



Atenció Primària
Valldaroca - Sant Gervasi

www.fersalut.cat

ferSalut

La revista del teu centre de salut

Al·lèrgies ambientals



ferSalut.cat

informació en salut a un clic

Infants

Salut digital a l'edat pediàtrica

Gent gran

Incontinència urinària

Família

Al·lèrgies ambientals

Salut

Reunions de treball més saludables

 Vídeo

L'ús correcte de
l'inhalador amb
cambra



Inspirar i acompanyar la promoció de la salut, des de l'atenció primària i comunitària

A dia d'avui, tenim un cos d'evidència molt important sobre l'impacte que tenen els estils de vida sobre la salut i la malaltia de les persones i les comunitats. El consum de tabac, de begudes alcohòliques i altres tòxics, així com el sedentarisme i una ingesta excessiva de productes malsans, s'identifiquen com a hàbits promotores de malalties molt prevalents en la nostra població.

Aquests estils de vida, a la vegada, es veuen intensament agreujats per les condicions socials i econòmiques; és el que s'anomenen determinants socials de la salut (nivell educatiu, nivell d'ingressos, condicions d'habitatge, gènere, etc.). Un exemple clar el tenim amb l'obesitat infantil, amb una prevalença clarament més elevada en els barris de major vulnerabilitat socioeconòmica i pobresa. En paral·lel, cada vegada està més descrit l'impacte negatiu que exerceixen alguns actors comercials sobre la salut humana i la salut planetària, en particular les corporacions més grans, (determinants comercials de la salut). Algunes d'aquestes pràctiques són grans estratè-



gies de publicitat i màrqueting i la distribució massiva dels seus productes a baix preu, entre d'altres.

Tant els determinants socials com els comercials tenen un impacte més gran en les poblacions més vulnerables, i actuen de forma implacable en les desigualtats en salut.

En aquest sentit, cal destacar el rol important dels equips d'atenció primària (infermeria i medicina de família, equips de pediatria, referents de benestar emocional, dietistes-nutricionistes, equips de salut bucodental, fisioterapeutes, equips de salut sexual i reproductiva, etc.) per enfortir el consell de promoció de la salut i prevenció de la malaltia, centrat en la persona i en la comunitat, amb l'objectiu d'inspirar

i acompanyar cap a decisions més informades, conscients i sostenibles. En paral·lel a les estratègies formatives i capacitadores, sobre els determinants socials i comercials, calen plans i programes liderats pels governs per revertir els entorns de vulnerabilitat i per marcar bé els límits i la incitació al consum.

Per últim, cal ressaltar que, des de l'àmbit de la salut, no solament s'atén la malaltia, sinó que també se'n fa prevenció i es promou la salut des de diferents abordatges, de forma transversal, per incidir en la millora de la qualitat de vida de les persones i per reduir els costos associats a l'atenció a la malaltia crònica. Per això, cal que apostem per enfortir la cultura de "fer salut" i ser motor per al canvi.

FerSalut és una publicació gratuïta, promoguda per l'Associació Catalana d'Entitats de Base Associativa (ACEBA) amb l'objectiu de prevenir malalties i d'impulsar l'autocura i els hàbits saludables de la població.

EDITA:

ACEBA, Associació Catalana d'Entitats de Base Associativa

DIRECCIÓ

Dra. Elisabet Florensa. EAP Dreta de l'Eixample

COORDINACIÓ

Laura Aranalde
laranalde@aceba.cat

Anna Ramis
anna.ramis@quae.es

COMITÈ EDITORIAL

Sara Argelés. EAP Albera Salut

Remei Feliu. ABS Alt Camp Oest

Daniel Planchuelo. EAP Dreta de l'Eixample

Sara Serra. EAP Osona Sud-Alt Congost

Albert Planchuelo. EAP Poble Sec

Yolanda Caballero. EAP Sardenya

Anna Gaspà. EAP Sarrià, Vallvidrera, Les Planes

Natxo Cabildo. EAP Vallcarca-Sant Gervasi

Marina Gràcia. EAP Vallcarca-Sant Gervasi

Anna Buxadé. EAP Vic

Erika Vallés. EAP Muralles Salut

Gloria Ruiz. Pediatria dels Pirineus

HAN COL-LABORAT

Gemma Salvador Castell, Dietista-Nutricionista. Subdirecció General de Promoció de la Salut. Agència de Salut pública de Catalunya. Departament de Salut

