

ferSalut

Cuidem la teva salut

Educar en l'era digital

**L'impacte de les
noves tecnologies
en la infància i
l'adolescència**



Professionals i l'experiència dels pacients

Els Equips d'Atenció Primària (EAP) catalans han rebut fa unes setmanes els resultats del Plaensa (Pla d'enquestes de satisfacció) 2023. Des d'ACEBA estudiem i analitzem aquests resultats, ja que ens sembla un instrument molt valuós per millorar la qualitat dels nostres serveis de salut.

L'enquesta de l'any 2023 consta de 22 ítems que s'engloben en diferents dimensions: accessibilitat, informació i comunicació, tracte i professionals, confort i espais, coordinació, valoració global i altres (utilitat per la salut). Pel que fa a Catalunya el resultat global ha estat de 7,72, superant en 0,35 l'obtingut l'any 2022 de 7,37, però encara no arriba al 7,87 de l'any 2018 abans de la pandèmia. Si analitzem les diferents dimensions, les que obtenen millors puntuacions són informació i comunicació, i confort i espais; sent l'accessibilitat la pitjor valorada. L'anàlisi de la satisfacció global el 2023 als EAP de l'ICS (Institut Català de la Salut) és de 7,73, a les OSI (organitzacions sanitàries integrades) de 7,61 i la dels nostres equips autogestionats de 8,09, sent aquestes diferències significatives.



El Plaensa és un instrument del sistema molt potent. La satisfacció dels pacients és un indicador de qualitat de la nostra activitat i cada vegada tenim més clar que els pacients també tenen ull clínic a l'hora de valorar el seu EAP, ja que aquest indicador correlaciona positivament amb altres indicadors assistencials i de gestió. Agraïm l'esforç del CatSalut amb la implementació del Plaensa i el continuarem tenint en compte de cara a promoure els canvis necessaris per garantir la millor experiència dels nostres pacients i professionals.

Des de fa 5 anys, les entitats de base associativa també avaluem anualment la qualitat de vida professional dels nostres treballadors i professionals mitjançant l'enquesta QVP-35. Es tracta d'una iniciativa singular dins del sistema sanitari públic català

adreçada a conèixer aspectes tan rellevants dels nostres professionals com el recolzament directiu, la càrrega de feina o la seva motivació.

L'any 2023 el resultat de satisfacció global als nostres equips va ser de 7,08, superant ja el resultat més baix de l'any 2020 en plena pandèmia covid que va ser de 6,81. Pensem que aquests excel·lents resultats s'expliquen pel nostre model d'autogestió que ens permet organitzar els equips i serveis i això reverteix molt especialment en aspectes relacionats amb l'accessibilitat i el tracte professional. Malauradament i a diferència del Plaensa, no es disposen de dades de satisfacció professional de tots els EAP catalans que permetin la comparació amb els millors.

Fa temps que els experts en gestió sanitària expliquen la relació entre satisfacció professional i l'experiència (satisfacció) dels pacients. Per aquest motiu, des d'ACEBA pensem que seria de gran interès que la nostra iniciativa del QVP-35 s'estengués a tota l'atenció primària i més quan la majoria d'experts identifiquen una pandèmia de "burnout" professional.

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

Escola de Salut Catalana

ATENCIÓ AL LECTOR

lectors@fersalut.cat

EDICIÓ, DISSENY I PRODUCCIÓ

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

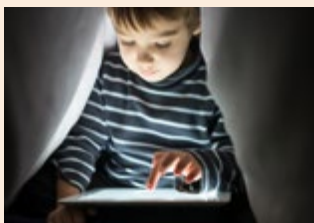
Dipòsit legal: B-41601-2003

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.

Infants

4



Educar en l'era digital

L'impacte de les noves tecnologies en la infància i l'adolescència. Consells per a les famílies i recomanacions per franges d'edat, prestant especial atenció en l'etapa de l'adolescència.

Família

10



La Reanimació Cardiopulmonar (RCP)

L'aturada cardiorespiratòria és una emergència mèdica que requereix atenció urgent. La col·laboració ciutadana per iniciar les maniobres de RCP és vital per la supervivència del pacient.

