

www.fersalut.cat ferSalut

Cuidem la teva salut



**La soledat no
desitjada**
**Estar sol i sentir-se
sol són experiències
diferents**



XXV Jornades ACEBA: L'Atenció Primària centrada en la persona i la família. Fem-ho!

El 24 d'octubre vam celebrar les XXV Jornades ACEBA al Recinte Modernista de Sant Pau. Com a organitzadors de les Jornades, des del CAP Roger de Flor vam decidir dedicar-la a l'Atenció Centrada en la Persona i la Família. Partim de la certesa que a l'Atenció Primària és on es donen les condicions idònies per al seu desenvolupament: una atenció en la que es respecta i respon a les preferències, necessitats i valors de cada persona.

Durant la Jornada els professionals de les EBA vam tenir l'oportunitat de formar-nos en els diferents vessants de l'Atenció centrada en la persona, de la mà de professionals de reconegut prestigi en aquesta matèria. La Dra. Glòria Gálvez, Secretària d'Atenció Sanitària i Participació va fer una ponència molt interessant sobre l'essencial que és la participació activa dels pacients en la presa de decisions en la seva atenció mèdica. Això implica un en-



focament en les necessitats individuals del pacient, fent la transició del "Què et passa?" al "Què t'importa?", per tal de millorar la qualitat assistencial i la relació professional sanitari-pacient.

També vam aprofundir en l'experiència del pacient, un dels tres pilars fonamentals de la qualitat de l'atenció sanitària, juntament amb la seguretat i l'efectivitat clínica. L'experiència engloba

totes les interaccions que influeixen en la percepció del pacient abans, durant i després del procés assistencial. Cal que la seva veu sigui escoltada de manera efectiva en el sistema de salut.

La Dra. Montse Esquerda, especialista en Pediatria, llicenciada en Psicologia i màster en Bioètica, mitjançant un diàleg amb una persona usuària, ens va parlar de com compartir decisions amb els nostres pacients. Cal deixar enrere el model assistencial pater-

nalista i donar importància al respecte dels valors i les preferències dels pacients en el seu tractament, promovent un diàleg obert i una col·laboració estreta entre els pacients i els seus equips assistencials.

Esperem que la jornada hagi contribuït al creixement professional i a la millora de la qualitat assistencial dels equips d'atenció primària autogestionats de Catalunya.

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 Sardanya

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

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



Adolescents, pràctica esportiva i cura dels pits

Estudis demostren que els pits i la grandària de les mames poden ser una barrera per a la pràctica esportiva en noies adolescents. Tenir cura dels pits amb una correcta subjecció és essencial per a evitar molèsties i lesions.

Família

10



Novetats del calendari vacunal d'adults

S'han incorporat la vacuna contra l'herpes zòster i la vacuna antipneumocòccica conjugada 20-valent. També us expliquem els criteris per a la vacunació contra la verola del mico.

Gent Gran

6

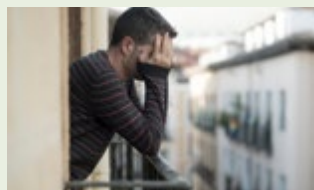


Halitosi: parlem del mal alè

L'halitosi o mal alè, és una olor desagradable que s'emet des de la cavitat oral. Té un clar impacte negatiu, tant social com psicològic, per a qui ho pateix, així com un gran desconfort individual.

Salut

14



La soledat no desitjada

Hi ha persones que estan soles físicament, en solitud, però no sofreixen soledat. I d'altres que poden sentir-se molt soles tot i estar rodejades de persones.



Trobareu el
video al Canal
YouTube
Revista FerSalut



L'heparina

Passos a seguir per injectar-se heparina des de casa

Núria Correa Bas, Infermera EAP Dreta de l'Eixample - CAP Roger de Flor

Adolescents, pràctica esportiva i cura dels pits

L'activitat física des de ben jove aporta grans beneficis per a la salut, però estudis demostren que els pits i la grandària de les mames poden ser una barrera per a la pràctica esportiva en noies adolescents, ja que els hi causen molèsties o inclús dolor. Tenir cura dels pits amb una correcta subjecció és essencial per a evitar incomoditats i lesions.

Esport i salut a l'adolescència

Per créixer amb bona salut es recomana que infants i joves d'entre 5 i 17 anys facin, com a mínim, una hora diària d'activitat física moderada/intensa (bicicleta, córrer, caminar a bon ritme, practicar esports...).