ATENCIÓ AL LECTOR

lectors@fersalut.cat

EDICIÓ, DISSENY I PRODUCCIÓ

QUAE Soluciones creativas a medida
Tel. 93 174 00 64 - www.quae.es

Dipòsit legal: B-41601-2003

Reservats tots els drets. Aquesta publicació no pot ser reproduïda ni totalment ni parcialment sense el consentiment de l'editor.

2003. Premi "Jaume Aiguader i Miró" a la millor comunicació sanitària.



Revista impresa en paper reciclat



Infants

4

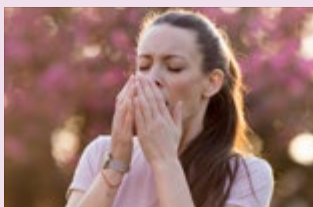


Salut digital a l'edat pediàtrica

Les TIC són una eina important de relació, comunicació i aprenentatge, però cal fer-ne un ús responsable. Recomanacions en salut digital de la Societat Catalana de Pediatria.

Família

10



Al·lèrgies ambientals

Un dels grups importants d'al·lèrgies són les ambientals, és a dir, als àcars de la pols, als fongs i al pol·len. Què les causen i recomanacions per a pacients al·lèrgics.

Gent Gran

6



Què és la incontinència urinària?

La pèrdua involuntària d'orina pot aparèixer a 1 de cada 3 dones de totes les edats, afectant la seva qualitat de vida. T'expliquem les causes, els factors de risc i possibles tractaments.

Salut

12



Menjar sa i moure's en reunions de treball

Recomanacions per millorar la qualitat, l'equilibri nutricional i la sostenibilitat ambiental dels àpats en les reunions i jornades de treball i promoure pauses de descans actiu.



L'ús correcte de l'inhalador amb cambra

Mónica Mesas Cervilla,

Infermera EAP Dreta de l'Eixample - CAP Roger de Flor.

Salut digital a l'edat pediàtrica

En l'actual era digital en la qual les Tecnologies de la Informació i la Comunicació (TIC) són una eina important de relació, comunicació i aprenentatge hem de vetllar per fer-ne un ús responsable. La Societat Catalana de Pediatria [SCP] vol compartir una sèrie de consideracions i recomanacions en relació amb la salut digital.



Glòria Ruiz Aragón

Pediatra

**Directora assistencial, Pediatria dels Pirineus S.C.C.L.P.
@pedpirineus**

Pantalles: fem-ne un ús saludable

La Societat Catalana de Pediatria ha elaborat un document sobre "Salut digital a l'edat pediàtrica" adreçat tant a famílies com a professionals que atenen infants i adolescents.

Un ús adequat de les TIC aporta oportunitats. No obstant això, la tecnologia pot comportar riscos en la salut que no s'han de menystenir a l'edat pediàtrica.

Què és un ús inadequat? És un ús en edats primerenques, ús fora de les edats recomanades per a les aplicacions, temps d'ús elevat, ús en situacions o indrets inapropiats i la manca d'acompanyament o supervisió per part d'un adult.

Feu un ús saludable dels vostres dispositius per cuidar la vostra salut digital i actuar com a model pels vostres fills i filles

Promovem la salut digital en família

- L'educació i l'acompanyament digitals facilita a infants, adolescents i adults competències adequades promotores de la salut digital.
- La comunicació entre adults referents i menors és essencial per a l'acompanyament en l'entorn digital i la detecció i actuació precoç en situacions de risc.
- Els infants necessiten exposicions i interaccions cara a cara amb els seus iguals i els seus cuidadors, que són necessàries per a un correcte neurodesenvolupament, i les pantalles hi interfereixen directament.
- La sobreexposició a pantalles, independentment del contingut visualitzat, s'associa a trastorns visuals (síndrome visual informàtica), de la son, musculoesquelètics i a excés de pes. És per aquest motiu

que cal reflexionar sobre les hores d'exposició, en la seva totalitat.