You Tube

Trobareu el
video al Canal
YouTube
Revista FerSalut



Què hem de fer davant d'una persona inconscient? La Reanimació Cardiopulmonar (RCP)

Passos de la cadena de supervivència i maniobres de Reanimació Cardiopulmonar en cas d'aturada cardiorespiratòria

Alan Perna, metge de família i Luis Vera, infermer

EAP Sarrià, Vallvidrera i Les Planes

Gent Gran

8



Cura de la boca en els pacients amb càncer

Els pacients amb càncer necessiten diverses cures i consells d'higiene oral des del moment del diagnòstic fins al final del tractament.

Salut

14



L'Escola de Salut Catalana

EdSCat és un espai de referència per a la ciutadania en matèria de salut, que ofereix varietat de recursos i eines formatives per una ciutadania més saludable i empoderada.

Educar en l'era digital

L'impacte de les noves tecnologies en la infància i l'adolescència

Fer un ús adequat i saludable de les noves tecnologies és un dels grans reptes de la nostra societat. Vivim en un món on els avenços tecnològics canvien a passos gegantins i l'accés i el consum incontrolat a internet, xarxes socials o el mal ús de la intel·ligència artificial alerten d'importants riscos i perills per al desenvolupament correcte dels infants i adolescents, el seu benestar i la seva integritat.

El paper dels pares esdevé clau per garantir la seguretat i protegir-los d'aquest entorn digital, en la seva regulació i limitació per adequar-los a cada edat, prestant especial atenció en l'etapa de l'adolescència.





Consells de salut digital per a les famílies

Si sou pares, el primer consell és que feu un ús saludable dels vostres dispositius [actualitzats i protegits amb antivirus], ja que actueu com a models pels vostres fills i filles. L'acompanyament, la supervisió digital, el control parental i establir límits clars [quant temps, quins continguts, tipus pantalles...], pactats entre pares-fills, sempre amb respecte i creant un vincle de confiança, també són primordials en aquestes edats primerenques.

Trobar l'equilibri del temps amb i sense pantalles és un dels grans reptes. És recomanable prioritzar el temps destinat a activitats de la vida diària com dormir, fer exercici i activitats a l'aire lliure, relacionar-se, jugar, etc. Els espais lliures de pantalles dins de casa també us ajudaran a millorar la comunicació i enfortir vincles.

Altres aspectes a tenir presents són: utilitzar els dispositius en àrees comunes de la casa on pugueu veure el contingut, mantingueu un volum segur i una distància de visualització saludable, no usar-los durant els àpats ni abans d'anar a dormir. A la nit és millor apagar-ho tot i no disposar de cap pantalla dins les habitacions.

És important observar el comportament dels vostres fills i en cas de detectar algun canvi preocupant o malestar durant o després d'estar exposats a qualsevol dispositiu, consulteu amb el vostre equip de pediatria.

Especial atenció dels 12 als 16 anys: els adolescents

A partir dels 12 anys, coincidint amb l'inici de l'ESO, molts dels adolescents ja disposen de mòbil i tenen accés amb major autonomia a internet, xarxes socials... i és just en aquesta etapa quan aquests agents externs poden tenir un impacte més negatiu, ja que es troben en un moment vital de desenvolupament de la pròpia identitat i de les relacions socials.

Dades de diferents estudis alerten que un mal ús de les tecnologies digitals a aquestes edats pot comportar alteracions de la salut física (obesitat, trastorns del son, cefalees o problemes de visió), el risc d'aparició de malestar emocional i trastorns de salut mental (inseguretat, por, soledat, angoixa, exclusió...), així com canvis d'humor, conductes agressives, addicció, major vulnerabilitat davant el ciberassetjament, robatori d'identitat, sextorsió, idees i intents de suïcidi, entre d'altres.

Davant aquesta evidència, és de vital importància que dins la família es fomenti l'ús responsable de l'entorn digital, es pactin normes d'ús, es prioritzin les tasques i activitats sense pantalles, es



reflexioni sobre els possibles perills i riscos als quals estan exposats, i cal estar sempre atents a qualsevol comportament o canvi físic, emocional o relacional per actuar a temps.

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



Recomanacions per franges d'edat

Dels 0 a 3 anys, cap mena de pantalla. En aquesta etapa és de vital importància estimular el joc, la comunicació i les interaccions cara a cara. Els adults haurien d'evitar l'ús del mòbil en presència dels infants.

