

Medicina Familiar i COMUNITÀRIA.

Dra. Rosario Jiménez Leal.

Responsable de Projectes d'Atenció Comunitària.

Directora Revista FerSalut.

La pacient

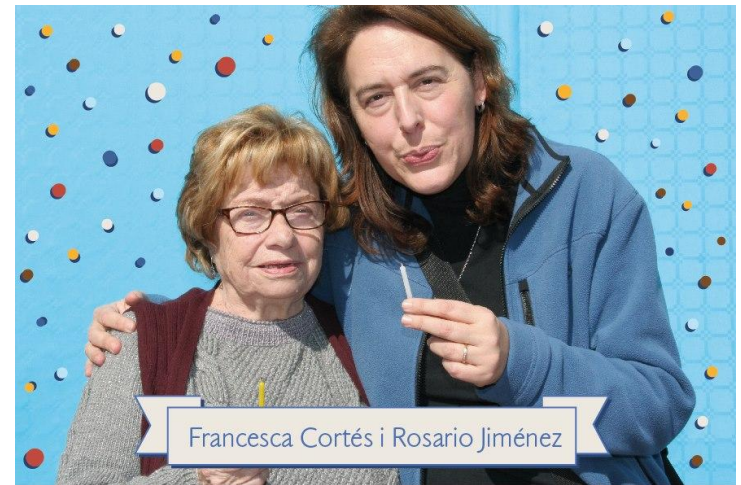
Gener 2005

Pac de 75a consulta primera visita per mal d'esquena.

AP remarcables:

- Dm 2
- HTA
- Artrosi genoll i lumbar
- Sd depressiu

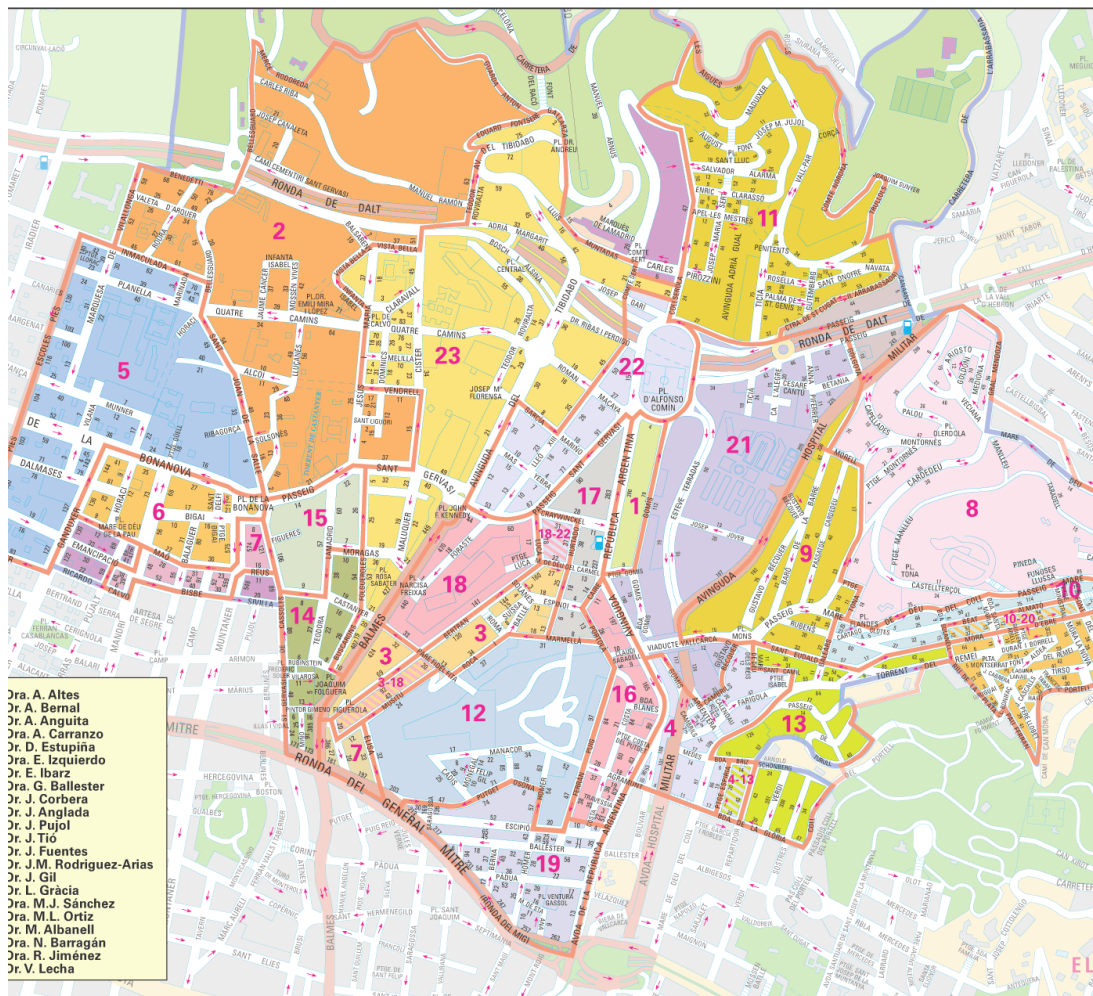
- Z15 viudetat
- Z10 dol per la mort d'un fill
- Z16 disputa pares-fills
- Z18 problemes malaltia d'un fill



