de la lent de dins de l'ull, el cristal·lí, que impedeix que passi la llum amb la consegüent pèrdua de visió.

- **PRESBÍCIA:** és el que s'anomena "vista cansada" i es deu a una dificultat per acomodar el cristal·lí (la lent de l'ull) i per enfocar objectes de prop. Apareix a partir dels 40 anys. Les persones amb miopia i presbícia poden llegir de prop sense lents per la compensació d'ambdós fenòmens.

- **MIIODESÒPSIES:** també conegudes com "mosques" que volen dins l'ull. Són les ombres que sobre la retina generen les partícules que floten a l'humor vitri, que és la substància gelatinosa de l'interior de l'ull. Amb l'envelliment de l'ull aquest humor vitri perd les característiques físiques i esdevé fibrós, cosa que pot donar lloc a aquestes ombres.

També pot ser símptoma d'altres malalties: desprendiment de retina, hemorràgies, uveïtis (inflamacions oculars) o infeccions. Malgrat que poden ser de l'envelliment de l'ull, cal consultar el vostre metge.

- **GLAUCOMA:** malaltia ocular que afecta el nervi òptic i que és causa de ceguesa a partir dels 40 anys. L'ocasiona un augment de la pressió intraocular, la miopia i l'edat. El més freqüent s'anomena glaucoma d'angle obert o glaucoma crònic simple i és produït per una dificultat en el drenatge del líquid intraocular. Pot començar amb pèrdua de visió lateral i acabar amb visió com si estiguéssim mirant per un tub. En alguns casos pot donar dolor ocular i envermelliment de l'ull.

La pèrdua de visió comporta un grau d'incapacitat molt important

La ceguesa és el seu estadi final, però és molt rara actualment perquè tenim moltes opcions terapèutiques. Tant si és només amb col·liris com si cal intervenir, el tractament mai és curatiu, però ben controlat l'evolució sol ser molt satisfactòria.

- **DEGENERACIÓ MACULAR ASSOCIADA A L'EDAT:** trastorn ocular que es caracteritza per l'afectació de la màcula. La màcula és la zona de la retina on tenim la visió més nítida i detallada. Afecta persones de més de 60 anys i es produeix quan els vasos sanguinis sota la màcula es

tornen fràgils, s'aprimen i formen dipòsits d'una substància groguenca que fa que aparegui una taca fosca que afecta la visió central de l'ull.

No existeix un tractament eficaç per a la degeneració macular. S'han provat tractaments amb polivitàmics i antioxidants sense gaire eficàcia. Actualment s'utilitzen en alguns casos injeccions intraoculars de substàncies que ajuden a frenar la progressió de la malaltia.

- **DESPRENIMENT DE RETINA:** és la separació de la membrana situada a la part posterior de l'ull. La causen traumatismes oculars, diabetis, inflamacions oculars o cirurgia ocular. Els pacients miops tenen més risc de patir-ne.

Pot donar visió borrosa, pèrdua de visió i aparició d'imatges brillants com espurnes o en forma de miiodesòpsies. És important el bon control de la diabetis per tal de prevenir la retinopatia diabètica, que pot acabar desembocant amb un desprendiment de retina. El tractament és quirúrgic mitjançant la fotocoagulació de la zona afectada.

Dr. Jordi Arrufat
Metge de família
EAP Sarrià - Vallplasa





LA RECEPTA ELECTRÒNICA

DES DE FINALS DE DESEMBRE DEL 2009 MOLTS DE VOSALTRES HEU REBUT LA RECEPTA DE LA VOSTRA MEDICACIÓ EN FORMAT NOU. APRENEU EL MÉS IMPORTANT QUE US CAL SABER.

Però només pot entregar medicació mes rere mes, i no es pot retirar cap medicació fora del marge de recollida, que sol estar en uns 10 dies. Si no voleu una medicació, heu de saber que fins al següent mes no en podreu disposar d'una altra, per tant, abans heu d'estar segurs que en teniu suficient.



COM FUNCIONA

1. Amb la recepta manual no quedava cap constància del que s'havia indicat. Amb la recepta informàtica ens queden registrades les prescripcions al nostre sistema informàtic, però amb la recepta electrònica la còpia queda directament registrada a un servidor del CatSalut. D'aquesta manera, tothom que pot accedir al sistema de recepta electrònica (centres d'Atenció Primària i oficines de farmàcia, i més endavant, hospitals) connecta amb aquest servidor que "mostra" la medicació autoritzada i finançada.
2. El farmacèutic consulta el servidor, que l'informa de la medicació que es pot lliurar.

PAS A PAS

1. El metge us prepara el PLA TERAPÈUTIC.
2. Vosaltres acudiu a qualsevol farmàcia de Catalunya amb la targeta sanitària i retireu la medicació autoritzada per un mes.
3. Al cap d'un mes podeu retirar la següent tongada de medicaments.
4. El farmacèutic us dirà quan us ha caducat el pla terapèutic.
5. Qualsevol canvi de medicació s'ha d'introduir i emetre un nou pla terapèutic.
6. Demaneu hora amb el vostre metge per renovar o modificar el pla previ.

3. El metge de família pot veure quina medicació ha prescrit ell mateix, però també les d'altres metges, i fins i tot quina medicació s'ha retirat de la farmàcia.
4. El PLA TERAPÈUTIC que us lliurarà el vostre metge té una caducitat, fins aleshores podeu recollir la vostra medicació quan us calgui i dins del temps d'entrega.
5. Podeu anar a qualsevol farmàcia de Catalunya per retirar la vostra medicació.
6. Si hi ha una nova indicació d'algun altre metge i el vostre metge de família entén que efectivament la necessiteu, la inclourà en el nou pla terapèutic, que un cop imprès anul·la l'anterior.

ANIMA'T A DEIXAR-HO,

Nosaltres et fem costat!

ENHORABONA! DEIXAR DE FUMAR ÉS POSSIBLE! ÉS UNA DE LES DECISIONS MÉS IMPORTANTS PER A LA TEVA SALUT I LA DELS QUE T'ENVOLTEN. FELICITATS PER LA TEVA VOLUNTAT I ÀNIM! EN AQUESTA GUIA T'OFERIM CONSELLS I ESTRATÈGIES PER ACONSEGUIR AMB ÈXIT EL TEU OBJECTIU: **DEIXAR EL TABAC DEFINITIVAMENT.**



1 PROPOSAT ACABAR AMB EL TABAC

LLISTA DELS MOTIUS PELS QUALS FUMO I PELS QUALS VULL DEIXAR DE FUMAR:

PER QUÈ FUMO?



PER QUÈ HO VULL DEIXAR?

- Millorarà la meua **qualitat de vida**.
- Millorarà la meua **salut**: la tensió arterial, el gust, l'olfacte, la funció respiratòria, la tos; minvarà el risc d'infeccions, de bronquitis, d'infarts i trombosis, de càncer de pulmó...
- Millorarà el meu aspecte **personal**: l'alè, l'olor de la roba, de casa; marxarà el color groc dels dits i les dents; millorarà la pell, disminuirà el nombre d'arrugues.
- Estalviaré **calés** per fer-me un regal!
- Deixaré d'estar sotmès a una addicció i recuperaré la meua **llibertat**.
- Em trobaré bé i donaré **exemple** positiu a fills, amics i companys.



MOLT IMPORTANT!!

ARA QUE JA HO TENS CLAR, HAS DE DECIDIR UNA DATA DEFINITIVA PER DEIXAR EL TABAC. AQUESTA DATA ÉS INAJORNABLE I EL COMENÇAMENT DE LA TEVA NOVA VIDA:

DIA MES ANY



PREPARACIÓ:

1. Pensa per què fumes cada cop que encens una cigarreta.

2. Informa't sobre el tabac. **NO és veritat que:**

- Fumar és relaxant.
- Fumar poc no perjudica.
- El tabac *light* és menys dolent.
- Si es fa esport, fumar no perjudica tant perquè s'eliminen les "toxines" del tabac.
- Si es deixa de fumar un s'engreixa molt.
- Fumar ajuda a concentrar-se.

3. Planteja el teu pla per deixar de fumar:

- Si has estat fumant durant molt de temps, ara no cal precipitar-se.
- Pensa que et proposes deixar de fumar de forma seriosa i permanent, això requereix canvis d'hàbits i de conductes.
- Parla amb el teu metge, t'aconsellarà i et donarà suport i tractament farmacològic (xiclets, pegats) si ho necessites; no prenguis medicació sense consultar-li.

4. Has de pensar en els motius que tens per continuar fumant i per què voldries deixar-ho, pros i contres. Et recomanen que facis una llista per escrit perquè siguis conscient de la teua balança.

2 PREPARA'T PER AL DIA ASSENYALAT



CONSELLS PER ALS DIES PREVIS A DEIXAR DE FUMAR:

Recorda la teva **data definitiva**, és molt important! I fins al dia escollit intenta aquestes estratègies:

- Comunica a tothom la teva decisió i la data definitiva. Demana paciència i col·laboració.
- Parla amb alguna persona que hagi deixat de fumar amb èxit.
- Decideix al matí quantes cigarretes fumaràs durant tot el dia.
- Fuma la primera cigarreta després d'esmorzar. Si ja ho feies, espera 15 o 30 minuts més.
- Canvia la teva marca per alguna que no t'agradi, vigila que no porti més nicotina.
- Posa't normes: no fumis al cotxe, ni davant de nens, mai al llit!
- Quant tinguis ganes de fumar intenta esperar 5 o 10 minuts més, intenta imposar un temps mínim entre cigarretes.

