

# la salut som tots

## CAMPANYA LA SALUT SOM TOTS

PINEDA DE MAR. Any 2018





**Salut comunitària** és el conjunt d'actuacions destinades a millorar la situació de salut de la comunitat en les seves dimensions físiques, psicològiques i socials, que actuen per mitjà de la capacitat col·lectiva d'adaptació positiva als canvis de l'entorn (Llei 18/2009, del 22 d'octubre, de salut pública). El Pla de Salut de 2016-2020 així ho recull i imposa un abordatge interdepartamental (PINSAP) per promoure la salut entre tots els catalans.

La salut comunitària suposa que la comunitat i els professionals que hi treballen sumin esforços per tal de millorar la salut i el benestar de la comunitat i de reduir les desigualtats socials. Es tracta de:

- Mobilitzar els **actius de la comunitat** els seus sistemes de suport, normes, aspectes culturals, institucions, les polítiques i les creences
- Identificar i donar resposta a necessitats i **determinants socials** als quals estan exposats
- La participació de la comunitat com a protagonistes del procés

Pineda de Mar ja fa temps que treballa en aquesta línia i som població pilot en l'aplicació del COMSalut.

El projecte COMSalut, comunitat i salut, parteix de la base que un 80% dels determinants de la salut són fora del sistema sanitari. Per tant, per tal de millorar la salut de les persones i les comunitats calen abordatges comunitaris, que complementin l'atenció individual a les persones.

COMSalut pretén impulsar la reorientació del sistema sanitari cap a la **promoció de la salut i la salut comunitària**, així com la lluita contra les desigualtats i la promoció de les polítiques públiques saludables en l'àmbit local (**PINSAP**).

Tenint això present hem dissenyat una campanya de salut intensiva per al període abril-maig 2018, independentment que les diverses actuacions tindran continuïtat per la seva pròpia naturalesa, i que englobarà diferents actuacions amb la finalitat de promoure la salut, entenent aquesta com el benestar físic, mental i social dels nostres veïns i a nivell comunitari.

La campanya, "LA SALUT SOM TOTS" tindrà cinc projectes diferenciats:

La campanya «**La Salut Som Tots**» començaria a partir de la Setmana de la Salut (primera setmana d'abril) i s'allargaria fins el Dia Mundial sense Fum (31 de maig). Durant aquest temps s'aniran programant diverses activitats.

Proposem una presentació de la campanya en un programa de radio el proper divendres dia 13 d'abril a les 13'30 dins l'espai «És migdia» on els organitzadors descriuran els objectius i continguts de la mateixa.



## 1. DIA MUNDIAL DE LA SALUT

El dia 7 d'abril es commemora el Dia Mundial de la Salut. Ja fa uns anys que a Pineda de Mar s'organitzen actes en el marc d'aquest dia per promoure la salut entenent aquesta en la seva definició tridimensional.

### Objectius

- Sensibilitzar de la importància de tenir cura de la pròpia salut
- Promoure l'exercici físic com a font de salut individual i familiar
- Identificar conductes saludables
- Donar eines a la família per tenir un oci saludables

### Activitats

#### 1.1. Caminada dia 22 d'abril

- A les 9'30, a una carpa al costat de les barques (estació) , inscripció, amb obsequi de gorra, i es proposa sessió d'estiraments i relaxació a càrrec d'un sanitari de l'ABS. - Sortida cap al Far de Calella
- Tornada fins a la Platja dels Pins on hi haurà un esmorzar saludable d'entrepà, aigua i fruita, aquesta última becada per Fundació Ametller.
- El personal voluntari portarà una armilla identificativa.

#### 1.2. Programa Radio «Família i Salut»

Dins l'espai mensual, aquest mes d'abril hi ha previst abordar el tema de fer exercici en família.

S'ha previst una taula rodona amb un metge especialista, un tècnic d'esports i un professor d'educació física.

#### 1.3. Zumba als Patis

Durant el mes d'abril s'ha portat a terme conjuntament amb l'Espai Jove, uns tallers de Zumba als patis dels tres instituts de Pineda amb el monitoratge d'un professional de Can Xaubet.

#### 1.4. Curs de capacitació de monitors de lleure i monitors esportius per a la promoció de la salut

Curs que ens ofereix Diputació de Barcelona i que tindrà lloc els divendres 20 i 27 d'abril a la tarda a Can Jalpí.