- A nivell general de la població, el mal ús d'internet, xarxes socials, joc en línia, etc. també pot generar problemes de salut mental.
- S'està permetent un ús autònom de tot l'entorn digital (accés il·limitat a internet i/o sense supervisió) en edats massa primerenques, una situació preocupant que es vincula amb problemes de salut mental i addicció, dificultats socials, afectives i d'aprenentatge.

- Recomanem que l'ús del telèfon mòbil als centres educatius i entorns d'educació no formal es faci exclusivament amb finalitats educatives concretes o per motius de salut.
- Els adults progenitors, com a primers proveïdors de tecnologia dels fills i filles, són la primera i més sòlida línia de protecció i els correspon vetllar per l'interès superior dels fills també en l'entorn digital.
- L'accés al món digital ha de ser equitatiu i universal. Cal reflexionar sobre l'ús de l'entorn digital de la societat en general.



Enllaços d'interès



<https://www.scpediatria.cat>
Secció -> Documents -> salut digital

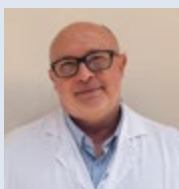


<https://ott.lleidatv.cat/ca>
Cercador -> salut digital

Què és la incontinència urinària?

La incontinència urinària és la pèrdua involuntària d'orina.

No és un procés normal associat a l'envelliment, pot aparèixer a 1 de cada 3 dones de totes les edats, afectant la seva qualitat de vida.



Salvador Giménez
Metge de família



Judith Pons
Infermera

EAP Sarrià, Vallvidrera i Les Planes
@CapSarria

Causes i factors de risc

- Genètica: musculatura del sòl pelvià més feble.
- Embaràs i part.
- Menopausa.
- Cirurgia ginecològica.
- Sobrepès i obesitat: augment de la pressió sobre la bufeta.
- Restrenyiment: per un sobre esforç abdominal.
- Tabac: tos crònica que a la vegada provoca un augment de la pressió abdominal.
- Esforços físics: per un augment de la pressió a la zona abdominal i sobrecàrrega de la musculatura del sòl pelvià.
- Beure en excés: més de 2 litres al dia.
- Estimulants vesicals: ingesta excessiva de cafeïna, begudes alcohòliques o gasosa.

Tipus d'incontinència urinària

- **Incontinència urinària d'esforç:** a l'hora de riure, esternudar, per exercici físic, agafar pes o posar-se dret. D'aquesta manera augmenta la pressió a l'abdomen i sobre la bufeta i l'orina surt involuntàriament per la uretra. Es poden escapar unes gotes o fins i tot una quantitat més gran d'orina.
- **Incontinència urinària d'urgència:** ganes sobtades d'orinar sense poder retenir l'orina abans d'arribar al bany (també coneguda com a bufeta hiperactiva). Les dones amb aquest tipus d'incontinència orinen més vegades, tant de dia com de nit.
- **Incontinència urinària mixta:** poden aparèixer símptomes d'ambdós tipus.

El diagnòstic és amb entrevista clínica. Pot ser necessari fer una ecografia abdominal i vesical o un estudi urodinàmic, sempre sota el criteri del professional de la salut



Tractament

El primer pas és eliminar o reduir els factors de risc que afavoreixen la seva aparició.

Realitzar els "exercicis del sòl pelvià" o "exercicis de Kegel" per millorar la musculatura de la zona i ajudar a controlar millor la incontinència urinària.