CONSELLS PER AL DIA ESCOLLIT I DEFINITIU:

- Lleva't una mica abans i prepara't per a un dia difícil: decideix amb fermesa que avui no fumaràs. Preocupa't només d'avui!
- Fes una mica d'exercici respirant profundament aire pur.
- Si pots, dutxa't amb aigua freda, això et relaxarà.
- Beu molta aigua i suc. Pren aliments integrals. Evita cafè, cervesa, copes i tot el que puguis associar amb fumar.
- Després de dinar, trenca la teva rutina, no t'agafis un descans per mirar la TV o llegir, fes una altra cosa: renta't les dents, surt a passejar, renta els plats, el cotxe... Fes alguna cosa diferent!
- Distreu l'ansietat, beu un batut, pica alguna cosa: palets integrals, palets de pastanaga, una poma, maduixes, xiclets sense sucre...

- Pensa en les teves situacions amb major risc de fumar i busca opcions per evitar-les, has de tenir preparades alternatives: després dels àpats, amb gent que fuma, si surts de festa...

- La nit abans de la data escollida llença el tabac que tinguis, guarda cendrers i encenedors. Demà serà un dia molt intens!



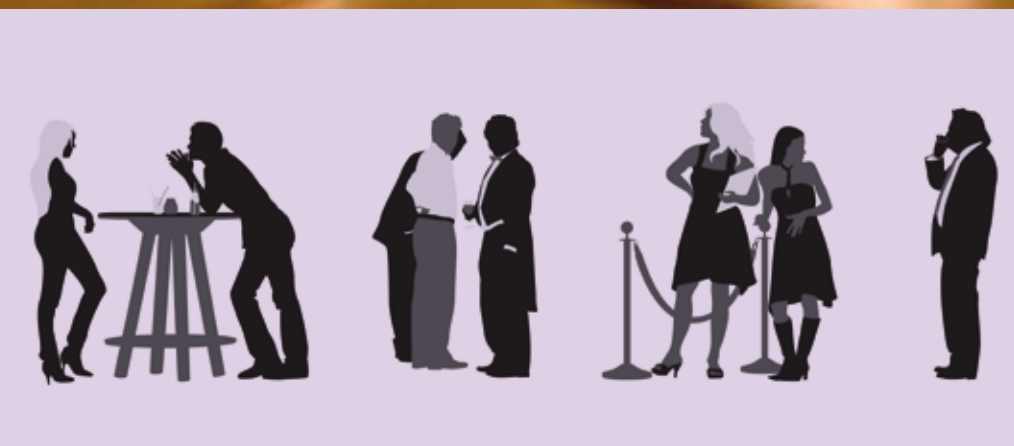
3 L'ÈXIT DE CONTINUAR SENSE FUMAR



MANTENIMENT SENSE FUMAR.

RECORDA:

- Descobreix que en les situacions de tensió tu ets l'únic que domina, no necessites el tabac per a res. Ara tu domines el tabac!
- Concentra't en el teu propòsit amb la fermesa de no fumar avui, no et preocupis per demà. Repassa cada dia la teva llista de motivacions.
- Manté el cap entretingut i les mans ocupades, fes alguna activitat manual per distreure't.
- Practica activitats esportives (millor en grup).
- Si sents desitjos de fumar, recorda: relaxa't, respira fons i concentra't en el que estàs fent.
- **NO CEDEIXIS MAI, NI TAN SOLS PER UNA CIGARRETA!**
El desig de fumar disminueix a poc a poc després de la segona o tercera setmana. Pots felicitar-te per cada dia que passes sense fumar.



ESTRATÈGIES PER A L'ÈXIT EN ELS PRIMERS DIES SENSE FUMAR:

- Si sents un desig molt fort de fumar: No has de cedir, **NO FUMIS!** Aquesta sensació d'ansietat només durarà uns instants, relaxa't... respira fons... treu l'aire lentament, torna a fer-ho, mira el rellotge i espera mig minut: l'ansietat anirà marxant.
- Si tens por d'engreixar-te: tranquil! Només has de controlar el que menges. Evita greixos, dolços, embotits. Pren begudes i productes *lights*, caramels i xiclets sense sucre, molta aigua. Intenta fer una mica d'exercici, encara que només sigui passejar, fer bicicleta o caminar.
- Llegeix i recorda cada dia la teva llista de motius per deixar de fumar, posa els diners estalviats a la vista per sentir-te orgullós.
- Evita tant com puguis els llocs on es fuma durant els primers dies. Busca companyia d'amics que no fumin.
- Recorda! Prepara alternatives per a moments de perill: sobretot després dels àpats, a la feina, el cap de setmana. Canvia per una temporada els teus hàbits.
- Assaboreix les teves millores: segur que ja notes més les olors, et trobes més àgil, tens menys tos i et sents bé amb tu mateix.



Dra. Carmen Álvarez
Metge de família
ABS Centelles



PROGRAMA INFÀNCIA AMB SALUT al nostre CAP



UN CONCEPTE ACCEPTAT DE MANERA UNIVERSAL ÉS QUE QUALSEVOL DE LES INTERVENCIIONS QUE ES REALITZEN EN L'ETAPA INFANTOJUVENIL PER TAL DE MILLORAR LA SALUT ES PERLLONGARÀ AL LLARG DE TOTA LA VIDA. ÉS LA INFÀNCIA, PER TANT, L'ETAPA DE LA VIDA EN QUÈ LES INTERVENCIIONS PREVENTIVES I DE PROMOCIÓ DE LA SALUT SÓN MÉS POSITIVES.

El Protocol d'activitats preventives i de promoció de la salut a l'edat pediàtrica és l'eina necessària que recull les intervencions imprescindibles per garantir una assistència adequada als nens i adolescents que atenem, d'acord amb el període en què es trobi l'infant.

LA TASCA DE LA INFERMERA PEDIÀTRICA

Un dels objectius principals del programa és la prevenció dels problemes de salut, per als quals, l'educació sanitària resulta indispensable. La infermeria pediàtrica és una peça fonamental en el seguiment i l'educació dels infants. Esperem que aquest canvi sigui un pas més en la millora de l'assistència pediàtrica en l'Atenció Primària.

PROGRAMA INFÀNCIA AMB SALUT AL NOSTRE CAP

REVISIONS	PEDIATRIA	INFERMERIA
0-15 At. Dom.	x	x
1 mes		x
2 mesos	x	x
3 mesos		x
4 mesos	x	x
5 mesos		x
6 mesos	x	x
7 mesos		x
9 mesos	x	x
12 mesos	x	x
15 mesos	x	x
18 mesos	x	x
24 mesos	x	x
3 anys		x
4 anys	x	x
5 anys		x
6 anys	x	x
7 anys		x
8 anys	x	x
9 anys		x
10 anys		x
11 anys		x
12 anys	x	x
13 anys		x
14 anys	x	x

Actualment, la vostra infermera pediàtrica és la que us donarà hora de revisió trucant al CAP. Agafarem les vostres dades i la vostra infermera es posarà en contacte amb vosaltres per tal de concretar la data. Si sou al centre, la vostra infermera us programarà la propera visita.



A la taula us detallem les revisions que conté el nou protocol del Programa Infància amb Salut. Com veieu algunes de les revisions no inclouen visita pediàtrica, només amb infermeria.

**Rosa Minguell, Jose Pérez
i Alicia Portella**
Infermeres de Pediatria
EAP Vallcarca - Sant Gervasi



LA INFERMERA D'ATENCIÓ PRIMÀRIA

L'atenció a l'edat adulta

A VEGADES PENSEM QUE ALS CENTRES D'ATENCIÓ PRIMÀRIA (AP) NOMÉS S'HI VA PER VISITAR EL METGE DE FAMÍLIA, PERÒ NO ÉS AIXÍ. EL PAPER DELS PROFESSIONALS D'INFERMERIA ÉS PRIMORDIAL EN L'ATENCIÓ A LES PERSONES. LA INFERMERA D'AP DISPOSA DE CAPACITATS I ROL AUTÒNOM. TÉ UN PAPER RELLEVANT EN L'EQUIP D'ATENCIÓ PRIMÀRIA, SOBRETOT EN LA POSADA EN MARXA D'INICIATIVES PER A LA COMUNITAT I ACTIVITATS PREVENTIVES.

Les infermeres són ben conegudes pel seu tarannà. El fet de saber escoltar i saber posar-se al lloc i situació del malalt, són eines imprescindibles per la bona adherència terapèutica i la connexió amb els pacients. A partir de la comprensió de cadascuna de les situacions de vida i dificultats amb què es pot trobar o es troba el pacient, les infermeres desenvolupen el seu pla d'actuació, per tal de poder donar una atenció global i integradora.

A l'Atenció Primària considerem que tots els aspectes psicològics i socials del pacient són igual d'importants que els fisiològics, i el paper de la infermera en aquests processos és tant important com el del metge, però menys conegut.