## 2. PRESCRIPCIÓ SOCIAL

La **prescripció social** (també anomenada derivació a la comunitat o recomanació d'actius) és un mecanisme formal perquè els professionals de l'atenció primària proporcionin alternatives no sanitàries a pacients amb aïllament social o risc de patir-lo i/o símptomes que van des de malestars de la vida quotidiana fins a símptomes lleus o moderats de depressió o ansietat.

El programa té com a objectiu disminuir el risc d'aïllament social dels pacients, millorar-ne la salut mental positiva i la qualitat de vida mitjançant la participació en activitats del seu entorn local.

Així doncs, els professionals podran proposar als seus pacients poder participar de les activitats de clubs socials, clubs esportius, grups d'autoajuda, classes de cuina, classes d'art o dansa, clubs de lectura i un llarg etcètera. És una eina clàssica d'abordatge boi-psicosocial que dona un enfoc promotor de la salut a la feina diària dels professionals de la salut (ASPCAT)

Ja fa mesos que tant des de l'ABS com des de l'Ajuntament s'està treballant per aconseguir això. S'ha presentat el projecte a les entitats i s'està dibuixant el mapa d'actius.

El darrer pas és la formació dels professionals directament implicats i propiciar la seva aplicació. Per això es proposa una Jornada de Formació el proper 18 d'abril, a l'Auditori de Pineda de Mar, adreçada al personal sanitari de l'ABS (MG, INF, TS..), farmacèutics, tècnics municipals (SP, BS, JO, ES, ED, PC, CO), i a referents comunitaris (especialment els que s'han inscrit en el mapa d'actius)

### Objectius

- Tenir la formació necessària per prescriure des de la consulta
- Dissenyar un protocol d'actuació per la derivació
- Treballar coordinadament amb Ajuntament i entitats.

### Activitat

**Jornada de Formació en Prescripció Social** a càrrec de l'Agència de Salut Pública de Catalunya (ASPCAT), el 18 d'abril a l'Auditori. Oberta a personal sanitari, tècnics municipals, farmàcies i entitats.



## 3. PETITS LECTORS

El projecte **Petits Lectors** promou el gust per la lectura entre els infants de 0 a 3 anys, creant experiències emotives i positives vinculades al llibre i fent-ne una eina de comunicació entre pares i fills.

### Objectius

Té com a objectius introduir els hàbits lectors en les famílies des del naixement de l'infant i fomentar els vincles familiars a través del llibre.

Per tal d'aconseguir-ho, implica les famílies, els bibliotecaris i els professionals de la Salut dels centres d'Atenció Primària i els facilita pautes, materials i activitats que els orientin en el seu paper de mediadors.

El projecte es planteja des del convenciment que la lectura és una bona eina pel creixement integral dels infants i que l'afectivitat i la comunicació que s'estableix amb els infants és clau, no solament per a la seva seguretat, sinó també per exercitar-los moltes altres capacitats. Aquesta idea és la que corroboren molts dels estudis realitzats\* i que demostren que explicar o llegir una història en veu alta des dels primers mesos de vida:

- Reforçar el vincle afectiu entre pares i fills
- Afavoreix l'adquisició de la competència lingüística
- Potencia la capacitat d'observació, atenció i concentració
- Estimula la imaginació i la creativitat
- Desenvolupa el gust per aprendre
- Ajuda a establir una relació constant entre l'infant i el món que l'envolta

En cap cas, es pretén que els nadons siguin lectors precoços ni fomentar l'hiperestimulació dels petits. Introduir la lectura en veu alta pels nadons, com a rutina, millora el vincle pares-fill que ajudarà sens dubte al bon desenvolupament emocional i cognitiu de la criatura. Que segurament es traduirà en un nadó més feliç, equilibrat i sa.

### Activitats

**3.1. Presentació Roda de premsa** programada pel 3 de maig.

**3.2. Aprovar un protocol d'actuació** entre els professionals de pediatria (metges i infermeria) i el personal de ASSIR ( Atenció a la Salut Sexual i Reproductiva) a l'ABS de Pineda, i les Biblioteques de Pineda de Mar.

**3.3. Editar i adquirir materials per al desenvolupament del programa** ( díptic, receptes "lectores", regal de benvinguda a la biblioteca , carnet usuari, ...)