Iniciar bons hàbits des d'edats primerenques té beneficis per a la salut a curt i llarg termini en la prevenció de malalties. Més enllà dels beneficis físics, també n'aporta a nivell social i de salut mental i emocional:

- Millora el funcionament cognitiu, com l'atenció i la memòria.
- És generador de valors i d'habilitats socials com la tolerància, l'esforç, el sacrifici, el respecte i el suport mutu.
- Incrementa l'autoestima i ofereix moments de diversió i benestar.
- Ajuda a la socialització i fomenta la integració i el treball en equip.
- Redueix l'estrès, l'ansietat i la depressió.
- Millora la qualitat del son i ajuda a descansar millor.
- I molts més.



La importància de la cura dels pits

Un estudi al Regne Unit basat en més de 2.000 enquestes a noies adolescents d'entre 11 i 18 anys evidencia la falta de coneixement sobre la cura dels pits a l'hora de fer esport. Més d'un 50% responen que les mames els suposen una barriera per a la pràctica esportiva i demanen més informació respecte a complementos i peces de roba específiques per a evitar molèsties i lesions.

D'aquí la importància de donar a conèixer recomanacions bàsiques quan es practica esport:

- Millor utilitzar sostenidors esportius tipus top, sense aro, que subjectin bé i ofereixin major cobertura a la zona de l'esquena.
- Portar la subjecció i la talla correcta, sense que comprimeixi, impeding el moviment dins del sostenidor o top a fi d'evitar lesions cutànies i musculars.
- Triar el sostenidor o top en funció de l'esport, la grandària de la mama i el contorn.
- En esports de més impacte, es recomana que les mames es mantinguin ben subjectes.
- En esports amb impacte i contacte, valorar també l'encoixinat de la peça.
- Intentar que el material tèxtil del sostenidor o top sigui transpirable.

Portar una correcta subjecció és essencial per a evitar molèsties i lesions. Cal anar adaptant les talles de manera progressiva en funció del desenvolupament

Enllaços d'interès



<https://escolasalut.sjdhospitalbarcelona.org/ca>
Secció -> Consells -> Activitat física i esport



<https://escolasalut.sjdhospitalbarcelona.org/ca>
Secció: Consells -> Esport infància i adolescents



<https://canalsalut.gencat.cat/ca>
Secció: Vida saludable -> Activitat física

Gent Gran

Halitosi: parlem del mal alè

L'halitosi, més
coneguda com mal
alè, és una olor
desagradable que
s'emet des de la
cavitat oral.



Laura Egües
Odontòloga

**EAP Dreta de l'Eixample - CAP
Roger de Flor**

Twitter: @caprogerflor



Es considera que la causa més comuna és d'origen intraoral (85%) però també està relacionada amb causes extraorals (15%), com la regió otorrinolaringològica i del tracte gastrointestinal.

Es coneixen casos en què el component psicològic juga un paper important, on totes les proves complementàries confirmen que no hi ha patologia, però el pacient afirma que segueix patint mal alè. Tot i així, aquesta última encara està envoltada d'un gran tabú. Pel que fa a la seva prevalença, no es coneixen diferències entre homes o dones, i té major incidència a l'edat adulta.

L'halitosi té un clar impacte negatiu, tant social com psicològic, per a qui ho pateix, així com un gran desconfort individual

Classificació i causes

- **L'halitosi genuïna:** el mal alè és perceptible objectivament.
 - **Halitosi fisiològica:** el mal alè és causat per factors orals no patològics, com per exemple la falta d'higiene bucal, l'halitosi matutina o el tabac.
 - **Halitosi patològica:**
 - **Intraoral:** té el seu origen a la cavitat oral (revestiment llengua, patologia periodontal, càries, infeccions, etc.).
 - **Extraoral:** originada per causa sistèmica (hepatitis, infeccions del tracte respiratori, patologia gastrointestinal, desordres hormonaals o sanguinis).
- **La pseudohalitosi o halitofòbia:** el mal alè no més és perceptible pel propi pacient.
- **L'halitosi transitòria:** sol ser a causa de la dieta.

La causa principal de l'halitosi és una degradació de la microbiota. Durant aquest procés es formen unes molècules conegudes amb les sigles (VSC o components volàtils sulfúrics), que generalment estan produïdes per bacteris gramnegatius de la cavitat oral. Aquests bacteris es relacionen amb patologies com la periodontitis. La superfície de la llengua també és un gran reservori per ells.