Així doncs, heu de conèixer que podeu contactar i demanar hora amb la infermera que tingueu assignada per qualsevol dels següents motius:

- Buscar educació sanitària i promoció d'hàbits saludables en totes les etapes de la vida.

- Activitats preventives: administració de vacunes i prevenció de malalties infeccioses, entre altres.
- Prevenció d'accidents en les persones grans.
- Processos aguts com mal de coll, refredat, vòmits i diarrees.
- Cures de ferides i nafres.
- Seguiment dels processos crònics (hipertensió, diabetis, hipercolesterolèmia, etc.).
- Control d'obesitat i excés de pes.
- Extracció de taps de cerumen.
- Revisió de la medicació crònica.

També realitzem altres tasques com són:

- Atenció domiciliària.
- Programa per a adolescents Salut i Escola.
- Tallers educatius per a la comunitat.
- Consulta de deshabitació del tabac.
- Seguiment de tractament amb anticoagulants.
- Altres serveis: espirometries, electrocardiogrames, analítiques, etc.

Durant el passat mes de març, s'han fet alguns canvis organitzatius per reforçar encara més el paper de la infermeria als nostres centres. Cal recordar que la tasca de l'Atenció Primària és una feina d'equip. Aquí us detallem, segons el vostre metge de família, qui és la vostra infermera de referència per a qualsevol visita que necessiteu.

Professional infermeria	Edifici	Metges
Rosa Yrla	Pedraforca	Dra. Ballester Dra. Martín
Artur Dalfó	Pedraforca	Dr. Anglada Dra. Barragán
Nati Álvarez	Pedraforca	Dra. Altés Dra. Berdier
Esther Llauradó	Pedraforca	Dr. Corbera Dr. Tio
Marga Méndez	Pedraforca	Dr. Campiñez Dra. Carranzo
David García	Pedraforca	Dr. Beza Dr. Gràcia
Oscar Rochera	U. Atenció Domiciliària	Dra. Parer
Consuelo Amigo	Garbí	Dr. Bernal Dr. Cajal
Miriam Payán	Garbí	Dra. Iribarne Dr. Parra
Mercedes García	Garbí	Dra. Sánchez Dr. Tena
Toni Blasco	Garbí	Dra. Izquierdo Dr. Martínez Pallí
Cori Prunera	Garbí	Dr. Ibarz Dra. Ortíz
Eduard Balluerca	Garbí	Dr. Lecha
Rosi Corral	Garbí	Dr. Gironés Dra. Jiménez

RETROBA'T AMB L'EDITORIAL BRUGUERA

a l'EAP Vallcarca - Sant Gervasi

LA BRUGUERA. AMB AQUEST NOM ELS SEUS TREBALLADORS CONEIXIEN I RECORDEN AVUI UNA EMPRESA QUE VA FER HISTÒRIA EN LA LITERATURA JUVENIL I LES REVISTES DE CÒMIC D'HUMOR.



del centre cívic del Coll, Xavier Franch, que ha participat en l'exposició que es pot visitar a l'EAP Vallcarca - Sant Gervasi durant els mesos de març i abril.

L'exposició Bruguera és una de les propostes per recuperar l'orgull del barri a partir de la memòria col·lectiva

Ara, el barri del Coll, bressol d'aquesta editorial que va aconseguir tot un imperi internacional, vol homenatjar la seva figura a partir de la memòria col·lectiva i retornar així l'orgull al barri. L'EAP Vallcarca - Sant Gervasi s'ha afegit a aquesta iniciativa acollint una exposició.

Amb una rialla encara recorden els veïns del barri del Coll de Barcelona l'Editorial Bruguera. Amb molt bon humor també en parla el director

La mostra s'emmarca en un conjunt d'iniciatives que des del districte de Gràcia pretenen recuperar la memòria de Bruguera. Entre elles, hi ha la creació d'un fons basat en el material dels mateixos ciutadans, atès que molts dels veïns del barri són extreballadors. La col·locació de la primera pedra d'aquesta fons, que serà a l'edifici Jaume Fuster, tindrà lloc el proper 27 de maig. A més, s'està preparant un documental sobre la memòria de la Bruguera que es presentarà al juny. Altres propostes són el rebatejament del centre cívic amb el nom El Coll-La Bruguera. Tot plegat, suposa una gran aposta cultural que té dos reptes que uneixen passat i futur, segons la cap de projectes del districte de Gràcia, Mari Cruz Martín. D'una banda, retrobar els extreballadors de l'empresa i, d'una altra, potenciar nous talents del barri com joves dibuixants.

L'HUMOR D'EL GATO NEGRO

Qui no ha llegit mai el setmanari *Pulgarcito*, *DDT*, *Tío Vivo* o *El Capitán Trueno*? L'Editorial Bruguera és la successora d'El Gato Negro, l'empresa fundada per Joan Bruguera al principi del segle XX. Heretada pels seus fills Francesc i Pantaleó, va canviar de nom després de la Guerra Civil per tenir reminiscències d'esquerra. En plena postguerra va suposar un gran respir humorístic i juvenil, ple de sàtira pels temps que corrien.

LABRUGUERA va tenir una gran expansió, fins i tot a l'Amèrica Llatina, i es va caracteritzar per ser capdavantera en serveis socials per als empleats. Tenia, per exemple, menjadors econòmics per als treballadors, servei mèdic amb una ambulància per a les emergències, etc. Es va dissoldre el 1986, però va ser relançada com a segell editorial el 2006 pel Grupo Zeta. Molts avui la recorden, com en Xavier Franch, com "una empresa que va voler que en el quiosc qualsevol persona trobés una bona lectura, a un bon preu i amb una edició decent".



L'EAP Vallcarca - Sant Gervasi concentra en UNA NOVA PLANTA LES ESPECIALITATS

L'EAP VALLCARCA - SANT GERVASI HA INAUGURAT LA TERCERA PLANTA DE L'EDIFICI PEDRAFORCA QUE CONCENTRA LES CONSULTES DELS ESPECIALISTES AMB L'OBJECTIU D'APROPAR L'ATENCIÓ ESPECIALITZADA MÉS MAJORITÀRIA.



Aquesta planta, recentment inaugurada, afavoreix que l'usuari no hagi de desplaçar-se pels diferents centres, explica el director assistencial de l'EAP Vallcarca - Sant Gervasi, Lluís Gràcia.

NOUS REPTES

A més d'aquest canvi, l'EAP Vallcarca - Sant Gervasi assumeix nous reptes, com el nou model de recepta electrònica en què ja s'està treballant i el programa del Sintrom, entre d'altres.

Segons el director Lluís Gràcia, el centre intenta millorar constantment, tot i que ja està ben valorat en les enquestes de satisfacció. A més, constata que els seus profes-

sionals estan més contents que a la resta del sistema sanitari i assegura que les claus d'aquest èxit són ser un centre còmode per treballar-hi, amb bones possibilitats i amb unes agendes correctes.

L'objectiu és concentrar l'atenció especialitzada més majoritària en un sola planta



El centre, que sempre ha tingut la voluntat d'incrementar constantment la xifra de professionals, ha apostat ara per ubicar totes les consultes específiques en una sola planta, la tercera. D'aquesta manera concentra en un sol pis les especialitats d'oftalmologia, dermatologia, reumatologia i optometria. Paral·lelament, treballa conjuntament amb l'Hospital Sant Rafael per incrementar algunes línies com otorrinolaringologia i traumatologia, entre d'altres.

Una oportunitat **PER SORTIR DEL CARRER**



SUPERAR UNA SITUACIÓ D'EXCLUSIÓ SOCIAL DESPRÉS DE DORMIR ANYS AL CARRER NO ÉS FÀCIL, PERÒ EN AQUESTA LÍNIA TREBALLA LA LLAR PERE BARNÉS, UN PROGRAMA INNOVADOR D'ARRELS FUNDACIÓ QUE COMPTA AMB 33 PLACES PER A PERSONES SENSE SOSTRE, 20 D'ELLES CONCERTADES PER L'AJUNTAMENT DE BARCELONA.

"La Llar Pere Barnés, que porta poc més de dos anys en marxa, ha estat un recurs molt desitjat atès que Barcelona no disposava de cap residència de llarga estada per a persones que fa molts anys que viuen al carrer", reconeix la directora del centre, Charo Sillero. L'objectiu és ajudar aquest col·lectiu a recuperar la seva autonomia.

La Llar, que ofereix una atenció integral tant sanitària com social (activitats diverses, vinculació als diferents programes d'Arrels, etc.), és l'última opció fins a tenir un recurs residencial definitiu, com pot ser un pis tutelat, sigui de l'entitat o aliè. Atén unes 90 persones, de les quals 33 són residents i la resta hi fan només algun àpat. El treball del voluntariat és imprescindible per al seu funcionament.

PROTOCOL D'ENTRADA

Una comissió d'accés valora cada cas, que pot arribar per diferents vies: de l'equip de carrer,

del Departament de Treball Social o del centre obert d'Arrels Fundació, de l'Ajuntament de Barcelona o d'entitats privades. A més, sempre s'ha de comptar amb la voluntat de la persona afectada.