## 4. SETMANA DE LA GENT GRAN

La Setmana de la Gent Gran es realitzarà a Pineda de Mar dels dies 14 al 22 de maig. Durant aquests dies es pretén oferir a aquest col·lectiu, una sèrie d'activitats i propostes a fi de promoure un envelliment actiu i saludable. L'Àrea de Serveis Socials de l'Ajuntament ha liderat aquest projecte en coordinació amb l'ABS i entitats col·laboradores com es casal d'Avis o la Creu Roja.

### Objectius

- Envellir de forma activa i saludable
- Adquirir autonomia en la recerca d'activitats d'oci
- Practicar un oci creatiu
- Ser responsable de la pròpia salut
- Identificar la xarxa social com un actiu de salut
- La visibilització de les necessitats però també de les potencialitats del col·lectiu de gent gran

### Activitats

- 4.1. Tallers Records Musicals a les diverses residències i a centres de dia** a càrrec del personal de l'ABS
- 4.2. Jocs de Taula:** Diversos dies els nens del centre Obert El Nus aniran a les residències a jugar amb els avis.
- 4.3. Taller prevenció accidents a la llar** a càrrec de Creu Roja , el dia 17 de maig a Can Comas
- 4.4. Taller de Memòria i reminiscència** organitzat per la Residència Paradís del Mar
- 4.5. Jocs de pilota i dominó gegant,** organitzat per Residència Mini-Park, a la plaça Mèlies
- 4.6. Joc de l'oca,** organitzat per Càritas , a la plaça de les Mèlies.
- 4.7. Taller pràctic de situacions de manca d'autonomia al domicili,** organitzat per Pere Mata
- 4.8. Tallers d'iniciació a la meditació i a la pràctica del Mindfulness** a càrrec d'Àngel Sánchez de l'Associació Gong a la Biblioteca.
- 4.9. Masterclass GimSuau** a la pl. de les Mèlies el dissabte 19 de maig, organitzat per la regidoria d'Esports
- 4.10. Xerrada Voluntats anticipades** a càrrec de l'ABS el dia 16 de maig al Casal d'Avis les Mèlies.
- 4.11. Cloenda Cicle de passejades** de la Diputació per a la Gent Gran, organitzat per regidoria d'Esports amb la col·laboració de la regidoria de Gent Gran.
- 4.12. Matí temàtic a can Xaubet,** organitzat per regidoria d'Esports



## 5. PINEDA SENSE FUMS 2018

### Objectius

- Reduir el percentatge de població fumadora al municipi de Pineda de Mar
- Retardar l'edat d'inici
- Formar professionals sanitaris, socials i educatius per a l'abordatge del consum de tabac a consulta, a domicili i a l'institut o escola
- Sensibilitzar les famílies de l'efecte del tabac de segona mà en els infants
- Identificar els efectes del tabac en la nostra salut
- Motivar la deshabitució tabàquica
- Dissenyar protocols per a l'abordatge de consum des de l'ABS i farmàcies.-

### Activitats

#### 5.1. Tallers prevenció tabac 6è d'EP

A partir del 22 de març ja tenim programats els tallers de prevenció de consum de tabac als alumnes de 6è d'EP de les escoles de Pineda de Mar. Es tracta d'un taller d'una hora de durada que impartim el tècnic de salut Xavier Julià i la tècnica de prevenció de drogues, Mar Latorre.

#### 5.2. Díptic x famílies nens 6è

Aquest any hem editat un díptic responent a la demanda que ens fan els mateixos alumnes del taller. Ens demanen alguna material per dur a casa i convèncer els seus pares per deixar de fumar.

#### 5.3. Jornada Formació 17 de maig

Jornada de formació «El tabac es cosa de tots» amb participació de diferents professionals especialistes que ens parlaran de tabac. La jornada es farà a l'Auditori durant tot el matí. (V. programa annex)

#### 5.4. Taller Fira GG

Taller a càrrec de l'ABS adreçat a la gent gran en el marc de la fira de la Gent Gran (del 14 al 20 de maig) sobre el fumador passiu i les interaccions del tabac amb els medicaments.

#### 5.5. Ambientador cotxe/Iman «A casa i al cotxe sense fum»

Es repartirà a les famílies un ambientador pel cotxe o un imant amb aquest missatge.