Dels 4 als 6 anys, establir normes amb límits clars. Prioritzar altres activitats lúdiques i limitar l'exposició a les pantalles a menys de 30 minuts diaris, alguns dies de la setmana, i

sempre sota la supervisió i l'acompanyament de l'adult. Evitar l'ús de videoconsols i de telèfons mòbils, triar contingut adequat a l'edat i vigilar que el volum de so i distància siguin adequats.

Dels 7 als 12 anys, exposició limitada a 1 hora diària màxim i sempre supervisada. Establir un pla digital amb normes que es compleixin per part de tota la família. No es recomana l'ús

de mòbil ni de xarxes socials. L'accés a l'ordinador, tauleta, TV o videoconsola sempre sota control parental, supervisió del seu contingut i en espais comuns del domicili. En aquestes edats ja es pot alertar als menors sobre els possibles perills de l'entorn digital, de compartir dades personals, de visualització de pornografia, etc. Cultivar la confiança perquè si es troben en una situació estranya us ho comuniquin.

Enllaços d'interès



<https://www.scpediatría.cat>
Documents -> Salut digital



<https://www.fersalut.cat>
Secció -> Infants -> TIC



<https://www.fersalut.cat>
Secció -> Salut -> TIC

Cura de la boca en els pacients amb càncer

El càncer és la segona causa de mort a la nostra societat. Els pacients amb càncer necessiten diverses cures des del moment del diagnòstic fins al final del tractament. La cavitat oral és una part on sovint hi ha efectes indesitjables o complicacions derivades dels tractaments. Aquestes complicacions poden presentar-se a la mucosa, als maxil·lars i a les glàndules salivals.