- Vídua des dels 60 anys
- Pensió correcta
- 3 fills
 - un AVC 2004 i exitus (45 anys)
 - altre mala relació i OH
 - Petit viu amb ella, T bipolar (39 anys)

El nostre centre. Característiques.

- Reforma AP 2003
- Barcelona ciutat
- 56.000 habitants
- 5E + 6D
- Diferents nivells socio-econòmics
- Població molt envellida
- Dificultats orogràfiques



La comunitària al nostre centre

- Línea estratègica d'empresa (Autogestió)
- Activitats dins de cartera de serveis (Responsable de l'Equip directiu i coordinat amb Treballadora social)
- Pressupost específic i gratuïtat activitats.
- Treball en xarxa des de la realitat dels territoris.



OBJECTIUS al 2003:

USUARIS:

- Augmentar autonomia-autocura dels usuaris.
- Disminuir temps de tractaments farmacològics.
- Alternativa a medicalització.

TERRITORI:

- Creació de xarxa: Ajuntaments de Barri, PIADs, Centre Cívics, Casals de Joves, Voluntariat, altres entitats.
- No duplicació serveis.

Pediatría

Nens en moviment

- Què: educació multidisciplinària pel tractament del sobrepès i l'obesitat.
- Per a qui: infants de 7 a 12 anys amb sobrepès o obesitat.
- Inscripció: consulteu amb els vostres professionals de pediatria.



Més informació:

* <http://aprimariavag.com/aprimariavag/category/tallers/>

* Tallers d'informació del nostre CAP o els vostres professionals de referència de medicina, infermeria, treball social.

Més oferta de tallers saludables als centres cívics municipals del territori:
Centre Cívic El Coll - La Broguera a Valldorcas,
i Centre Cívic Vila Plàcida i Centre Cívic Cas
Salguet a Sant Gervasi.



aprimariavag.com | contactar@aprimariavag.com
@aprimariavag | www.facebook.com/aprimariavag
Edifici Pedraforca i Edifici Montseny
Av. Valldorcas, 169-205 | 93 259 44 22 - 93 259 44 11

Tallers de salut comunitària

Formació que potencia
l'auto cura i els hàbits
de vida saludables



Hàbits saludables

Taller d'exercici físic

- Què: millorem la salut física i mental passejant pel barri i fent exercicis d'estiraments.
- Per a qui: tothom a partir dels 55 anys.
- Quan: tots els dijous a les 11h.
- Inscripció: grup obert, no cal inscripció prèvia.