Hi ha medicaments que relaxen els músculs de la bufeta i que poden ser útils per millorar la incontinència d'urgència. En els casos d'incontinència greu o que no ha funcionat el tractament conservador, es poden utilitzar tractaments més invasius, com la injecció de toxina botulínica a la bufeta, o més agressius, com la cirurgia.



Exercicis de Kegel o del sòl pelvià

- Primer, localitza els músculs que controlen l'orina. Intenta retenir el doll quan estiguis orinant sense utilitzar els músculs de les cames o les natges.
- Un cop identificats, continua estrenyent-los comptant fins a 10, descansa 10 segons i repeteix el procés 10 vegades. Realitza-ho 3 o 4 vegades cada dia i en diferents posicions (assegada, dreta, estirada en posició fetal, etc.)

La **incontinència d'urgència** requereix la reeducació de l'hàbit d'orinar:

- Orina a hores fixes. Comença orinant cada 2 hores, encara que no en tinguis ganes.
- Si t'has mantingut seca, pots augmentar l'espai de temps sense orinar, de 15 en 15 minuts, fins a aconseguir l'interval de temps que et sigui còmode.



Entrenar la bufeta

- **Posposar la micció:** En cas d'incontinència imperiòsa, intentar retenir l'orina cada vegada que es tingui la necessitat d'orinar. Esperar 5 minuts abans d'anar al lavabo i intentar augmentar el temps a mesura que passin els dies.
- **Programació:** tenir uns horaris preestablerts per anar al lavabo. Es tingui la necessitat o no, pots començar anant al lavabo cada hora o cada dues hores. Anar augmentant gradualment el temps fins a trobar un horari que et funcioni.
- **Exercicis de Kegel:** ajuden a enfortir els músculs que s'utilitzen per controlar el flux de l'orina. Es poden realitzar a qualsevol lloc i en qualsevol moment.

Enllaços d'interès



<https://canalsalut.gencat.cat/ca>
Secció: Salut A-Z -> Incontinència urinària



<https://www.youtube.com>
Cercador: Exercicis sòl pelvià



<https://www.fersalut.cat>
Secció: Família -> Infecció orina

Al·lèrgies ambientals

Les reaccions d'hipersensibilitat o al·lèrgies són respostes exagerades del sistema immunitari en entrar en contacte amb el que anomenem al·lèrgens. Un dels grups importants d'al·lèrgies són les ambientals, és a dir, als àcars de la pols, als fongs i al pol·len.



Blanca Simón

Infermera

EAP Sarrià, Vallvidrera i Les Planes

@CapSarria

Al·lèrgens que les causen

1. Quan parlem d'al·lèrgia al pol·len, les més comunes són causades per les gramínies, l'olivera, les cupressàcies, les arizòniques, el plàtan d'ombra i la parietària i són més prevalents a la primavera.
2. Els fongs ambientals alliberen unes partícules microscòpiques conegudes com a espores que, en ser respirades, poden causar símptomes al·lèrgics relacionats amb l'asma, la rinitis i la conjuntivitis.
3. Finalment, els àcars de pols o àcars domèstics són insectes microscòpics que es desenvolupen en llocs humits i tebis.



Videos

YouTube

L'ús correcte de l'inhalador amb cambra

Passos a seguir per utilitzar correctament l'inhalador i garantir que el medicament arribi als pulmons.

Mónica Mesas Cervilla,

Infermera EAP Dreta de l'Eixample - CAP Roger de Flor.



Trobareu el vídeo al Canal YouTube - Revista FerSalut



Recomanacions per al pacient al·lèrgic als àcars de la pols

- Evitar l'ús de catifes i moquetes.
- Netejar i canviar filtres d'aire condicionat i calefacció.
- Mantenir l'habitació ben ventilada.
- És recomanable utilitzar fundes de coixins i matalàs antiàcars.
- Utilitzar roba de llit de fibra sintètica i rentar a més de 65 graus.
- Netejar peluixos.
- Evitar guardar la roba humida a l'armari.
- Evitar escombrar. Utilitzar aspiradora amb filtre HEPA.
- Netejar el vehicle amb freqüència.