Judit Masdevall Galter

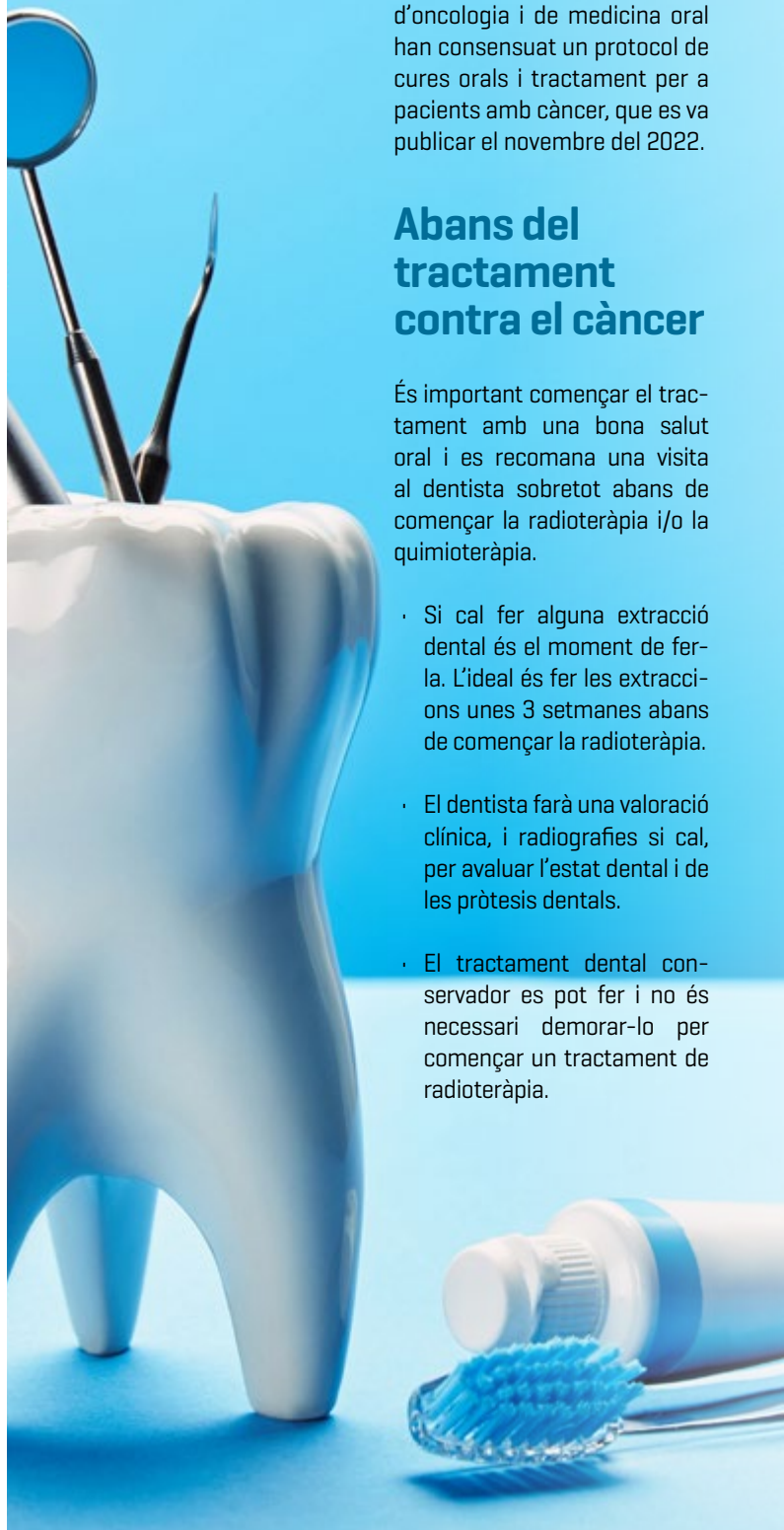
Odontòloga
Albera Salut
@AlberaSalut

Els càncers en la boca ocupen el setè lloc en freqüència en homes i l'onzè en dones. Diverses societats espanyoles d'oncologia i de medicina oral han consensuat un protocol de cures orals i tractament per a pacients amb càncer, que es va publicar el novembre del 2022.

Abans del tractament contra el càncer

És important començar el tractament amb una bona salut oral i es recomana una visita al dentista sobretot abans de començar la radioteràpia i/o la quimioteràpia.

- Si cal fer alguna extracció dental és el moment de fer-la. L'ideal és fer les extraccions unes 3 setmanes abans de començar la radioteràpia.
- El dentista farà una valoració clínica, i radiografies si cal, per avaluar l'estat dental i de les pròtesis dentals.
- El tractament dental conservador es pot fer i no és necessari demorar-lo per començar un tractament de radioteràpia.



Durant el tractament

Es recomana fer controls al dentista per fer fluoritzacions tòpiques, seguir consells d'una dieta anticariogènica i controlar la falta de saliva, sobretot en casos de radioteràpia de cap i coll. Cal una bona hidratació i beure aigua sovint.

En aquest període és millor fer el mínim de tractaments dentals, només els tractaments urgents i prioritzar els tractaments farmacològics (com per exemple antibiòtic si hi ha infecció). Si en algun moment es sospita d'una infecció per fongs a la mucosa, el dentista o el metge de referència prescriurà el tractament. Si hi ha úlceres o aftes orals, el professional sanitari indicarà el tractament tòpic adequat (podria ser bicarbonat, anestèsia, cortisona, farigola...).

Alguna vegada apareix una alteració en el sentit del gust (gust metàl·lic, amarg...) causat per una neurotoxicitat de les papil·les gustatives. Aquest efecte és reversible la gran majoria dels casos, tot i que pot tardar 6 mesos a recuperar-se. Un suplement de zinc a la dieta pot pal·liar-ne els efectes.

Post tractament

És important mantenir una bona higiene oral i una dieta no cariogènica i glopejar col·lutoris de clorhexidina sense alcohol una setmana al mes.

En casos de radioteràpia de cap o coll pot existir una dificultat per obrir la boca [s'anomena trismus] i serà útil fer exercicis de fisioteràpia per recuperar la mobilitat.

Els primers mesos és millor no fer cap extracció dental i tractar infeccions amb altres procediments com pot ser una endodòncia.

Consells d'higiene oral

Es recomana tenir una higiene oral molt acurada, utilitzar un raspall suau, raspalls interproximals i fil de seda. Raspallar després de cada àpat amb la pasta de dents amb fluor que ens indiqui el dentista (n'hi ha sense detergent) i potser cal fer glopeig amb algun producte. Cal aplicar fluor tòpic sovint per evitar l'aparició de càries.