Sakut cardiovascular

- Què: eines per millorar la salut en cas de diabetis, hipertensió, sobrepès i/o colesterol.
- Per a qui: pacients de 40 a 65 anys amb factor/s de risc cardiovascular de diagnòstic recent.
- Inscripció: consulteu amb infermeria.

Relaxació

- Què: tècniques de relaxació i respiració, per millorar la capacitat respiratòria i controlar de forma natural l'angoixa.
- Per a qui: persones entre 35 i 60 anys.
- Inscripció: consulteu amb el vostre professional sanitari.

Gent Gran

Tai-txi

- Què: millorar l'equilibri de les persones grans i disminuir el risc de caigudes.
- Per a qui: a partir dels 65 anys.
- Inscripció: consulteu amb el vostre professional sanitari.

Psicomotricitat i memòria

- Què: treballar els aspectes motriu i cognoscitiu, per tal d'incidir en el manteniment i/o millora de la memòria.
- Per a qui: persones majors de 60 anys autònoms.
- Inscripció: consulteu amb el vostre professional sanitari.



Cuidadors

Suport emocional i educatiu per a cuidadors

- Què: millorar l'autocura emocional i els recursos comunicatius de les persones cuidadores.
- Per a qui: cuidador/es de pacients que requereixen atenció domiciliària.
- Inscripció: consulteu amb la treballadora social del CAP.

Taller educatiu per a cuidadors

- Què: tècniques per dur a terme de forma més fàcil i segura les tasques quotidianes dels cuidadors.
- Per a qui: cuidador/es de pacients que requereixen atenció domiciliària.
- Inscripció: consulteu amb infermeria.

Embaràs i postpart

Massatge infantil

- Què: facilitar mitjançant el tacte i la veu la creació i enfortiment dels vincles afectius amb el nadó.
- Per a qui: mares / pares amb nadons menors de 6 mesos.
- Inscripció: consulteu amb infermeria pediàtrica.

Suport a la lactància materna

- Què: resoldre dubtes i compartir experiències sobre l'aliment.
- Per a qui: embarassades i mares amb nadons lactants.
- Inscripció: grup obert, no cal inscripció prèvia.



Activitats per a dones

Dona i esport

- Què: exercici físic com a eina per millorar la condició física, l'autoestima i promoure estils de vida saludables.
- Per a qui: dones de 60 a 75 anys.
- Inscripció: consulteu amb el vostre professional sanitari.

Autoestima

- Què: es tracten els sentiments que minen l'autoestima i es posen en pràctica nous recursos per tal de millorar el benestar.
- Per a qui: dones amb problemes d'autoestima.
- Inscripció: consulteu amb el vostre professional sanitari.

Incontinència urinària

- Què: exercicis per reforçar la musculatura del sòl pelvià.
- Per a qui: dones amb incontinència d'esforç o mixta.
- Inscripció: consulteu amb infermeria.