Recomanacions per al pacient al·lèrgic al pol·len

- Mantenir finestres tancades durant la nit.
- Disminuir les activitats a l'aire lliure els dies més solejats i amb vent.
- Evitar anar a parcs i jardins.
- Utilitzar ulleres de sol per protegir els ulls de l'aire.
- En tornar a casa, dutxar-se per eliminar possibles grans de pol·len.
- Rentar la roba abans de tornar a utilitzar-la.
- No eixugar la roba a l'aire lliure els dies de molt sol.
- Mantenir tancades les finestres del cotxe.
- Utilitzar casc integral per anar en moto.

Recomanacions per al pacient al·lèrgic als fongs

- Reparar les humitats de parets, finestres i lavabos.
- Mantenir la humitat ambiental per sota de 60%.
- Substituir els filtres de l'aire condicionat.
- Ventilar les habitacions i aspirar l'habitació diàriament.
- No eixugar la roba a l'interior de casa.
- Evitar o disminuir el nombre de plantes a l'interior.
- No passejar per zones rurals o amb vegetació.
- Evitar zones de descomposició vegetal.
- No entrar en llocs on s'emmagatzemin aliments.

Enllaços d'interès



<https://canalsalut.gencat.cat/ca>
Secció -> Salut A-Z -> Al·lèrgies



<https://cuidateplus.marca.com>
Secció -> Enfermedades -> Alergia



<https://www.fersalut.cat>
Secció -> infants -> Al·lèrgia

Menjar sa i moure's, en reunions de treball, jornades i congressos

Per tal de millorar la qualitat, l'equilibri nutricional i la sostenibilitat ambiental dels àpats en les reunions i jornades, convé dissenyar propostes que tinguin en compte aliments estacionals i de proximitat, evitar-ne el malbaratament, fer ús d'estrils reutilitzables i preveure possibles al·lèrgies alimentàries.

Recomanacions per promoure trobades de feina més saludables i sostenibles

- Seleccionar aliments i preparacions pròpies de l'àrea mediterrània, estacionals i de proximitat. Donar prioritat als aliments d'origen vegetal i als productes integrals.
- Adaptar les quantitats a la tipologia d'àpat i ajustar en funció dels comensals.
- Evitar el malbaratament d'aliments i en tot cas, contactar amb una entitat o fundació que pugui aprofitar els excedents. Consulteu: Registre d'entitats, serveis i establiments de serveis socials [RESES].
- Evitar els residus plàstics utilitzant vaixel·la i elements reutilitzables o compostables.
- Preveure la necessitat d'aliments i àpats especials, per atendre comensals amb limitacions alimentàries (al·lèrgies, intoleràncies, malaltia celíaca, opcions vegetarianes o veganes, etc).
- A causa de les llargues estones d'immobilitat física en reunions i jornades i en espais tancats, és bo proposar preparacions gastronòmiques suaus, lleugeres i en racions petites, que facilitin la continuïtat de la jornada de treball. A més, si les racions són menudes, és més fàcil evitar el malbaratament d'aliments. Consulteu: Lluita contra el malbaratament d'aliments [ACSA].

Garantir l'accés a aigua en quantitats suficients, ben distribuïda i accessible en els diferents espais, evitant l'oferta en ampelles de plàstic. En entorns laborals, reunions, jornades i congressos, s'han d'evitar les begudes alcohòliques i les begudes ensucrades

Propostes alimentàries especials i alternatives

En totes les propostes d'àpats, cal incloure-hi sempre alguna opció sense productes d'origen animal [carn, peix, productes lactis i ous], per tal de garantir que les persones vegetarianes i veganes disposin d'alternatives. Cal, també, preveure opcions sense gluten [per a persones amb celiaquia], així com propostes adaptades a intoleràncies i al·lèrgies alimentàries. Per aquest motiu es recomana incloure als formularis d'inscripció un apartat de requeriments alimentaris especials.