#### 5.6. Grups deshabitució

A partir del 25 d'abril s'inicien 3 grups simultanis de deshabitució tabàquica a l'ABS. S'ofereix un a usuaris de Serveis Socials amb dificultat econòmiques, un altre a professors, i l'altre a personal de l'Ajuntament. Els tractaments farmacològics en el cas dels dos primers grups són a càrrec de l'Agència de Salut Pública (ASPCAT) segons un protocol establert amb el referent s de tabac de l'ABS. Pel que fa al grup del personal municipal, cas de finançament, serà a càrrec del propi Ajuntament.



### **5.7. Estovalles «El tabac amb ulls de nen»**

Resum dels 9 cartells que han guanyat els concursos anteriors que s'editarà en format estovalles d'un sol ús i es repartirà als bars del municipi per tal que els posin sobretot a les terrasses

### **5.8. Com t'ho fas de tarda i com t'ho fas de nit**

Dins les proves d'ambdues activitats hem inclòs una prova relacionada amb el consum de tabac.

### **5.9. Vídeo càpsules tabac**

L'Escola d'Adults en el marc d'un taller de ràdio amb la col·laboració de Radio Pineda estan dissenyant unes càpsules informatives sobre el tabac. Prèviament han fet un taller per aclarir continguts.

**5.10. Pintar entrades d'escoles i parcs infantils** amb un color diferent i indicant que és un "espai" lliure de fum".

### **5.11. SETMANA SENSE FUM (del 25 al 31 de maig)**

- **Concurs Cartells sense Fum**

Els mateixos alumnes participen en un concurs de cartells. Han de dissenyar un cartell que podria ser la imatge d'una campanya antitabac. El guanyador rebrà un premi i la seva proposta s'edita en format postal i es reparteix a totes les escoles en motiu del Dia Mundial sense Tabac ( 31 de maig ).

- **Estand informatiu Fira Entitats ( 26 i 27 de maig)**

L'ABS instal·larà un estand a la Fira d'Entitats donant informació sobre tabac aprofitant que la Fira d'Entitats es celebra en plena Setmana sense Fum.

- **Enquesta de Salut**

- **Tallers a l'hora del pati** dels instituts de Pineda de Margarita

- **Setmana sense Fum a l'Espai Jove amb activitats d'ambientació i sensibilització.**





## 6. ALTRES ACTUACIONS COMUNITÀRIES

### Activitats

#### 6.1. Cicle de Passejades per a la Gent Gran

L'Ajuntament de Pineda de Mar s'ha adherit en aquesta temporada 2017-18 al Cicle de Passejades per a la Gent Gran, un programa esportiu que ofereix la Diputació de Barcelona a tots els municipis de la província. Gestionat de manera conjunta entre les Regidories d'Esports i Gent Gran, s'ofereix la oportunitat de participar al col·lectiu de gent gran del municipi en un programa que pretén ser un element dinamitzador i enriquidor. Cada temporada es desenvolupen un total de 5 passejades entre els mesos de novembre i maig.

#### 6.2. Taller «Cuinem sense Gluten» (pendent de programar)

#### 6.3. Programa de Radio Família i Salut

Els propers programes seran «Com parlar de drogues al teu fill» (15 de maig) i «Festa i Alcohol (19 de juny).



## Jornada de Formació en Prescripció Social a càrrec de l'Agència de Salut Pública de Catalunya (ASPCAT)

**18 d'abril, a l'Auditori de Pineda de Mar.**

Oberta a personal sanitari, tècnics municipals, farmàcies i entitats.

### **9:30:10:00h. Presentació- Benvinguda.**

- **Excm. Sr. Xavier Amor i Martín.** Alcalde de Pineda
- **Sr. Joan Colom.** Sub-director General de Drogodependències. Agència de Salut Pública de Catalunya.
- **Sr. Esteve Avellana i Revuelta.** Adjunt a la direcció d'AP. Institut d'Assistència Sanitària i Institut Català de la Salut Girona

### **10:00 a 10:45h. La prescripció social funciona. Conceptes i evidència.**

- **Sr. Joan Colom.** Sub-director General de Drogodependències. Agència de Salut Pública de Catalunya.