També és clau no fumar ni beure alcohol i seguir una dieta saludable.



Enllaços d'interès



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



<https://canalsalut.gencat.cat/ca>
Secció: Salut A-Z -> Càncer oral



<https://www.fersalut.cat>
Secció: Gent Gran -> Càncer

Família

La Reanimació Cardiopulmonar (RCP)

Què hem de
fer davant
d'una persona
inconscient?



Aurora Ripoll Mora
Metgessa de família
EAP Sarrià, Vallvidrera i Les Planes
@CapSarria

La gran majoria de les aturades cardiorespiratòries es produeixen fora de l'àmbit sanitari i per aquest motiu és molt important tenir clar quins són els passos a seguir si mai ens trobem en una situació d'aquestes.



Trobareu el vídeo al Canal YouTube - Revista FerSalut

Videos

YouTube

La Reanimació Cardiopulmonar (RCP)

Passos de la cadena de supervivència i maniobres de Reanimació Cardiopulmonar en cas d'aturada cardiorespiratòria.

Alan Perna, metge de família i Luis Vera, infermer
EAP Sarrià, Vallvidrera i Les Planes

L'aturada cardiorespiratòria és una emergència mèdica que requereix una atenció urgent. Iniciar immediatament la Reanimació Cardiopulmonar (RCP) pot quadruplicar les possibilitats de supervivència. L'ús d'un Desfibril·lador Extern Semi-Automàtic (DESA) les incrementa encara més

Passos de la Cadena de Supervivència

1. Assegurar-se que l'espai on es troba la víctima és segur:

no hi ha trànsit, el terra no està mullat, no hi ha cables elèctrics, etc.

2. Sacsejar la víctima i preguntar-li com es troba:

- Si respon: posar la víctima en decúbit lateral esquerre i demanar ajuda [als ciutadans, trucar al 112].
- Si no respon: posar la víctima en decúbit supí [boca amunt], demanar ajuda i fer la maniobra Front-mentó: col·locar la mà esquerra damunt del front i amb suavitat, bascular el cap enrere, mentre amb l'ajuda del 2n i 3r dit de la mà dreta s'eleva el mentó. Amb aquesta maniobra s'aconsegueix obrir la via aèria.

3. Comprovar si respira:

En un màxim de 4 segons, cal mirar si el tòrax es mou i simultàniament apropar l'orella per escoltar i sentir si respira.



4. Si la víctima no respon i no respira, cal trucar urgentment al 112 i informar de:

- Ubicació exacta.
- Víctima en aturada cardiorespiratòria.
- Iniciem maniobres de reanimació.

5. Demanar al primer ciutadà que s'apropi que s'encarregui d'aconseguir un DESA [Desfibril·lador Extern Semi-Automàtic].

6. Començar les compressions toràciques al més aviat possible:

Col·locar el taló de la mà al centre del pit de la víctima, i a sobre col·locar el taló de l'altra mà i entrellaçar els dits. Amb els colzes ben estirats, iniciar les compressions toràciques deprimint l'estèrnium 5-6 cm. Cal fer 30 compressions

toràciques contínues a un ritme de 100-120 per minut. En finalitzar les 30 compressions, es recomana fer 2 ventilacions [segons les últimes guies no és obligatori]. És important recordar que s'ha de realitzar simultàniament la maniobra front-mentó mentre es fan les ventilacions. Cal evitar fer ventilacions excessives [només l'aire que cap a la boca] i també fixar-se si el tòrax de la víctima s'eleva mentre es fan les ventilacions, perquè si no és el cas, caldrà revisar la cavitat oral per descartar que no hi hagi cap obstrucció visible.

Fer compressions esgota, així que és important fer rotacions entre 2 ciutadans cada 2 minuts [com a màxim] per poder mantenir una reanimació de qualitat i que sigui efectiva.

7. Si finalment es disposa d'un DESA, aplicar-lo a la víctima, tal com assenyalen les instruccions.

Si el DESA indica que farà una descàrrega, cal apartar-se de la víctima i un cop finalitzada la descàrrega reiniciar immediatament les compressions toràciques.

8. No s'han d'aturar les maniobres de reanimació fins que la víctima recuperi la respiració o bé fins que arribin els serveis mèdics.