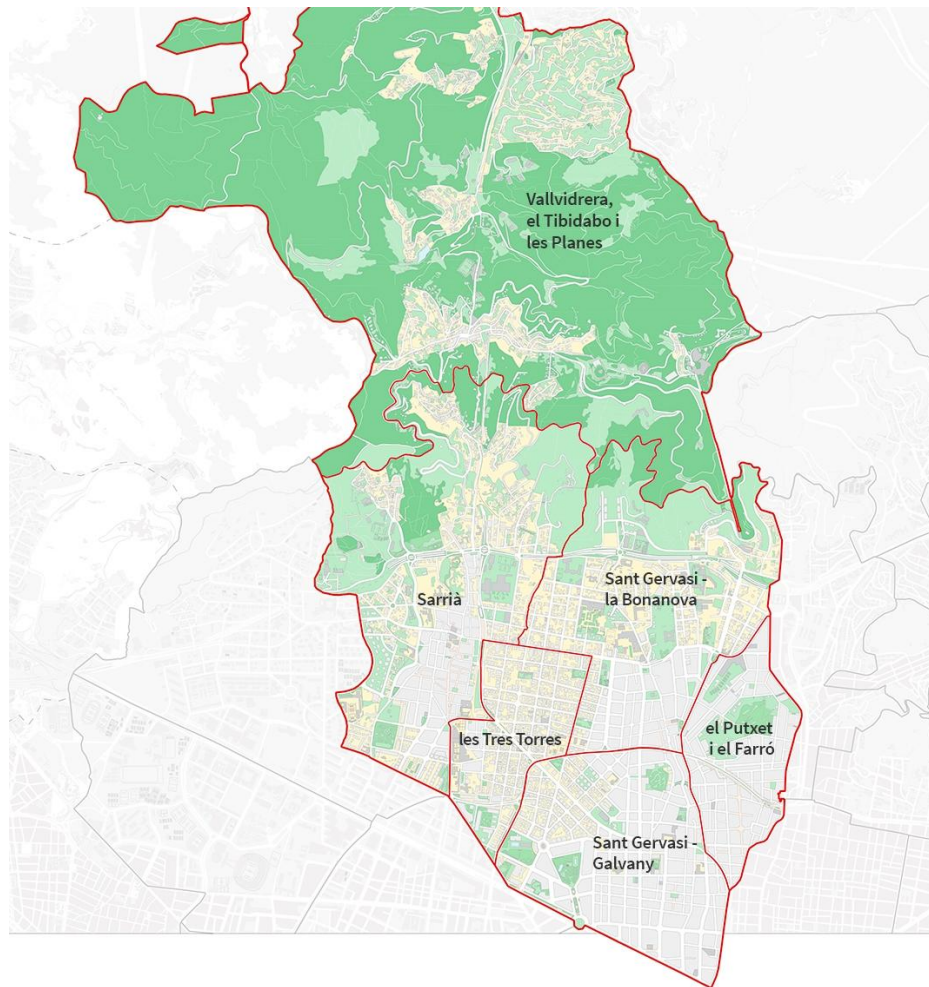
Atenció Primària
Valldorcas - Sant Gervasi



Medicina familiar i encara més *comunitària*

S'estima que el 80% dels factors que determinen la salut es troben fora del sistema sanitari i, per tant, protegir i millorar la salut de la població reclama que els professionals d'atenció primària treballin en coordinació amb la població i els recursos del territori on aquesta hi viu.