Factors de risc que poden contribuir al mal alè

- Mala higiene oral.
- Mala higiene de pròtesis o ortodòncia.
- Càries.
- Boca seca, xerostomia o hiposalivació [pot ser per causada per diabetis, síndrome de Sjögren, estrès, depressió, medicació].
- Consum d'alcohol i tabac.
- Dieta.

Detecció

Existeixen diversos mètodes per mesurar l'halitosi, el més utilitzat és el test organolèptic, ja que és el més accessible. En aquest cas, l'odontòleg/a o un examinador extern, valora l'olor de l'aire expirat tant nasal com bucal en una escala del 0 al 5. Per més precisió s'hauria de fer en 2 o 3 dies diferents. L'inconvenient és la subjectivitat, ja que la determinació del mal olor és a criteri del professional que ho realitza. També existeixen altres mètodes, però aquests necessiten aparells específics i una persona operadora experta per interpretar els resultats, per la qual cosa són difícils de trobar a qualsevol clínica dental.

Abordatge clínic i terapèutic

Primer de tot, és important fer una bona anamnesi per poder distingir entre els diferents tipus d'halitosi. Aquesta inclou: historial mèdic, historial dental, anàlisi de la dieta i hàbits. Per resoldre l'halitosi d'origen sistèmic s'haurà d'abordar la causa amb el metge. Si es tracta d'una pseudohalitosi caldrà un abordatge psicològic. Si l'halitosi és d'origen intraoral, caldrà resoldre el problema amb el dentista. Alguns dels possibles abordatges en aquest cas serien:

- Tractar la possible causa dental, periodontal o infecciosa.
- Millorar els hàbits d'higiene oral (raspallat 3 vegades al dia, raspallat lingual amb raspador, ús de fil dental).
- Evitar aliments rics en VSC [components volàtils sulfúrics] com la ceba i l'all.
- Control de dieta i augment del consum d'aigua.
- Ús d'antisèptics orals, dentífrics o suplementos alimentaris com probiòtics.



Preguntes freqüents

Pot una persona patir halitosi persistent?

No, si es tracta la causa que la produeix.

És normal tenir mal alè al matí? Per què?

Sí, és totalment normal tenir halitosi en despertar-se, ja que els nivells de saliva disminueixen per la nit i això afavoreix el procés de degradació de la microbiota oral. És reversible amb el raspallat.

Quins aliments afavoreixen l'halitosi?

Ceba, all, algunes espècies, productes lactis, cafè, rave...

Són útils els col·lutoris?

Sí, tot i que el seu efecte dura només unes hores.

Es pot contagiar l'halitosi?

No. El que sí que es transmet són els bacteris, per això la higiene és fonamental.

Novetats del calendari vacunal d'adults

Durant el 2023 hi ha hagut modificacions pel que fa al calendari vacunal. En el cas dels adults s'han incorporat la vacuna contra l'herpes zòster i la vacuna antipneumocòccica conjugada 20-valent (Pn20). També volem fer menció de la verola del mico [Mpx], que tant s'ha parlat mediàticament.

Vacuna de l'herpes zòster (HZ)

L'Herpes zòster [HZ] és una malaltia molt freqüent a partir dels 50 anys. Es produeix per la reactivació del virus de la varicel·la-zòster [VZV] latent, generalment anys després d'haver passat la varicel·la en la infància.

on actuen els nervis sensitius dels ganglis afectats (on queda latent el virus de la varicel·la un cop s'ha passat) i en general es localitzen a les zones del tòrax, els ulls i les cervicals.

Es caracteritza per l'aparició de lesions a la pell acompanyades de dolor, una sensació de pessigolleig o formigueig i picor intensa, que evolucionen a vesícules i finalment a crostes. Aquestes lesions es limiten a zones de la pell

La complicació més freqüent de l'HZ és el dolor, intens i persistent, en l'àrea de distribució d'un o més nervis [neuràlgia postherpètica], que apareix en el 10-15% dels casos.

L'eficàcia de la vacuna és superior al 91%.

Com i quan s'administra?

La vacuna que s'administra és Shingrix®. S'administra a les persones de 65, 80 i de 90 o més. També s'administra als qui tenen casos d'herpes de repetició i les que segueixen

un tractament immunosupressor [sota valoració mèdica]. La pauta de vacunació és de dues dosis per via intramuscular amb un interval mínim de dos mesos entre les dues dosis.