### **10:45 a 11:15. Pausa- cafè**

### **11:15 a 12:15h. Com ho fem? Programa Prescripció Social i Salut (PrSiS) a Pineda de Mar**

- **Jordina Capella.** Titulada Superior en Salut Pública. Sub-direcció General de Drogodependències.
- **Emma Sureda.** Titulada Superior en Salut Pública. Servei de Salut Pública de Girona Sud. Sector Selva - Alt Maresme
- **Laura Cases.** Agent de Salut Comunitaria, ABS Pineda
- **Cristina Soler.** Treballadora Social, ABS Pineda

### **12:15 a 13:00h. Com la veiem? La prescripció social vista des dels seus actors**

- **Adriana Ramos.** Directora ABS Pineda de Mar
- **Santiago Macip.** Regidor de Salut Pública. Ajuntament de Pineda de Mar
- **Mercè Ginesta.** Coordinadora de Benestar Social. Ajunt. De Pineda
- **Enriqueta Marsà.** Presidenta del Casal d'Avis de Poble Nou



## I JORNADA COMUNITÀRIA TABAQUISME DE PINEDA DE MAR: "EL TABAC ES COSA DE TOTS"

### 17 de maig, a l'Auditori de Pineda de Mar.

Per a professionals sanitaris (MF, pediatria, infermeria, ASSIR, Odontologia.. CSM), farmàcies, tècnics municipals (salut, joventut, esports, serveis socials...), Direccions d'ABS properes, referents de tabaquisme del PAPSF, Xarxa Territorial.....de Girona Sud, referents d'Ensenyament, mitjans de comunicació, altres..

### Proposta d'estructura

9h. Inauguració de les jornades a càrrec del S **Xavier Amor**, Alcalde de Pineda de Mar, Sr. **Joan Guix**, Secretari Salut Pública de la Generalitat de Catalunya, Sr. **Jordi de Dalmases**, President del Col·legi Oficial de farmacèutics, i Sr. **Esteve Avellana**, Adjunt a la Direcció d'Atenció Primària de IAS-ICS Girona.

**9:30h. TAULA 1.** Presenta: **Dra Adriana Ramos**. Directora ABS Pineda

- Ponents:

- **Carmen Cabezas**, Sub-directora de Promoció de la Salut, Agència de Salut Pública de Catalunya: *Novetats i control del tabaquisme*
- **Josep Lluís Ballvé**, Metge de família de l'EAP Florida Sud: *Efectivitat de les intervencions en Atenció Primària*

**10:30h. TAULA 2.** Presenta: **Laura Cases**. Agent de Salut comunitària a l'ABS Pineda

*"Els reptes del dia a dia quan s'ajuda a deixar de fumar: Casos teatralitzats"*

- Coordina: **Antonio Vallejo**, referent de tabaquisme coordinador dels cursos en línia avançats de Tabaquisme del PAPSF"
- Participen:

### 11:15h. Cafè

**12h. TAULA 3.** Presenta: **Joan Lozano Fernández**. Metge de Família. Coordinador del Grup d'Atenció Primària Abordatge del Tabaquisme (GRAPAT) de la Societat Catalana de Medicina Familiar i Comunitària (CAMFiC)

- Ponents:

- **Eva Vela**, Coordinadora ASSIR Dreta. Àmbit d'Atenció Primària Barcelona Ciutat (ICS): *Salut materno-infantil i tabaquisme*
- **Guadalupe Ortega**, Coordinadora del Programa Atenció Primària Sense Fum i Infància Sense Fum: *Com podem protegir als més petits del fum del tabac?*
- **Cristina Pinet**, Psiquiatra, Unitat de Toxicomanies Hospital de Sant Pau: *Salut mental i seguretat en el tractament farmacològic en tabaquisme*

**13h. TAULA 4.** Presenta: **Maria Victoria Arniges**, Coordinadora de farmàcia comunitària de Girona Sud  
*"Més llums que ombres en el servei d'abordatge del tabaquisme des de la farmàcia comunitària"*

- Ponents:

- **Mercè Barau**, Farmacèutica comunitària
- **Laura Gandia**, Farmacèutica comunitària
- **Guillermo Bagaria**, Vicetresorer i responsable d'Atenció Farmacèutica del COFB

**13:45h. TAULA 5:** *"Presentació protocol ABS-farmàcies"*, per **Adriana Ramos**, **Maria Victoria Arniges** i **Santiago Macip**.

**14h. Tancament.** 1a Tinent d'alcalde, **Sra. Carme Aragonès**.



**CAMPANYA LA SALUT SOM TOTS**  
[www.pinedademar.cat](http://www.pinedademar.cat)