En el cas d'una persona inconscient per ofegament, cal iniciar la reanimació amb 5 ventilacions, seguides de les 30 compressions



Si mai us trobeu davant d'una aturada cardiorespiratòria és fonamental que iniciu les maniobres de RCP al més aviat possible perquè podeu salvar vides!

Enllaços d'interès



<https://canalsalut.gencat.cat/ca>
Secció -> Salut A-Z -> Aturada cardiorespiratòria



<https://www.fersalut.cat>
Secció -> El teu CAP -> Ressuscitació



<https://international.heart.org/es>

L'Escola de Salut Catalana

Una eina per una ciutadania més saludable i empoderada

L'Escola de Salut Catalana (EdSCat), recentment presentada pel Departament de Salut, neix amb l'objectiu de convertir-se en un espai de referència per a la ciutadania en matèria de salut. A través d'una visió holística i salutogènica, busca empoderar la població per a la presa de decisions informades sobre la seva salut i la del seu entorn.



Escola de Salut Catalana

Què ofereix?

L'EdSCat ofereix una varietat de recursos i eines formatives, organitzades en quatre aules temàtiques:

- Aula de condicions de salut: Informació precisa sobre malalties i tractaments.
- Aula de pacient i cuidador actiu: Recursos per a la gestió de la pròpia salut i la cura d'altres.
- Aula de benestar: Promoció d'estils de vida saludables i benestar emocional.
- Aula de comunitat saludable: Enfocament en els determinants socials de la salut i la creació d'entorns saludables.

A més, s'articula en quatre nivells d'acció: informar, formar, participar i transformar. Això permet adaptar els recursos a les necessitats de cada persona, des de la simple informació fins a la promoció de canvis de conducta.





En fase de creixement

L'EdSCat es troba en fase de creixement, configurant la seva estructura i establint col·laboracions amb diversos actors del sistema sanitari i associacions de pacients. L'objectiu és convertir-se en un altaveu d'informació fiable i rigorosa.

Un projecte ambiciós i necessari

L'EdSCat representa un projecte ambiciós i necessari per a la millora de la salut i el benestar de la població catalana. A través del seu treball, pretén contribuir a la creació d'una societat més saludable, empoderada i conscient de la importància de la salut com a pilar del desenvolupament individual i col·lectiu.

Participa!

L'EdSCat convida a tota la ciutadania a participar en el seu projecte. Pots aportar suggeriments i participar en les activitats que organitzem. La teva participació és important per a construir una Escola de Salut més forta i útil per a tothom.

Correu electrònic:

escola.salut@gencat.cat

Enllaços d'interès



<https://salutweb.gencat.cat/ca>
Secció -> Àmbits -> Escola de Salut Catalana

Torna el refugi climàtic al CAP Vallcarca Sant Gervasi

Es preveu que pels efectes de la crisi climàtica cada vegada hi hagi més freqüència i intensitat d'onades de calor. Aquests escenaris extrems posen en risc la salut de les persones, animals i plantes, per la qual cosa és de vital importància implementar estratègies d'adaptació.



Laura Jolis

**Referent de Benestar Emocional
Comunitari**



Laura Duran

Fisioterapeuta Comunitària

Atenció Primària Vallcarca-Sant Gervasi

@aprimariavsg





Protecció per les persones més vulnerables

Els refugis climàtics són un conjunt d'espais accessibles que proporcionen confort tèrmic, descans i seguretat davant d'episodis meteorològics extrems, com ara les onades de calor. La calor excessiva i persistent augmenta la mortalitat i la morbiditat, especialment en persones que són més vulnerables a l'exposició a la calor a causa de la seva situació socioeconòmica, l'estat de salut o l'edat.

Poden ser zones naturals o urbanes que tenen unes condicions ambientals

adequades per protegir-se d'un context desfavorable, com ara l'excés de calor (o fred), l'escassetat d'aigua, l'accés deficient a un hàbitat adequat, etc. D'aquesta manera, la ciutadania compta amb àrees per descansar una estona, refrescar-se i després continuar amb les activitats durant els dies més tòrrids.

Des de l'Ajuntament de Barcelona s'ha decidit crear una xarxa d'espais de refugi climàtic i el nostre CAP se suma, un any més, a aquesta iniciativa. T'animem?.