Jaume Andreu Jornet i Remei Feliu Antonio

Infermers

ABS Alt Camp Oest - CAP Alcover

Facebook: Cap Alcover

Instagram: cap_alcover

Calendari de vacunacions sistemàtiques 2023

	Difteria Tosseja Tetanus	Poliel·laritat Influenza	Múltiple per Hemofília Influenza	Hepatitis B	Múltiple per menor menor	Hepatitis A	Tarongí Rubeola Parotiditis	Infecció pel virus del papil·loma humà	Varicel·la	Grip	Verola per persones permeses	Herpes zòster
2 mesos												
4 mesos												
11 mesos												
12 mesos												
15 mesos												
3 anys												
6 anys												
11-12 anys												
14 anys												
Embarassades												
40 anys												
A partir de 50 anys												
65 anys												
80 anys												

1. Doses addicionals de la vacuna DTaP-IPV i de la vacuna de difteria i tosseja (DTP) es recomanen a les persones que no s'han vacunat amb aquestes vacunes abans dels 2, 4 i 6 mesos. Els adults que no s'han vacunat amb aquestes vacunes abans dels 2, 4 i 6 mesos reben una dosi de DTP. Els adults que no s'han vacunat amb aquestes vacunes abans dels 2, 4 i 6 mesos reben una dosi de DTP. Els adults que no s'han vacunat amb aquestes vacunes abans dels 2, 4 i 6 mesos reben una dosi de DTP.

Per a més informació: 061 Salut Regió canalsalut.gencat.cat

/Salut Generalitat de Catalunya

Vacuna antipneumocòccica conjugada 20-Valent (Pn20)

El bacteri *Streptococcus pneumoniae* pot causar infeccions localitzades lleus com ara otitis, sinusitis i formes clíniques invasores més greus com pneumònia, sèpsies i meningitis, i amb possibles efectes fulminants. Afecta principalment els malalts de risc o d'edat avançada i infants.

Per aquest motiu, la vacunació antipneumocòccica està inclosa dins dels programes de prevenció de la malaltia mitjançant les vacunacions del Departament de Salut als infants amb vacunes conjugades que tenen alta eficàcia.

Pels adults no hem disposat de vacunes conjugades fins

ara que s'ha comercialitzat la vacuna antipneumocòccica conjugada 20-valent (Pn20), amb indicació a partir dels 18 anys que cobreix 20 subtipus de pneumònia. Això és un gran avanç, ja que aquestes vacunes indueixen memòria immunològica i immunitat en mucoses i redueixen els contagis. A més han demostrat una immunogenicitat més elevada en les persones vacunades d'edat més avançada.

Per aquest motiu, en el darrer calendari de vacunacions publicat es va incloure la recomanació d'administrar la vacuna antipneumocòccica conjugada 20-valent (Pn20) a les persones de 65 anys en substitució de la vacuna antipneumocòccica 23-valent (Pn23).



La verola del mico [monkeypox, MPX]

La verola del mico [monkeypox, MPX] és una zoonosi viral causada pel virus de la verola del mico, que pertany al gènere Orthopoxvirus de la família Poxviridae. Aquest virus és predominant de diferents regions geogràfiques de l'Àfrica.

Vacunació

Els criteris de vacunació per fer front a la verola del mico són:

- Tenir més de 18 anys.
- Tenir relacions sexuals d'alt risc (múltiples parelles sexuals, consum de drogues durant les relacions sexuals, infeccions de transmissió sexual habituals...) o infecció per VIH en seguiment de consultes hospitalàries.
- No haver passat la malaltia.
- No tenir administrada cap vacuna de la verola amb anterioritat.
- No haver estat contacte estret d'un cas positiu en els 10 dies previs. Si has estat contacte estret, contacta amb el teu professional sanitari.
- No presentar cap simptomatologia en el moment de la vacunació. Si en presents, contacta amb el teu professional sanitari.

On vacunar-se?

Els viatgers internacionals s'han de dirigir a les unitats de vacunació internacional.