"La pobresa té cara de dona, però l'exclusió social és d'home"





Com pots col·laborar? Fes-te voluntari o soci de l'entitat!



JEAN LAURO FANCELLO
Resident de la Llar Pere Barnés

Aquest genovès, de caràcter alegre i veu molt animada, va arribar a Barcelona l'any 1990. Va estar treballant fins que li van diagnosticar artrosi i això el va obligar a passar llargues temporades en diversos hospitals. Quan en va sortir, es va trobar al carrer i sense poder treballar. L'abril del 2008 va arribar a la Llar Pere Barnés, una experiència que valora molt positivament. "Aquí tens un sostre i persones que t'ajuden, què més es pot demanar?", es pregunta Fancello. Entén que s'ha d'adaptar allà on va i dóna gràcies de l'oportunitat que li ha brindat la Llar Pere Barnés.



NOU PERFIL DEL SENSE SOSTRE

El perfil d'un sense sostre l'any 2008 corresponia a un home sol de 45 a 55 anys, perceptor d'una pensió no contributiva per invalidesa i que feia més de 5 anys que era al carrer. Són persones "trencades" i que han patit una desdignificació brutal.

Amb la crisi, s'està apuntant cap a un nou perfil. "Es tracta de famílies a les quals l'actual conjuntura econòmica està sacsejant amb virulència i que, si no disposen de les eines suficients per tirar endavant, acabaran al carrer

en menys de dos anys", explica Charo Sillero. Ara ja es comença a veure gent molt formada, joves i immigrants que fa un any que estan sense sostre, però que encara no han esdevingut crònics. Per evitar aquest desenllaç, cal que les polítiques socials ofereixin les ajudes necessàries.

QUAN LA TERANYINA ES TRENCA

Comparem la persona amb una teranyina que se sustenta per diversos fils: salut, feina, família, recursos propis... Quan un fil es trenca no passa res perquè la resta ens subjecten, però què succeeix quan amb poc temps es trenquen tres o quatre fils? La persona cau com ho fa la teranyina i cal reconstruir-ho tot de nou, cosa que sovint és impossible.

Daniel Lucena
Infermer



Charo Sillero, directora de la Llar Pere Barnés.

Resultats BENCHMARKING 2008

RECENTMENT S'HAN PUBLICAT ELS RESULTATS DEL BENCHMARKING DE L'ANY 2008 DELS EQUIPS D'ATENCIÓ PRIMÀRIA DE LA REGIÓ SANITÀRIA DE BARCELONA (RSB), EN ELS QUALES EL CAP LES HORTES ÉS EL PRIMER CLASSIFICAT.

La RSB va iniciar el procés d'avaluació i seguiment dels equips d'Atenció Primària (EAP) l'any 1993 amb 17 equips. Durant aquest període s'han establert uns paràmetres de seguiment homogenis, s'han impulsat línies d'actuació, d'intervencions, i s'han millorat processos. Això fa que cada vegada siguin més els EAPs avaluats, i que l'interès de l'avaluació es vagi orientant cap a l'anàlisi dels processos i la qualitat en la provisió dels serveis. Així, els EAP més ben qualificats es configuren com els referents externs de la qualitat de l'Atenció Primària de salut en la RSB.

Els EAP es comparen tenint en compte els anys de funcionament. Hi ha un Benchmark

per a equips d'Atenció Primària amb més de 4 anys de funcionament (el nostre cas) i un per als equips amb menys de 4 anys. Per fer la selecció, les dades s'extreuen de les diferents fonts d'informació a les quals té accés el Departament de Salut.



QUÈ AVALUA EL BENCHMARKING?

Presenta una anàlisi descriptiva de diferents dimensions de comparació:

- **Accessibilitat i satisfacció:** satisfacció de l'usuari respecte a l'atenció rebuda, població ATESA per l'EAP i cobertura de pacients en el programa d'Atenció Domiciliària. Enguany hem obtingut una puntuació de 10 sobre 10.
- **Efectivitat i integralitat:** avalua el grau d'assoliment de bon control de la població



PUNTUACIÓ DELS EAP BENCHMARK SEGONS LES DIFERENTS DIMENSIONS AVALUADES L'ANY 2008

EAP Poble-sec – CAP Les Hortes: Barcelona 3A

EAP DE MES DE 4 ANYS	Accessibilitat / satisfacció	Efectivitat	Capacitat resolutiva	Cost eficiència
Hospitalet de Llobregat 7	5,2	8,2	6,0	6,7
Cornellà de Llobregat 2	5,2	6,2	9,0	8,3
Hospitalet de Llobregat 6	5,2	6,9	8,5	7,7
Badalona 6	5,2	7,3	7,0	7,3
Calella	6,4	6,2	6,5	8,3
Barcelona 10I	5,6	6,7	6,5	8,3
Sabadell 3A	6,8	7,1	6,5	7,0
Argentona	7,2	5,1	6,5	9,7
Sant Cugat del Vallès	6,4	7,8	8,5	6,0
Mataró 2	8,4	6,0	5,0	8,3
Clutat Badla	5,6	6,4	6,5	9,3
Sant Adrià de Besòs 2	8,4	6,4	5,0	8,0
Santa Coloma de Gramenet 6	7,6	7,8	6,5	6,3
Santa Coloma de Gramenet 1	8,4	6,4	6,0	8,0
Pallejà	6,0	8,7	9,0	5,7
Barcelona 2I	8,4	6,0	7,0	8,3
Barcelona 2G + 2J	7,2	5,1	8,5	10,0
Barcelona 6C + 6E	9,2	6,2	7,5	7,7
Molins de Rei	6,0	7,1	8,5	8,3
Barcelona 5C + 5D	8,4	5,1	8,5	10,0
Barcelona 7B	8,4	5,1	8,5	10,0
Olesa de Montserrat	5,2	9,1	8,5	7,0
Barcelona 1A	6,4	7,8	6,5	8,7
Tordera	6,0	8,9	7,0	7,3
Vilassar de Mar	6,8	6,9	7,5	9,3
Mataró 5	8,4	7,6	5,0	8,7
Vilassar de Dalt	7,6	7,6	8,5	9,3
Montornès-Montmeló	8,4	9,3	7,5	8,0
La Roca del Vallès	8,0	8,9	8,0	9,0
Barcelona 3A	10,0	8,0	8,5	9,3



en determinades malalties (diabetis, hipertensió...) dins els rangs establerts, la cobertura vacunal de la població, el cribatge, la correcta prescripció en determinades patologies, etc. La nostra puntuació ha estat d'un 8.

- **Capacitat resolutiva:** valora entre d'altres la taxa d'hospitalitzacions evitables ateses a l'EAP i les derivacions a l'atenció especialitzada hospitalària i extrahospitalària. Ens han qualificat amb un 8,5.

- **Cost i eficiència:** mesura la despesa farmacèutica per població ATESA, ajustada per edat i d'altres paràmetres relacionats amb la correcta prescripció farmacològica. Hem obtingut una puntuació de 9,3.

Podeu trobar l'informe complet dels resultats de l'avaluació del Benchmarking de l'any 2008 a la RSB a la següent adreça:

http://www10.gencat.cat/catsalut/rsb/arxius/benchmarking_RSB_2008.pdf



ENHORABONA A TOTS!

En total, l'EAP Poble-sec CAP Les Hortes hem obtingut una qualificació global de 8,9. Enhorabona a tots els professionals que han fet possible aquest èxit. El valor i el mèrit d'aconseguir estar entre els millors ens encoratja a seguir treballant cap a l'excel·lència i ens impulsa a seguir endavant amb forces renovades. Així, ens resta agrair-vos la vostra confiança per seguir treballant amb el barri del Poble-sec. Salut!

Lourdes Garcia

Infermera

EAP Poble-sec



CALENDARI D'ACTIVITATS

Amb motiu del desè aniversari de l'eap|sardenya, estem organitzant tot un seguit d'activitats per commemorar aquesta data tan assenyalada. A continuació et presentem el calendari de totes les propostes que farem enguany.

T'hi esperem!

ABRIL**Concurs literari**

Amb la Diada de Sant Jordi com a teló de fons, estem preparant un concurs literari per als més petits de la casa. Així que agafa paper i boli, fes volar la imaginació i envia'ns el teu relat o poema abans del 23 d'abril. L'únic requisit imprescindible és que els relats tinguin una extensió màxima de dues pàgines.

MAIG**Caminada popular**

De cara al bon temps, el dissabte 29 de maig prepararem una caminada popular en què comptarem amb la participació de tots: els usuaris del centre, els treballadors, els membres del Casal de Gent Gran del Baix Guinardó i els veïns d'Horta - Guinardó.

JUNY**Festa infantil**

El dissabte 12 de juny se celebrarà una festa infantil i organitzarem diversos actes en què tots, grans i petits, esteu convidats a participar!

Concurs literari infantil

Amb un nou llibre per obrir
I amb una rosa mig desclosa
Comemorem aquest Sant Jordi
Amb l'alegria que ens pertoca.

El Sardenya enguany celebra
Un concurs ben eixerit!
Participa-hi, val la pena,
Que serà ben divertit!

Envia'ns el teu conte,
Tens temps durant l'abril,
Pren nota, vés amb compte
I avisa els teus amics.