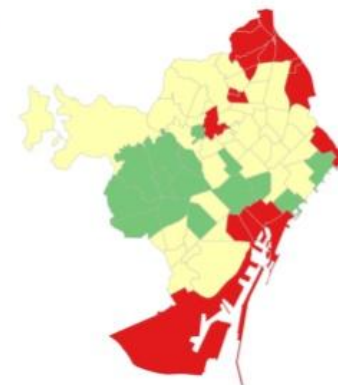






Barris segons grau de privació socioeconòmica i indicadors de salut

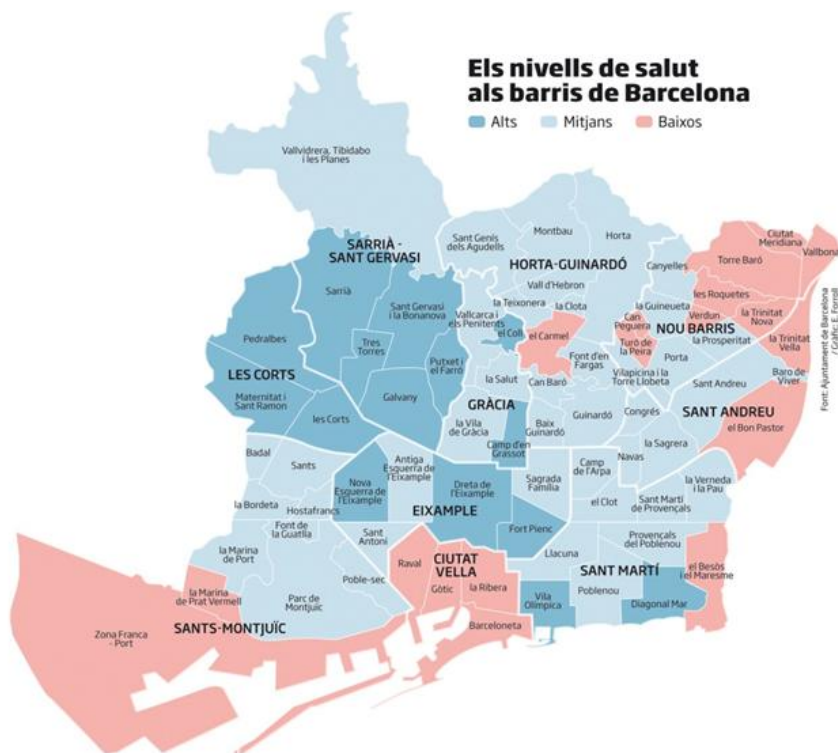
Districte	18 barris amb indicadors més desfavorables
Ciutat Vella	Barceloneta Gòtic Raval St Pere, Sta Caterina i Ribera
Sants-Montjuïc	Marina del Prat Vermell
Horta-Guinardó	Camel
Nou Barris	Can Peguera Ciutat Meridiana Roquetes Torre Baró Trinitat Nova Turó de la Peira Valldona
Sant Andreu	Verdum Baró de Viver Bon Pastor Trinitat Vella
Sant Martí	Besòs-Maresme



■ Més favorables
■ Nivell mig
■ Més desfavorables

Els nivells de salut als barris de Barcelona

■ Alts
■ Mitjans
■ Baixos



Atenció Primària
Valcarca – Sant Gervasi

Projecte COMSalut



Què és?

- ✓ Una experiència de coordinació dels dispositius ambulatoris del sistema sanitari públic
- ✓ Amb autonomia organitzativa, capacitat de prioritzar les activitats i de redistribuir els recursos
- ✓ Per desenvolupar una reorientació comunitària del sistema sanitari i contribuir a la promoció de la salut de la comunitat

Qui som?

- ✓ L'equip d'atenció primària i els serveis de salut pública de les ABS, amb l'administració local corresponent i els altres dispositius sanitaris del territori
- ✓ Les entitats ciutadanes i tota la comunitat
- ✓ Amb el suport del conjunt d'administracions públiques, corporacions professionals i societats científiques i la taula d'entitats del tercer sector

Com ho fem?

- ✓ Tenint sempre present les necessitats i el context local
- ✓ Detectant, reconeixent i treballant amb els actius comunitaris
- ✓ Estimulant la participació de la ciutadania
- ✓ Treballant en xarxa de forma intersectorial i coordinada
- ✓ Utilitzant els recursos de forma equitativa i adequada



AQUÍ SÍ Comunitat i salut

[PINSAP] Pla interdepartamental de salut pública

[G] Generalitat de Catalunya



Atenció Primària
Valcarca – Sant Gervasi



- 2005: participa com a tresorera al casal d'avis.
- 2006: PIAD taller autoestima
- 2009: Tai-xí ... Fins actualitat
- Membre del grup de dones del Districte.



- 2008: Pròtesi de genoll
- 2013: Valvulopatia severa + ICESq.
- 2014: canal estret lumbar
- 2015: incapacitació legal fill i tutela

Moltes gràcies.

www.aprimariavsg.com

rjimenez@ebavallcarca.cat



Atenció Primària
Valcarca – Sant Gervasi