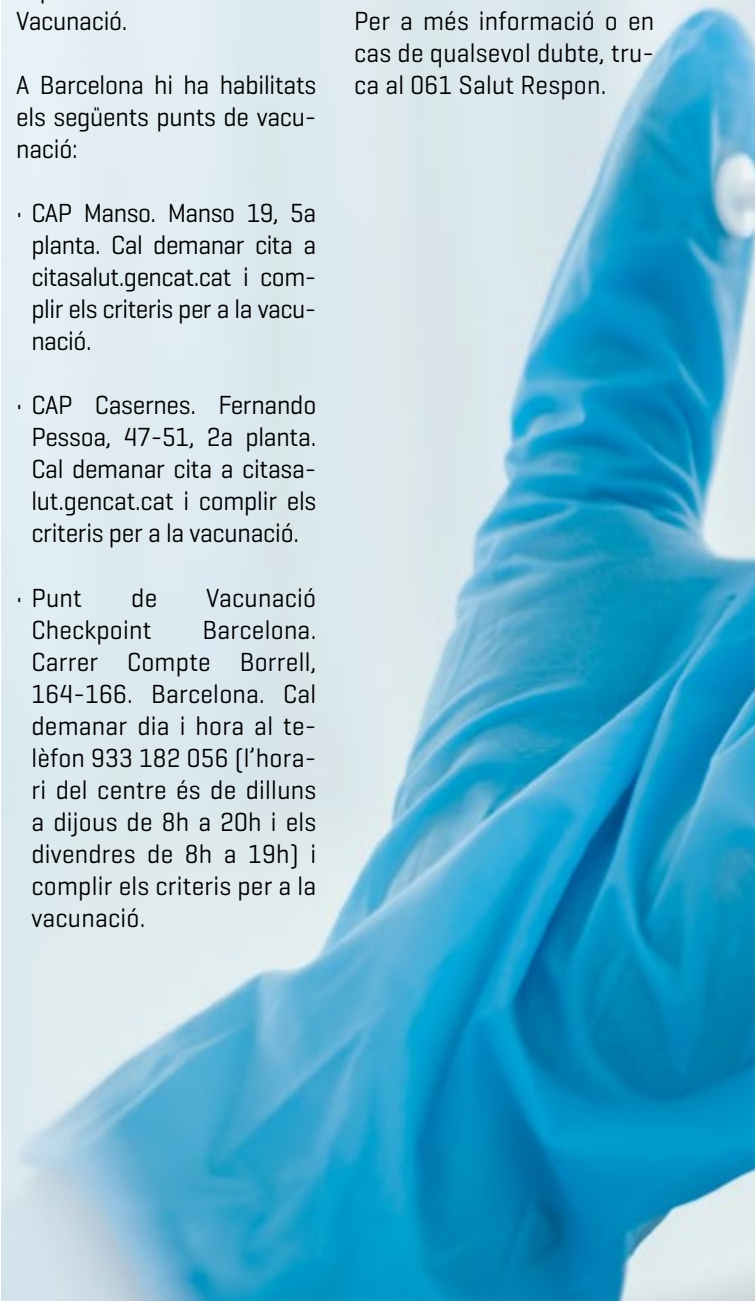
A citasalut.gencat.cat, a l'apartat Cites i consultes - Vacunació.

A Barcelona hi ha habilitats els següents punts de vacunació:

- CAP Manso. Manso 19, 5a planta. Cal demanar cita a citasalut.gencat.cat i complir els criteris per a la vacunació.
- CAP Casernes. Fernando Pessoa, 47-51, 2a planta. Cal demanar cita a citasalut.gencat.cat i complir els criteris per a la vacunació.
- Punt de Vacunació Checkpoint Barcelona. Carrer Compte Borrell, 164-166. Barcelona. Cal demanar dia i hora al telèfon 933 182 056 [l'hora-ri del centre és de dilluns a dijous de 8h a 20h i els divendres de 8h a 19h] i complir els criteris per a la vacunació.

Per a la resta d'unitats arreu de Catalunya que no siguin de Barcelona, cal enviar un correu a infovacunacio@gencat.cat

Per a més informació o en cas de qualsevol dubte, truca al 061 Salut Respon.



La vacunació és un dels grans avenços mèdics del darrer segle i el que ha permès reduir més la mortalitat especialment en la població infantil.

Ara el calendari vacunal ja no es considera com una mesura només per la infància sinó durant tota la vida.

No ho dubtis, si estàs dins dels grups vacuna't.

Enllaços d'interès



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



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



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

La soledat no desitjada

A què ens referim exactament quan parlem de soledat no desitjada? Hi ha persones que estan soles físicament, en solitud, però no sofreixen soledat. I d'altres que poden sentir-se molt soles tot i estar rodejades de persones.