SETEMBRE**Donació de sang**

Barcelona serà enguany la capital mundial de la donació de sang. En aquest context, volem posar el nostre granet de sorra i el dijous 16 de setembre farem una campanya de donació de sang, en què necessitem la col·laboració de tots.

OCTUBRE**Concurs de dibuixos infantils**

Dibuixar és tot un art i busquem artistes com tu! Envia'ns el teu dibuix i entrarà en un concurs en què t'esperen moltes sorpreses!

NOVEMBRE**Trobades intergeneracionals**

Retallar distàncies entre generacions. Amb aquest objectiu, organitzarem trobades intergeneracionals en què els més grans de l'ambulatori expliquin contes a la mainada.

Recorregut fotogràfic del barri

Per construir la història del barri a partir de les fotografies que ens feu arribar. Amb la teva col·laboració, volem recopilar tot d'imatges que ens serveixin de testimoni per fer un recorregut a través dels anys. Amb el recull de fotografies muntarem al centre una exposició per compartir amb tots vosaltres aquest trosset de realitat.

Per a més informació, pots consultar el web (<http://www.eapsardenya.cat/>), la nostra pàgina del Facebook i les televisions del centre.

PREMIS A L'EXCEL·LÈNCIA PROFESSIONAL 2009

El passat 13 de novembre, el Col·legi Oficial de Metges de Barcelona (COMB) va celebrar la sisena edició dels Premis a l'Excel·lència Professional, un certamen que valora el prestigi i la qualitat professional dels metges de Barcelona.

Durant l'acte, es va reconèixer "la feina ben feta" de 42 metges que destaquen per la seva activitat professional en els diversos àmbits de la sanitat, com per exemple, la medicina hospitalària, l'atenció primària, la salut pública, la salut mental, l'atenció sociosanitària, la recerca biomèdica, l'educació mèdica i les humanitats mèdiques.

Els Premis de l'Excel·lència Professional reconeixen la qualitat del treball de 42 metges

Entre els guardonats, distingim el Dr. Josep Manuel da Pena, metge de família de l'eap|sardenya. Des d'aquestes línies, li volem donar l'enhorabona.

Per veure el reportatge en vídeo, podeu consultar l'adreça <http://www.combtv.cat>



Josep Manuel da Pena Álvarez i la consellera Marina Geli fent entrega del guardó.





L'EAP Sardenya és EL SEGON CENTRE MÉS BEN VALORAT DE LA CIUTAT DE BARCELONA

Any rere any, el Consorci Sanitari de Barcelona publica el Benchmarking.

Es tracta d'un indicador que analitza de manera independent i objectiva els equips d'Atenció Primària de la Regió Sanitària de Barcelona amb l'objectiu de buscar les millors pràctiques professionals.

Segons els resultats que es desprenen del Benchmarking de l'any 2008, l'eap|sardenya es troba entre els més ben valorats de Barcelona, ja que se situa en la segona posició. Paral·lelament, és important remarcar que des del moment en què va entrar a formar part d'aquest procés d'avaluació, ara fa sis anys, ha estat

capdavanter i s'ha situat entre els centres amb millors resultats a la Ciutat Comtal.

A l'hora d'avaluar els equips d'Atenció Primària, es pren com a referència l'anàlisi de les següents dimensions de comparació: l'accessibilitat i satisfacció, l'efectivitat i integralitat, la capacitat resolutiva i el cost i eficàcia. Es tracta d'uns paràmetres homogenis que s'apliquen a tots els centres avaluats.

Després de deu anys de funcionament, els professionals de l'eap|sardenya continuem il·lusionats treballant per ser capdavanters en la prestació de l'Atenció

Primària. A més, els resultats de l'avaluació del CatSalut són molt bons i ens animen a seguir millorant per oferir una atenció sanitària d'excel·lència. L'èxit és fruit de tots, tant dels professionals, que amb la seva dedicació i esforç han aconseguit el reconeixement clínic, com dels usuaris del centre que, al llarg dels anys, han fet un bon ús dels serveis i, alhora, ens han demostrat la seva confiança i reconeixement.

Hem treballat per fer la feina ben feta i ho seguirem fent encoratjats pels resultats i pel suport de tots vosaltres. Moltes gràcies per la vostra confiança.

NENS EN MOVIMENT



S'estima que un 16% dels nens i nenes espanyols de 6 a 12 anys pateix sobrepès o obesitat. A Catalunya, però, la xifra és lleugerament inferior i se situa en un 10%. Sigui com sigui, el nombre de casos ha augmentat de manera significativa al llarg dels anys.

Per aquest motiu, l'eap|sardenya ha engegat la teràpia de grup Nens en Moviment, un programa d'educació multidisciplinari que promou estils de vida saludables per millorar els hàbits alimentaris dels infants. Entre les principals causes que expliquen aquest augment, destaca sobretot el sedentarisme i els mals hàbits alimentaris com, per exemple, no esmorzar, menjar aliments rics en greixos, brioixos, llaminadures, etc.



Els mals hàbits alimentaris i el sedentarisme són les principals causes de l'obesitat infantil

Nens en Moviment, els pares reben tota la informació, orientació i consells necessaris per crear hàbits saludables en els seus fills i normalitzar el seu pes.



INFORMACIÓ I ASSESSORAMENT

El programa es fonamenta en tres pilars bàsics: el tractament de les emocions, l'educació alimentària i l'exercici físic. La teràpia cons-



ta d'un total d'onze sessions d'una hora i mitja de durada cadscuna. Va dirigit tant als nens amb sobrepès, de 7 a 12 anys, com als seus pares, ja que a l'hora de tractar i resoldre els problemes d'obesitat es necessita la intervenció de la família. En aquest sentit, es treballa a dos nivells: d'una banda es realitzen sessions amb els nens i nenes, i de l'altra, amb els pares. Gràcies al Programa



Per dur a terme aquesta teràpia, dos professionals del centre han realitzat el Curs d'Educadors en Obesitat, de la Unitat de docència de l'Hospital Universitari Vall d'Hebron i avalat per la Sociedad Española de Endocrinología Pediàtrica (SEEP).

Per a més informació podeu consultar el Servei de Pediatria, el web <http://www.nensenmoviment.net/>, o bé enviar un correu electrònic a: ssilvestre@eapsardenya.cat.



Portem els nostres FILLS A FER ESPORT!

TOTS SABEM QUE ÉS MOLT BENEFICIÓS PER AL NOSTRE COS FER EXERCICI FÍSIC, PERÒ DE VEGADES TENIM DUBTES PER ESCOLLIR QUIN ÉS 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.

Avui la mainada disposa de moltes més possibilitats que abans, però tot i que hi ha famílies que han de fer equilibris per tal de combinar els horaris, 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 són més ràpids 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-los 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 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 tenir en compte l'opinió del nostre fill o filla a l'hora d'escollir un esport



L'ESPORT A PARTIR DELS 13 ANYS

Quan la mainada arriba als 13 o 14 anys el seu cos comença a patir tot un seguit de canvis 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 s'hagin d'expressar 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 afavoreix que dormin millor. L'esport regula la sensació de gana i contribueix a prevenir l'excés de pes perquè augmenta el nombre de calories gastades. A més, facilita les relacions entre els nens i joves que en practiquen, i això els ajuda a créixer més alegres i sans.

Des de l'EAP Vic us recomanem a tots que porteu els fills a fer esport, segur que tard o d'hora ells ens ho agrairan.

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 altre en equip (futbol, bàsquet, hoquei...), de manera que treballin aspectes ben diferenciats.

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



OSONA BUSCA L'EXCEL·LÈNCIA en la salut pública i comunitària

"La Sanitat pública a Osona gaudeix de bona salut". Així ho constata el **Dr. Toni Iruela**, gerent de la Regió Catalunya Central del Servei Català de la Salut, que engloba les comarques d'Osona, l'Anoia, el Bages, el Berguedà i el Solsonès.

Osona ha estat triada per desenvolupar el Pla d'Innovació de l'Atenció Primària i Salut Comunitària, que serà implementat a tot Catalunya al llarg dels propers 3-4 anys. El projecte suposa una reorganització i un impuls de la feina que ja s'està fent.

EL CIUTADÀ, CENTRE DEL SISTEMA SANITARI

El Pla d'Innovació situa el ciutadà al centre del sistema sanitari. Cal que tots els professionals treballin en les millors condicions per oferir una bona continuïtat en l'assistència i Atenció Primària i hospitalària.

Els professionals sanitaris esdevindran eixos fonamentals del Pla. "Hem de ser capaços d'introduir una sèrie de canvis i estímuls per treure el màxim de potencialitat dels professionals perquè treballin en les millors condicions", explica el Dr. Toni Iruela.

MILLORES PER ALS USUARIS

El Pla d'Innovació suposa una millora del servei existent i requereix un cert canvi cultural. Treballem perquè en els propers mesos, els usuaris d'Osona notin millores en l'accessibilitat a algunes proves complementàries i en algunes especialitats.



Un dels instruments que s'utilitzarà per aconseguir aquestes millores s'anomena Pacte d'Accessibilitat i Resolució, i tindrà sempre present la premissa de qualitat, eficiència i servei públic.