Menjar sa, propostes d'àpats

Esmorzars

- Entrepans integrals petits amb diferents farcits: pa amb tomàquet i oli d'oliva verge, formatge, truita, sardines, seitons, escalivada, enciam i tomàquet a rodanxes, olivada, hummus, etc.
- Fruita fresca sencera de temporada i rentada [préssec, nectarina, poma, pera, taronja, mandarina, etc.], i també trossejada, com macedònies, broquetes de fruites o bé peces menudes i rentades que es puguin menjar directament sense necessitat de pelar [cireres, maduixes, albercocs, raïm, prunes, etc.].
- Fruita seca i dessecada [sense sal ni sucre afegits]: ametlles, nous, avellanes, prunes seques, panses, orellanes, etc.
- Productes lactis sense sucres afegits: llet, iogurts i formatge fresc.

Aperitius

- Fruita seca, dessecada i fresca.
- Verdures i hortalisses [tomàquets cirerol, verdures escalivades, ceba i cogombre confitats, olives, bastonets de pastanaga o cogombre, etc.], amanides, petites porcions de sorbets i cremes fredes o calentes, etc.

Cal garantir que s'utilitza oli d'oliva verge, per amanir i cuinar, o bé, oli d'oliva, de pinyolada o de girasol altooleic, per coure els aliments

- Petites porcions de coques, pizzas, torrades o pa, amb tomàquet, hummus, olivada, etc.

Dinars

- Amanides variades [amb pasta i arròs integrals, llegums], verdures al vapor, saltades, al forn, a la graella, broquetes de verdures, etc.
- Brous o cremes lleugeres, gaspatxos o sopes fredes.



- Petites racions de guisats a base d'arròs, llegums, pasta.
- Trites amb diferents farcits.
- Racions menudes de carns magres i blanques i peix.
- Pans i coques, preferentment integrals.
- Postres a base de fruita fresca.

Es pot optar per dinars a peu dret o fer pícnic que permetin als assistents passejar durant l'estona de descans per dinar

Moore's

Convé promoure el desplaçament actiu a la reunió i evitar els períodes llargs de temps asseguts. Cal preveure la realització de pauses de descans actiu: espais programats per tal que els assistents s'aixequin, es belluguin i puguin fer petites passejades i estiraments.

Enllaços d'interès



<https://scientiasalut.gencat.cat>
Cercador -> Menjar sa i moure's



<https://salutpublica.gencat.cat/ca>
Secció -> Àmbits -> Promoció i prevenció



<https://scientiasalut.gencat.cat>
Cercador -> Criteris envasats

El Document de Voluntats Anticipades: encara més senzill de realitzar

El Document de Voluntats Anticipades [DVA] és una declaració per expressar les voluntats d'una persona sobre la seva salut per si en el futur pateix una malaltia incapacitant que li impedeix fer-ho. Ara s'ha simplificat la seva realització, afegint la possibilitat que un professional sanitari signi com a testimoni.



Dra. Rosario Jiménez Leal

Metgessa de Família

Atenció Primària Valcarca-Sant Gervasi

@aprimariavsg





Què és i com fer-ho?

El DVA recull els criteris i les instruccions que desitgem que es tinguin en compte sobre l'atenció sanitària a rebre si en algun moment de la vida no podem expressar la nostra voluntat.

Aquest document l'ha de realitzar una persona major d'edat, amb la capacitat de prendre una decisió de manera lliure i amb la informació suficient. Aquesta capacitat i falta de coacció a l'expressió de la voluntat de la persona que signa, ha de ser avalada per testimonis, el que permet 3 maneres de realitzar el DVA:

- Davant d'un notari
- Davant de 3 testimonis
- Davant d'un professional sanitari

No hi ha cap document oficial, però existeixen models

que es poden fer servir tant a la pàgina web del Departament de Salut com a la del nostre Centre d'Atenció Primària. Aquest document hauria d'incloure els criteris fonamentals a tenir en compte en l'atenció, en quines situacions concretes s'haurien de tenir en compte, i les instruccions i límits concrets en l'actuació mèdica a rebre segons les evolucions de les malalties. Es pot fer constar igualment la donació d'òrgans i la donació del cos a la ciència.