Nina Heras

Psicòloga

Referent de Benestar Emocional i Comunitari

EAP Sardenya

@eapsardenya



Estar sol i sentir-se sol són experiències diferents

La soledat no desitjada és un fenomen global. En els últims anys, els comerços de proximitat han anat desapareixent, debilitant els entorns comunitaris on les persones viuen i interaccionen. La pandèmia també ha afectat el teixit associatiu, convertint les relacions socials i l'ús d'espais col·lectius en perilloses fonts de contagi i afavorint la comunicació i la connexió virtual.

Quan parlem de soledat no voldrà ens referim a aquelles situacions en les quals sentim

Científicament, hi ha una clara relació entre la soledat i l'empitjorament de la salut física i mental

Trobar maneres de reconstruir connexions significatives, enfortir les relacions existents, establir noves relacions o buscar suport professional pot ser fonamental per combatre-la

la falta de companyia o bé que les relacions que tenim no són de la qualitat que desitjaríem.

La soledat no desitjada és una experiència desagradable, que pot donar-se en qualsevol etapa de la vida i en diferents entorns (familiar, escolar, laboral, canvis en la vida...). Emocionalment, és molt desafiant, ja que està associada amb emocions d'angoixa, tristesa i desesperança.

A les consultes d'Atenció Primària s'observen molt sovint persones que se senten soles i sol·liciten visites de manera reiterada, perquè se senten malaltes, perquè presenten malestar o simplement perquè necessiten relacionar-se.

Recursos per combatre la soledat

La soledat no desitjada és una problemàtica d'origen social i com a tal calen estratègies de tipus comunitari per evitar-la.

- **Formar part d'algun grup de suport o psicoteràpia:**
Els grups que realitzem als Centres d'Atenció Primària, dirigits per un professional sanitari, ofereixen als participants un espai de confiança i suport on poder compartir experiències, conèixer la dels altres, descobrir noves perspectives i recursos. L'intercanvi entre participants redueix la percepció de soledat i permet crear relacions sòlides i de qualitat que poden perdurar un cop finalitzada l'activitat.
- **Fer activitats grupals:**
Inscriure's en activitats que agradin com ara tallers de pintura, teatre, exercici físic, voluntariat... ofereix trobades socials regulars i la possibilitat d'apropar-se a persones amb qui es comparteixen interessos.

Enllaços d'interès



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



<https://canalsalut.gencat.cat/ca/videosalut>
Secció -> Informació i serveis -> Prescripció social



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

El poder del massatge infantil: beneficis per a la salut i el vincle familiar

A la recerca constant de mètodes per millorar la salut i el benestar de les nostres criatures, el massatge infantil ha emergit com una tècnica valuosa i efectiva. Aquesta pràctica, que ha estat utilitzada durant segles en diverses cultures, promou la salut física del nadó, alhora que enforteix el vincle emocional amb la persona cuidadora.



Esperanza Palacios Teruel

Tècnica en Cures Auxiliars d'Infermeria
Atenció Primària Vallcarca-Sant Gervasi
@aprimariavsg



Beneficis del massatge infantil

El massatge infantil és molt més que una tècnica de relaxació; és una pràctica integral que promou la salut física, emocional i psicològica del nadó, alhora que enforteix el vincle amb els pares. Incorporar el massatge a la rutina diària de cura pot transformar l'experiència de criança, oferint innumbrables beneficis que perduren al llarg de la vida.

- Promou l'alliberament d'oxitocina, que ajuda a reduir els nivells d'estrès i ansietat tant al nadó com als pares. Aquest contacte proper i afectuós enforteix el vincle entre la persona cuidadora i l'infant, creant una relació segura per al futur desenvolupament emocional.
 - S'ha observat que els nadons que reben massatges tenen menys episodis de còlics, restrenyiment i problemes respiratoris.
 - El massatge infantil no només beneficia els nadons i la mare, sinó que també té un impacte positiu a la comunitat. Programes de massatge infantil poden ser implemen-
- A través dels moviments suaus i rítmics, es facilita l'absorció de nutrients i eliminació de toxines, millorant la salut general del nen. Alguns estudis demostren que els nadons que reben massatges regularment guanyen pes de manera més efectiva i presenten una millor coordinació motora.