MÉS PROTAGONISME EN ATENCIÓ PRIMÀRIA

Segons el Dr. Toni Iruela, treballem amb el principi de subsidiarietat, és a dir, que cada professional ha de fer allò per a què està especialment capacitada. Es tracta de distribuir correctament les tasques. En Infermeria ja s'estan desenvolupant algunes experiències molt interessants i amb bons resultats.

Els professionals sanitaris també estan assumint atencions que originàriament es feien a l'hospital, com el control del Sintrom i el seguiment de la diabetis i els problemes cardíacs.

"El sistema sanitari està molt ben valorat tot i que falten algunes millores en accessibilitat"

Traslladar totes aquestes atencions a l'Atenció Primària suposa també dotar-la de recursos perquè hi pugui fer front.

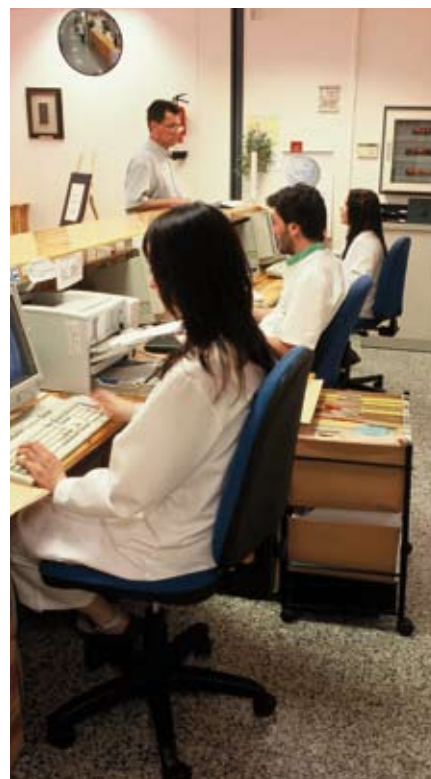
EDUCACIÓ SANITÀRIA

"Els ciutadans són els principals responsables de la seva salut, i tenir més atenció mèdica no implica gaudir de més salut". Per això es pretén fomentar la prevenció i l'ús responsable dels dispositius assistencials, incidint en l'educació sanitària des de l'escola, la família i els mateixos centres de salut.

UN NOTABLE AL SISTEMA SANITARI

La valoració global del sistema sanitari, a partir de les enquestes, és d'un notable alt. Malgrat tot, encara resten aspectes millorables per assolir l'excel·lència. En aquest sentit treballa el Pla d'Innovació de l'Atenció Primària i Salut Comunitària, que potencia aspectes d'accessibilitat dels usuaris, més que d'atenció dels professionals, que ja està molt ben valorada. Els Governos Territorials de Salut (GTS) permeten al Departament de Salut acostar-se al món municipal per conèixer de primera mà aquests punts dèbils.

El nou pla situa el ciutadà al centre del servei sanitari



PROJECTES PRIORITZATS A OSONA DEL PLA D'INNOVACIÓ DE L'ATENCIÓ PRIMÀRIA I SALUT COMUNITÀRIA



• **Canvis en el model d'urgències:** es delimitaran les urgències que s'han d'atendre a Primària o a l'hospital, definint quin professional ha d'ocupar-se'n i com s'han de finançar. Això permetrà que les urgències de baixa complexitat estiguin gestionades per personal de Primària i, per tant, resultin més eficients.



• **Gestió d'algunes especialitats:** inicialment s'estudiaran les especialitats d'Urologia, Traumatologia i Aparell digestiu per intentar millorar l'accessibilitat i la resolució dels nivells hospitalari i de l'Atenció Primària. És a dir, quan cal derivar, qui decideix les proves mèdiques que cal fer, com s'acorda la medicació i el seguiment i com es financia.



• **Salut laboral:** recentment s'ha inaugurat la Unitat de Salut Laboral de la Regió, que pot donar suport sobretot als professionals de l'Atenció Primària per establir clarament les diferències entre la malaltia comuna i la professional perquè aquesta última pugui ser correctament atesa des de les mútues laborals.



• **Treball administratiu en xarxa:** es milloraran aspectes d'intercomunicació amb els pacients. Per exemple, que quan ens visitem a l'Atenció Primària se'ns puguin programar des d'allà mateix totes les visites i proves; potenciar les consultes no presencials (telefònicament, per internet...); recordar les visites per via SMS, etc.



• **Atenció al pacient fràgil:** per a aquells pacients amb determinades malalties que requereixen moltes visites, un nombre alt d'ingressos hospitalaris, prenen molts fàrmacs... s'aplicarà una atenció proactiva per evitar tant com sigui possible la seva descompensació. Per exemple, se'ls farà un seguiment telefònic per millorar l'atenció domiciliària, etc....



• **Comunicació als ciutadans:** es buscaran fórmules perquè de tot el que fa el sistema sanitari, el ciutadà en sigui coneixedor i hi pugui tenir més protagonisme.

TRENCA AMB EL TABAC



"EL FUM ÉS FATAL". AQUESTA ÉS LA FRASE DE LA CAMPANYA D'INFORMACIÓ I SENSIBILITZACIÓ DE LA GENERALITAT DE CATALUNYA SOBRE ELS EFECTES DEL FUM DEL TABAC. CONSCIENCIAR-SE'N, TANT PER AL FUMADOR ACTIU COM PER AL PASSIU, ÉS IMPORTANT PRECISAMENT ARA QUE EL GOVERN ESPANYOL ESTÀ ULTIMANT LA REFORMA DE LA LLEI ANTITABAC I QUAN S'ACOSTA EL 31 DE MAIG, DIA MUNDIAL SENSE TABAC.

és que si analitzem el contingut del fum dels cigarrets ens sorprendrem. Té més de 4.000 components, molts dels quals són actius farmacològics i almenys 43 d'aquests són carcinògens. Entre ells, hi ha el quitrà, la nicotina, el cianur, metalls com el níquel, l'arsènic, el cadmi, el crom, el plom i substàncies radioactives com el poloni 210, el potassi 40, el radi 226, entre d'altres.

REFORMA LEGAL

Si ja l'any 2006 hi va haver un debat social sobre la Llei antitabac promoguda pel Ministeri de Sanitat i Consum en matèria de publicitat, venda i consum de productes de tabac, les discussions s'esperonen quan el govern pretén endurir-la. Fins ara es prohibeix fumar de manera general als llocs de treball

i als espais públics tancats, centres sanitaris i docents, universitats i centres de recerca.

Les crítiques s'han centrat en la seva aplicació en l'àmbit de la restauració i el lleure, sobretot en els locals més petits, en què s'ha deixat a mans dels propietaris decidir si es pot fumar o no. Des de llavors, trobem un cartell visible des de l'exterior que ens indica quina és la situació del local. Malgrat tot, són pocs aquells que han prohibit totalment el fum, ja que la majoria —apel·lant a la por de perdre clients— han preferit deixar-hi fumar.

XIFRES QUE CANTEN

Malgrat la polèmica, les xifres parlen per si soles: cada any moren a Catalunya 400 persones menys des de l'entrada en vigor d'aquesta llei, segons el Departament de Salut de la Generalitat. Augmenten les morts per càncer però disminueixen les relacionades amb malalties cardiovasculars i respiratòries. A més, una



de cada quatre dones que fumen a l'inici de l'embaràs no ho fan al tercer trimestre, i les que continuen fumant redueixen el consum fins al final de l'embaràs. Les vendes per càpita de cigarrets també han disminuït des del 2006.

IMATGES EN ELS PAQUETS

En la política del govern per plantar cara al tabaquisme, s'hi sumarà un canvi en el disseny dels paquets de tabac. A les fins ara frases que havien de posar els fabricants sobre els efectes perjudicials del seu consum, pròximament s'hi sumaran fotografies molt dures sobre els efectes nocius de fumar com, per exemple, pulmons cancerosos, tumors de coll, dentadures malmeses, etc.

Són fotografies similars a les que ja es poden veure als paquets de tabac d'altres països europeus com el Regne Unit i Bèlgica, o fins i tot fora d'aquestes fronteres, al Canadà, Brasil, Singapur, Austràlia, Suïssa, Xile, Nova Zelanda, etc.



Cada any moren a Catalunya 400 persones menys amb la Llei antitabac

WEB DE CONSULTA:

Acción Ciudadana por la Salud y el Cambio de la Ley de Tabaco:

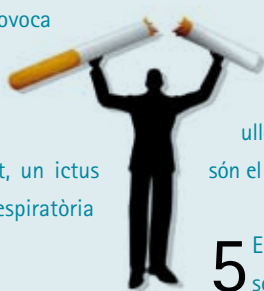
www.porquenosotrosno.org/web/

DECÀLEG PER DEIXAR DE FUMAR

1 El consum del tabac provoca malalties molt greus. Deixar de fumar és la decisió més important que podeu prendre per prevenir un infart, un ictus cerebral, una insuficiència respiratòria crònica o un càncer.

2 Fumar empitjora el vostre rendiment psicofísic: respireu malament, la vostra circulació és deficient i els òrgans i els teixits del vostre cos estan més mal oxigenats.

3 Fumar redueix el nombre d'espermatozous, dificulta el reg sanguini del penis i afavoreix l'esterilitat i la impotència. Augmenten el risc d'infertilitat de la dona.