El CAP, refugi climàtic aquest estiu



Per a més informació, podeu contactar amb el telèfon

667 769 698

Durant els mesos de juliol i agost, el CAP comptarà amb un refugi climàtic adaptat, els divendres de 10 a 12h, on a més de guarir-nos de la calor es realitzaran activitats per promoure l'activitat física lleu i moderada, l'estimulació cognitiva i la relaxació. A més, aprofitarem l'espai per oferir xerrades informatives sobre temes de salut per part dels nostres professionals i dirigides per a tota la població.

És important recordar que els refugis climàtics no disposen d'atenció sanitària i, per tant, en cas de patir un cop de calor cal venir al CAP o al centre sanitari més proper

Xarxa d'espais a l'entorn

A les zones de Vallcarca i Sant Gervasi, són considerats refugis climàtics els següents punts:

- **Biblioteca Joan Maragall**
C. de Sant Gervasi de Cassoles, 85
- **CEM Putxet**
C. de Marmellà, 23
- **CC i Casal Can Castelló**
C. de Castelló, 1-7
- **CC Vil·la Urània**
C. de Saragossa, 29
- **Biblioteca Vallcarca i els Penitents**
Pg. de la Vall d'Hebron, 65-59

Enllaços d'interès



<https://www.barcelona.cat>

Projectes i Accions -> Refugis climàtics

Grup de dol: espai per compartir i trobar-se

El dol és una reacció emocional, psicològica, natural i adaptativa davant la pèrdua d'un ésser estimat o una altra pèrdua significativa. Apareixen elements tals com la rapidesa, la falta d'anticipació, la incertesa, la solitud, la falta de contacte en el moment... i que posteriorment poden esdevenir factors de risc per complicacions en els processos de dol.



Laura Jolis

**Referent de Benestar Emocional
Comunitari**

Atenció Primària Vallcarca-Sant Gervasi

@primariavsg





Suport i acompanyament

El grup de dol del CAP Vallcarca Sant Gervasi neix a partir de la detecció a la consulta de la necessitat d'oferir suport a persones amb malestars associats a una pèrdua, generalment la mort d'un ésser estimat. Els objectius principals del grup són l'acompanyament dirigit a facilitar el procés de dol, alleugerir el patiment, normalitzar la vivència, crear vincles i xarxes de suport social. Es pretén promoure un espai de seguretat i confiança on les persones participants es puguin expressar

lliurement i sentir-se acompanyades. També es poden compartir informacions, experiències, intercanviar recursos i adquirir coneixements sobre els processos que els permeti posicionar-se com a agents actius en l'afrontament de les etapes del dol.

No es tracta de "patologitzar" el dol ja que és un procés natural i com a tal, requereix el seu temps de ser i evolucionar. De mitjana, es considera que un dol "normal" dura aproxima-

dament 6 mesos, evidentment, depenent del tipus de pèrdua i de molts altres factors, aquests poden esdevenir més importants i donar lloc a dols complicats o complexos (més de 12 mesos amb una simptomatologia concreta).

El dol és una experiència profundament personal i única. No hi ha una forma "correcta" de passar per ell, i és important que cada individu trobi el seu propi camí per guarir i seguir endavant.

Grup obert

En aquest cas, es tracta d'un grup obert amb la intenció que les persones que ho desitgin es puguin anar incorporant i el puguin deixar quan se sentin preparades per seguir el procés de dol fora del

grup. El fet de ser un grup obert no ens fa menys responsables de tenir cura de la puntualitat, el compromís en la freqüència i el respecte, tot el contrari, aquests són aspectes que cal cuidar molt més.

Les sessions es duen a terme setmanalment els dilluns de 10 a 11:15 a la 3a planta del CAP Vallcarca-Sant Gervasi. Cal fer la derivació a través del personal mèdic de referència, infermeria o treball social.

"Només les persones capaces d'estimar intensament poden patir també un gran dolor, però aquesta mateixa necessitat d'estimar serveix per contrarestar aquell dolor i curar-les". León Tolstói, Anna Karenina.1878.

Cuida't

Tu ets la millor medicina



ferSalut



Entitats proveïdores del Servei
Català de la Salut (CatSalut)

/Salut