Dedicar uns minuts al dia a aquesta pràctica pot ser una inversió valuosa en el benestar i el desenvolupament integral dels nostres fills



tats en centres de salut, escoles bressol i altres centres educatius, creant espais d'interacció i suport mutu entre famílies.

El massatge infantil és una pràctica senzilla però poderosa, que pot tenir un impacte profund a la salut i el benestar dels nadons i les seves famílies.

Al CAP Vallcarca Sant Gervasi s'ofereix un programa de 3 sessions teoricopràctiques d'uns 60 minuts en què s'explica la tècnica del massatge, a més de recollir les diferents necessitats i resoldre dubtes envers la criança de les persones participants.

El massatge infantil és una pràctica ancestral que s'ha popularitzat en gran mesura gràcies al treball de pioneres com Vimala Schneider McClure. Vimala, fundadora de l'Associació Internacional de Massatge Infantil (IAIM, per les sigles en anglès), inspirada per les seves experiències a l'Índia, va observar les mares fer massatges als seus nadons com una part integral de la criança diària i va portar aquesta tradició a Occident. Finalment, fundà la IAIM el 1981 amb l'objectiu d'educar les persones progenitores i professionals sobre les tècniques i els beneficis del massatge infantil.



2024: Reptes i oportunitats per seguir al teu costat

Durant aquest 2024 el nostre CAP ha consolidat la majoria dels canvis iniciats durant el 2023: lluny queda la crisi sanitària de la COVID i la normalitat ha arribat a les nostres consultes amb més projectes i reptes assistencials que mai.



Lluís Gràcia Pardo

Director

Atenció Primària Vallcarca-Sant Gervasi

@aprimariavsg

El programa de gestió de la consulta e-cap, que comparteix tota la xarxa sanitària d'atenció primària de Catalunya, és ja una realitat de funcionament i ens permet també treballar de forma proactiva en l'atenció als nostres pacients crònics, planificant els controls necessaris. La nostra manera de treballar en petits equips assistencials UBA [Unitats Bàsiques Assistencials], fa cada cop més freqüent que la trucada que rebeu en comptes de ser d'infermeria o medicina, pugui ser del pro-

fessional tècnic auxiliar d'infermeria o administratiu que teniu assignat.

En l'àmbit comunitari i d'intervencions grupals, no parem de créixer i de treballar en xarxa amb el territori: re-diagnòstics de salut comunitària, salut bucodental a les escoles, infermera de Salut i Escola amb reobertura de les Consultes Obertes a secundària i amb consolidació dels programes d'Equitat Menstrual i Escola Inclusiva, activitats comunitàries d'èxit com

2023

En aquest moment al CAP som ja més de 100 professionals que treballem en equip per donar respostes a les demandes assistencials dels nostres usuaris i per mitjà de la programació per motius organitzem l'atenció segons la prioritat clínica



són les Escoles de Salut de les Persones Grans i el programa +Àgil, tallers per millorar la salut osteomuscular dels nostres pacients i la promoció de l'activitat física, grups de suport emocional, tallers d'alimentació... Totes aquestes activitats consoliden la presència dels professionals de diferents àmbits [nutrició, psicologia, fisioteràpia, higienista dental] que s'han incorporat els darrers 3 anys als nostres equips i que són també part important de la nostra tasca assistencial.

Hem renovat el Pla d'Igualtat amb una mirada més inclusiva amb el col·lectiu LGTBI i hem creat la Comissió de Salut Laboral amb l'objectiu de mantenir la qualitat de vida professional de tots els que tenim l'encàrrec de donar-vos atenció sanitària a tots vosaltres.

És normal que ens veieu acompanyats d'estudiants en pràctiques de tots els col·lectius professionals i que us atenguin alguna de les nostres metges i infermeres residents. Te-

nim vocació docent i us agraïm el vostre suport també en aquest àmbit.

Un any més, moltes gràcies per acompanyar-nos en aquest repte que ja fa quasi 22 anys vàrem assumir com a equip: donar assistència primària a les més de 50.000 persones que visitem al CAP Vallcarca i Sant Gervasi. Evidentment sense vosaltres, res seria possible.

Gràcies i un 2025 ple de salut!



2025

Enllaços d'interès



<https://aprimariavsg.com>



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



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

Cuida't

Tu ets la millor medicina



ferSalut



Entitats proveïdores del Servei
Català de la Salut (CatSalut)

/Salut