4 Fumar provoca efectes antiestètics: deteriorament de la dentadura, dents grogues, mal alè, ulleres, arrugues i pell seca i rugosa, que són el resultat de l'envelliment precoç.

5 El vostre hàbit perjudica altres persones, especialment els infants i les embarassades. Deixar de fumar és la decisió més important que podeu prendre per preservar la vostra salut i la dels que us envolten.

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

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

8 Si esteu embarassades, fumar durant l'embaràs provoca que el nadó sigui més petit.

9 Fumar us costa uns diners que podríeu gastar en una altra cosa que us produís major satisfacció.

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

Departament de Salut
Generalitat de Catalunya

AUTOCURA EN LA MALALTIA CRÒNICA

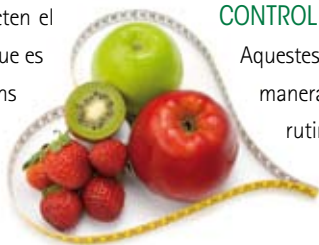
UNA MALALTIA CRÒNICA ÉS AQUELLA QUE POT APARÈIXER A QUALSEVOL EDAT I QUE NO ES CURA. NO VOL DIR QUE SIGUI LA CAUSA DIRECTA DE MORT, PERÒ POT COMPLICAR MOLT LA VIDA. PER AIXÒ, COM QUE ACOMPANYARÀ PER SEMPRES, CAL SABER-HI CONVIURE.



Les principals malalties cròniques que tractem els equips d'Atenció Primària, formats per metge/metgessa i infermer/infermera estan relacionades amb les malalties cardiovasculars i les malalties respiratòries. En totes dues hi ha un hàbit nociu que és causa directa de la seva aparició i d'empitjorar-ne l'evolució: el tabac. No us estranyi per tant que us insistim tant en el seu abandonament: és altament perjudicial.

MALALTIES QUE AUGMENTEN EL RISC CARDIOVASCULAR

Són totes aquelles que afecten el sistema cardiocirculatori, i que es manifesten amb alteracions cardíaques i cerebrals. Les més importants per a nosaltres són:



- **DIABETIS MELLITUS:** malaltia metabòlica del sucre que si es controla malament, o després de molts anys d'evolució, sol manifestar-se amb complicacions cardiovasculars.
- **HIPERTENSÍO ARTERIAL:** si el sistema circulatori treballa a una pressió més elevada del desitjable, el cor ha de fer més força per poder enviar la sang a tot el cos, això li suposa un desgast més accelerat.

QUÈ HEU DE SABER DE LA VOSTRA MALALTIA I COM PODEU SER ACTIUS EN EL SEU CONTROL

Aquestes malalties sovint es diagnostiquen de manera casual, a la consulta, en una revisió rutinària. Això és bo, perquè podem influir molt en la seva evolució natural quan les agafem tan d'hora. Però

un cop diagnosticades, i indicat el tractament, cal fer-se càrrec un mateix del seu control: no serem només el vostre equip qui prendrà decisions, vosaltres ens haureu d'ajudar.

1. Si se us ha indicat una dieta específica, cal seguir-la de la manera millor possible. Sovint es recomanarà menjar sense sal, o vigilar determinades combinacions d'aliments. Això us ajudarà a controlar el pes i per tant a reduir els factors de risc.
2. També donem recomanacions sobre l'activitat física, expliqueu-nos quines limitacions podeu tenir i us oferirem alternatives, però per fer-les vosaltres.
3. Si és necessària una medicació, preneu-la tal i com se us ha indicat, i si teniu dubtes consulteu-ho novament: mai està de més preguntar repetidament com prendre la



que sovint no li donem tanta importància com se li dóna en els mitjans de comunicació, però es tracta d'un factor més a controlar, i per ell mateix únicament no sol tenir gaire més repercussió ni valor.

- Identificació de símptomes a domicili que us indiquen que quelcom no rutlla: amb el temps us fareu autèntics experts en el maneig de les petites complicacions que vagin sorgint, però mentre no tingueu aquesta expertesa cal consultar amb el vostre equip per saber si allò que heu notat és motiu de preocupació o no.



MALALTIES RESPIRATÒRIES

Ja hem comentat la importància que té el tabac, però no està de més repetir-ho: és causant directe de malaltia respiratòria i sovint del seu desenllaç fatal. Per tant, cal abandonar el tabac, perquè és causant directe de la malaltia pulmonar obstructiva crònica (MPOC).

QUÈ HEU DE SABER DE LA VOSTRA MALALTIA I COM PODEU SER ACTIUS EN EL SEU CONTROL

No sempre cal tractament, però com que sovint al llarg del temps es van patint processos breus i bruscos, heu de saber veure quan pot tractar-se d'una situació d'urgència.

- No comenceu un tractament amb antibiòtics sense haver consultat prèviament el vostre metge o metgessa. No sempre seran necessaris.
- Els principals símptomes de complicacions seran la febre, la dificultat respiratòria, més tos de l'habitual i augment de l'expectoració. Seguiu les instruccions que tindreu sobre com actuar d'entrada (augmentar la dosi d'inhaladors), però tampoc espereu massa a ser visitats.



Al final, ens ajudareu més vosaltres a saber com actuar que no pas a la inversa, però per a això cal que adopteu una actitud participativa en el control de les vostres malalties. Al capdavant, sou vosaltres els que les teniu i sou, doncs, els primers interessats a no patir complicacions.



- medicació, però perdem el temps si no ens heu entès i no ho feu com cal.
- En el cas de la diabetis, i només si us heu d'administrar insulina, caldrà fer autocontrols del sucre amb l'aparell que us entreguem i segons la pauta indicada pel vostre equip. En general, si no us poseu insulina no us caldrà fer aquests autocontrols.
- En el cas de la hipertensió, se us demanarà que us mireu la tensió al domicili o a la farmàcia. No cal que ho feu cada dia, només tal i com se us demani. A nosaltres ens serveix per saber com va el control de la vostra malaltia, però si ho feu molt sovint a vosaltres us pot generar un embolic.
- I del colesterol? Serà el vostre metge o metgessa que us indicarà quan cal tractar-lo, al calcular-vos el risc cardiovascular. Trobareu



- El tractament de la MPOC és amb inhaladors. N'hi ha en forma d'aerosol i n'hi ha en forma de pòlvores seques. És molt important assegurar-se que la tècnica inhalatòria és correcta, perquè fer-ho malament és la principal causa de les reaguditzacions. En cas de dubte, consulteu amb el vostre equip, que repassarà amb vosaltres la manera com s'administra la medicació.
- Quan vingueu a la consulta, porteu algun dels vostres inhaladors per poder comprovar la tècnica.
- Després de fer servir un inhalador us heu de rentar la boca amb aigua tot fent gargarismes, i llençar l'aigua.
- Si heu de sortir de casa, assegureu-vos de portar un inhalador per a una emergència, si així ho heu acordat amb el vostre equip. Més encara en cas de viatge.

Una norma general amb els medicaments és que no poden estar en ambients molt càlids, per tant cal buscar un bon lloc al domicili per poder guardar la vostra medicació. Però no n'acumuleu, es pot espatllar.

Roger Vinyeta
Metge de família
EAP Sarrià - Vallplasa

ENS HI PASSEM UNA TERCERA PART DE LA NOSTRA VIDA, AIXÍ DONCS, CAL QUE REUNEIXI UNES CONDICIONS DETERMINADES PER TAL QUE HI PUGUEM DESENVOLUPAR LA SEVA FUNCIO: DORMIR BÉ. EN AQUEST SENTIT, S'HA DE PARAR MOLTA ATENCIÓ A TOT EL QUE ENS PERMET DESCANSAR CORRECTAMENT: EL SOMIER, EL MATALÀS I EL COIXÍ.

UN BON LLIT PER DESCANSAR

EL SOMIER

S'aconsella que el somier sigui dur, però no en excés, i format per arcs de fusta relativament flexibles. D'aquesta manera, aguantaran bé el nostre pes i suposaran un excel·lent suport per al nostre cos. Per contra, no hem de comprar somiers compostos només per una taula de fusta massa rígida ni per molles excessivament elàstiques, que reduiran la vida del matalàs.

EL MATALÀS

Un bon descans depèn en gran mesura de la qualitat del matalàs, que ha de ser rígid però no massa dur. Tradicionalment, els més habituals han estat els de molles, tot i que és important provar-los bé abans de comprar-los, perquè la seva elasticitat i l'estructura poden variar depenent del model i de la marca. No ens hem d'oblidar de girar-los, com a mínim un cop a l'estiu i un altre a l'hivern, per tal que el desgast de les molles sigui igualat pels dos costats. Alguns, fins i tot, cal girar-los força més sovint, especialment durant els primers mesos.

El matalàs de làtex és molt aconsellable, ja que el seu nivell d'elasticitat és l'apropiat i, a més, varia segons la part del cos que

hi recolzem. Per exemple, l'elasticitat no serà la mateixa a la zona del cap que a la de l'esquena. També avui s'utilitza força el matalàs de viscoelàstica que s'adapta perfectament al contorn del cos, evita zones de pressió i humitat i regula la temperatura per garantir un bon nivell de conservació.