Des del 2021, quan es legalitza l'eutanàsia, el DVA també permet recollir aquest dret si es compleixen els supòsits que marca la llei. Convé revisar si ja tenim DVA previ a aquestes data on no es va tenir en compte aquest supòsit i es pot fer un nou document, que substituirà i actualitzarà l'anterior.



Autonomia del pacient

El DVA promou el principi ètic i legal de l'autonomia del pacient a l'hora de prendre decisions relatives a la salut, fins i tot quan ja no pot decidir per si mateix. Dona instruccions i permet designar un representant que actuï com a interlocutor vàlid amb els professionals sanitaris, en el

cas que el pacient no pugui expressar la seva voluntat degut a una causa física o algun deteriorament cognitiu o demència.

L'objectiu del Document de Voluntats Anticipades (DVA) és mantenir el respecte a les decisions personals dels paci-

ents i augmentar la seguretat dels professionals a l'hora de respectar-les.

El suport dels professionals en l'elaboració del document de voluntats anticipades millora la pràctica clínica i reforça la relació assistencial.

Voluntats anticipades Què n'has de saber?



Què és el document de voluntats anticipades (DVA)?

És una **declaració per expressar les voluntats d'una persona** sobre la seva salut per si en el futur pateix una malaltia incapacitant que li impedeix fer-ho.

Qui pot formalitzar el document?

18+ Qualsevol persona major d'edat i en plenes capacitats pot expressar les instruccions per tenir en compte si una malaltia la incapacita i no li permet expressar la seva voluntat.

Què cal fer abans de redactar el document?

Abans de tot, la persona interessada cal que s'assessori del decurs de les possibles malalties que pugui patir i de les pertinents opcions terapèutiques. **Els professionals sanitaris i els treballadors socials són qui millor poden guiar el procés.**

Com es pot formalitzar el document?

El web de **Canal Salut** recull un **model de document** que et pots descarregar. A més, perquè la declaració sigui vàlida cal la signatura de **tres testimonis**, o bé d'un **professional sanitari** o un **notari**.

El document pot incloure l'eutanàsia? I la donació d'òrgans?

El document **pot incloure l'eutanàsia**, sempre que es compleixin els requisits legalment establerts.

També **donació d'òrgans**, la donació del **cos per a la ciència** i les **característiques d'enterrament**.



gen.cat/voluntatsanticipades

Recorda: El document de voluntats anticipades (DVA) és una forma d'expressió de l'autonomia de les persones per **decidir sobre la seva pròpia salut**, un dret avalat èticament i legalment.

Per a més informació, escaneja aquest codi QR o consulta gen.cat/voluntatsanticipades

/Salut Generalitat de Catalunya

Al nostre centre d'atenció primària tots els professionals hem rebut formació i us podem ajudar i orientar en com fer el DVA. Fem tallers grupals oberts per ajudar als interessats en la seva realització

Enllaços d'interès



<https://scientiasalut.gencat.cat>
Cercador -> Voluntats anticipades



<https://canalsalut.gencat.cat/ca>
Secció -> Salut A-Z -> Voluntats anticipades



<https://aprimariavsg.com>
Secció -> Info i tràmits -> DVA

Des del CAP et podem ajudar

El registre del DVA realitzat davant de testimonis o davant d'un professional sanitari es pot fer al nostre centre d'atenció primària. Revisarem que tot estigui correcte, que s'adjuntin els documents necessaris i publicarem el document al registre del Departament de Salut. D'aquesta manera el DVA del pacient estarà disponible per consultar-lo a la Història Clínica Compartida de Catalunya, a La Meva Salut i al RNIP [Registro Nacional de Instrucciones Previas de Sanidad].

Cuida't

Tu ets la millor medicina



ferSalut



Entitats proveïdores del Servei
Català de la Salut (CatSalut)

/Salut