Per dormir bé, cal canviar el matalàs cada 10 anys com a màxim

La mida del matalàs és important perquè com més gran sigui, disposarem de major espai per relaxar-nos. A més, si compartim el llit amb la parella, hi haurà més lloc per a tots dos.

Recordem que cal canviar el matalàs cada 10 anys com a màxim. Passat aquest temps, les condicions de fermesa i higiene originals hauran canviat i, no només no farà la seva funció correctament, sinó que pot ser perjudicial per a la salut.

EL COIXÍ

Sovint ens preocupem molt pel somier i el matalàs, i deixem els coixins en un segon pla, sense tenir present que són tan importants com la resta d'elements per garantir-nos un bon descans. La mida del coixí és d'allò més rellevant per evitar el dolor cervical.

També ens trobem amb coixins fets amb molts materials, com els d'escuma, de plomes o de làtex. De nou, aquests últims són els de millor qualitat i els que ens proporcionaran un major descans. Amb els de plomes ens podem trobar l'inconvenient que s'han d'estovar abans de cada ús, perquè no quedin desiguals, cosa que també cal fer amb els d'escuma.

La forma del coixí s'ha de tenir en compte perquè no ha de ser gaire alt per impedir problemes cervicals. Si es comparteix el llit amb la parella, s'aconsella utilitzar dos coixins diferents, i no compartir-ne un de gran.

Si es comparteix llit amb la parella, el millor són coixins separats



INFÀNCIA AMB SALUT



EL PROGRAMA "INFÀNCIA AMB SALUT", IMPLANTAT PEL DEPARTAMENT DE SALUT DE LA GENERALITAT DE CATALUNYA, S'ENCARREGA DE REVISAR PERIÒDICAMENT L'ESTAT DELS MÉS MENUTS.

El programa "Infància amb Salut" fa un seguiment de la salut dels més menuts des dels centres d'Atenció Primària. Ha estat, des que es va implantar, una eina imprescindible en l'aplicació de les tasques preventives i de detecció precoç pel que fa la salut de la població infantil catalana.

Es fan visites periòdiques i programades amb l'infemer i/o pediatre, on s'exploren tots els aspectes de la salut de l'infant i es detecten de forma precoç les possibles anomalies. A més, s'administren les vacunes oportunes segons el calendari de vacunacions, es fan exàmens dentals i s'aprofita per donar als pares i mares consells sobre prevenció d'accidents, alimentació, higiene i cria dels infants.



El Programa Infància amb Salut serveix per a la prevenció i detecció precoç en la salut de la població infantil

COM ACCEDIR-HI?

Entre els 7 i 10 primers dies des del naixement del nadó, cal fer la primera visita al pediatre de referència del CAP. A partir d'aquí es programa tot el seguiment.



RECUPERAR LA SON

L'INSOMNI ÉS HABITUAL EN EDATS AVANÇADES PERQUÈ HI HA MÉS FACTORS QUE PODEN IMPEDIR EL DESCANS. PER A LES PERSONES DE 70 ANYS, DORMIR 6 HORES ÉS GENERALMENT SUFICIENT, JA QUE EL SON ÉS MÉS SUPERFICIAL I ÉS HABITUAL DESPERTAR-SE I AIXECAR-SE AL LLARG DE LA NIT.

L'insomni és la dificultat per adormir-se o el fet de despertar-se sovint, amb cansament o somnolència, l'endemà. Les hores necessàries per dormir depenen de cada persona: algunes amb poques en tenen prou i això no significa que pateixin insomni. El son canvia amb l'edat, tant pel que fa al nombre d'hores dormides com a la seva qualitat, i aquí és on es troben les diferències més importants.

ALTERACIONS EN EL SON

En la persona adulta acostumen a produir-se uns microdespertars nocturns, de vegades imperceptibles per qui dorm, que solen coincidir amb els moments en què es canvia de posició. No obstant això, amb l'edat poden aparèixer més microdespertars de major durada que acaben sent perceptibles. Amb els anys, també tardem més temps a adormir-nos i experimentem una pèrdua progressiva de la fase de son profund. Tot plegat, genera una sèrie

EL CONSELL

Aneu a dormir quan realment tingueu son. Si fa més de 15 minuts que sou al llit i no us adormiu, feu una altra activitat i torneu quan tingueu son. I, sobretot, res de pensar en preocupacions al llit.

de canvis als quals de vegades cal sumar-hi malalties completament independents de la son però que també ens poden fer passar la nit en vetlla.

COMBATRE L'INSOMNI

Per aconseguir un descans suficient, es recomana tenir un entorn apropiat, a més d'intentar seguir una regularitat horària que ajudi a conciliar el son. Les tendències sedentàries de les persones de més edat també augmenten els problemes d'insomni. Un bon consell és la pràctica d'exercici diari: encara que només sigui caminar mitja hora, ens proporcionarà una millora.

La pràctica d'exercici diari ajuda a combatre l'insomni



RECOMANACIONS PER PODER DORMIR

Durant el dia:

Intentem destinar una estona del dia a disminuir l'estrès que ens poden ocasionar altres factors i dediquem-nos un temps a pensar i ordenar les coses, sabent prioritzar i vivint el present.

Abans d'anar a dormir:

Evitem el consum de qualsevol aliment o substància que ens pugui desvetllar com tabac, cafè, te, begudes amb cola, xocolata i begudes alcohòliques.

Sopem de forma lleugera dues hores abans d'anar a dormir, de manera que no ens n'anem al llit amb gana o sense haver digerit.

Per afavorir el son, podem prendre un got de llet calenta, una infusió, una tulla o una camamilla just abans d'anar a dormir.

Ens anirà bé practicar activitats relaxants com sentir música tranquil·la, fer-nos massatges, fer meditació, prendre un bany calent, etc.

PERQUÈ ELS MEUS AMICS HO FAN O PERQUÈ CONEC MÉS GENT QUAN SURTO... AQUESTES SÓN DUES DE LES RAONS AMB QUÈ ENS INTENTEM JUSTIFICAR, PERÒ EL TABAC NO ÉS CAP PANACEA, SINÓ TOT EL CONTRARI: MALMET LA SALUT I ET CREA UNA DEPENDÈNCIA.

PER QUÈ FUMO?

Segur que d'això ja n'has sentit a parlar moltes vegades i és justament el que t'ha fet plantejar més d'un cop deixar de fumar, cosa difícil però no impossible a causa de la nicotina, la substància que crea, precisament, l'addicció.

No hi ha cap fórmula màgica per deixar de fumar, només cal força de voluntat

El fum del tabac conté fins a 4.000 substàncies químiques, algunes d'elles molt tòxiques per a l'organisme. A part de la nicotina, té monòxid de carboni, quitrans, amoníac, àcid fòrmic, etc., en major o menor proporció depenent de la varietat de tabac, els additius que conté, la mida de la cigarreta, etc.

RISCOS DEL TABAC

Segur que els deus conèixer prou bé, però no està de més recordar que el consum de tabac dificulta la respiració i la pràctica de l'esport, redueix l'elasticitat de la pell i provoca arrugues, produeix acne, torna les dents grogues i causa mal alè. A més,

SOS

Si ja has decidit que vols deixar de fumar, però no saps per on començar, aquí tens tot un seguit de recomanacions que et poden ajudar a posar-te en marxa.

- Tria una data per deixar de fumar. Si és possible, que sigui abans d'un mes.
- Explica als amics i a la família la teva decisió. T'anirà bé perquè et donin suport i no fumin davant teu.
- Escribeu en un paper en quins moments trobaràs a faltar més una cigarreta i planteja alternatives.
- Fes una llista amb els motius pels quals fumes i pels quals ho vols deixar.
- Si ja haves intentat alguna altra vegada deixar de fumar, pensa què et va ajudar i què et va fer recaure.
- Fes exercici per disminuir l'estrès.
- Treu tots els cendrers i encenedors del teu voltant.

a la llarga disminueix les defenses i pot ocasionar problemes cardíacs. No cal dir que el tabac és la causa d'un gran nombre de càncers com el de pulmó, tràquea, pàncrees o bufeta urinària.

PUC DEIXAR DE FUMAR

Ara és un bon moment per deixar el tabac: aquest any el govern espanyol preveu prohibir fumar en qualsevol espai públic tancat; només es podran encendre cigarretes, per exemple, en terrasses. El tabac és una addicció que cada vegada està

més mal vista i que, a més de perjudicar la vida del mateix fumador, també destrueix la d'aquells que té al seu voltant. A banda, suposa una bona despesa per a la butxaca, i més, en temps de crisi.

Deixar de fumar no és tan difícil i, si ho vols fer, enhorabona, has pres la decisió més important per a la teva salut. No hi ha cap fórmula màgica; el més important és estar-ne convençut i tenir força de voluntat, perquè requereix temps.

Deixar de fumar no és tan difícil i, si ho vols fer, enhorabona, has pres la decisió més important per a la teva salut



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.



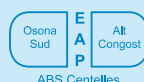
www.fersalut.cat



CAP Alcover



CAP Sarrià - Vallplana



ABS Centelles



CAP Peralada



CAP Valcarca -
Sant Gervasi



CAP Les Hortes



EAP Sardenya



CAP El Remei