

www.fersalut.cat

ferSalut

Cuidem la teva salut



Acompanyament al final de vida

Les cures pal·liatives

 VIDEO

Úlceres per pressió. Com prevenir-les?

Mesures de prevenció per evitar l'aparició d'úlceres per pressió en pacients enllitats o amb mobilitat reduïda

Problemes unguials per
l'esmalt d'ungles de gel

Pastilles, només les
necessàries

Tinc un xiulet a l'orella.
Els acúfens o tinnitus



Montse Esquerda
Degana Facultat Ciències de la Salut, Blanquerna-URL
Pediatra Unitat de Dol, Sant Joan de Déu Terres de Lleida

EDITORIAL

Acompanyar des de l'ètica i el cor

Cuidar és una de les arrels més antigues de la civilització. Margaret Mead deia que el primer signe d'humanitat és un fèmur trencat que es va curar: algú va tenir cura d'un altre. Cuidar és el gest que ens defineix, no només envers aquells que ens són útils o estimem, sinó especialment quan l'altre és vulnerable. I no hi ha moment en què aquesta cura sigui tan necessària com al final de la vida, quan la tècnica sovint esgota les seves possibilitats i només resta - o tot és - cuidar.



ques, sinó que cal obrir a un espai d'acompanyament.

Morir no és només un procés fisiològic, sinó un moment de profund sentit existencial. I davant d'aquesta intensitat, l'ètica esdevé guia: ens ajuda a posar límits, a respectar els temps de l'altre, a saber quan actuar... i quan no fer-ho. Saber no intervenir també pot ser una forma profunda de respecte.

Acompanyar no és solucionar ni fer, sinó és sols estar. No fugir del dolor de l'altra és ja un acte de cura. Acompanyar no és solucionar ni fer, sinó estar. Els professionals tenim la responsabilitat - i el privilegi - d'estar-hi. Cuidar és oferir presència i dignitat. En definitiva, és tornar a les nostres arrels més humanes. No som només éssers tècnics: som éssers que es cullen.

Acompanyar amb ètica i cor vol dir reconèixer la fragilitat de l'altra, però també la pròpia. És comprendre que, malgrat tots els avenços mèdics, seguim sent éssers finits, limitats. I aquesta fragilitat no ens resta valor; ens fa més humans. Per això, l'atenció ètica al final de la vida no pot reduir-se a decisions clíni-

ferSalut
Cuidem la teva salut

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

Judit Noguera. 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 Sardanyà

Anna Gaspà. EAP Sarrià, Vallvidrera, Les Planes

Natxo Cabildo. EAP Vallcarca-Sant Gervasi

Marina Gràcia. EAP Vallcarca-Sant Gervasi

Anna Buxadé. EAP Vic

Érika Ruiz. EAP Murallès Salut

Gloria Ruiz. Pediatría dels Pirineus

HA COL·LABORAT EN AQUEST NÚMERO

Montse Esquerda, Degana Facultat Ciències de la Salut, Blanquerna-URL i Pediatra Unitat de Dol, Sant Joan de Déu Terres de Lleida

ATENCIÓ AL LECTOR

lectors@fersalut.cat

EDICIÓ, DISENY 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.

FerSalut Núm.129 - Maig-Juny 2025

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



SUMARI



Problemes unguals per l'esmalt d'ungles de gel

Pàg. 4



Pastilles, només les necessàries

Pàg. 8



Tinc un xiulet a l'orella. Els acúfens o tinnitus

Pàg. 12



Acompanyament al final de vida, pal·liatiu

Pàg. 18

YouTube

Trobareu el vídeo al Canal YouTube Revista FerSalut



Úlceres per pressió. Com prevenir-les?
Mesures bàsiques per evitar l'aparició d'úlceres per pressió en pacients enllitats o amb mobilitat reduïda

Judit Canudas, infermera de família i comunitària

EAP Vic - CAP El Remei



Sònia Martínez Miarnau
Metgessa de família

CAP Muralles



Els problemes unguials provocats per l'esmalt d'ungles de gel

L'atenció estètica ha arribat amb força a mans i peus, especialment a les ungles. S'hi apliquen esmalts, però sovint es desconeixen els efectes que poden aparèixer un cop es retiren els gels.

Per què aquesta moda de les ungles de gel?

L'augment de popularitat del tractament d'ungles amb gel s'explica, en part, per aquestes característiques: és atractiu per a persones de diferents edats, té uns preus assumibles i l'esmalt de gel o semipermanent presenta una durada superior a l'esmalt tradicional.



Funció de les ungles

Les ungles tenen una funció específica dins del cos humà. La seva presència serveix per protegir la punta dels dits tant de les mans com dels peus.

Problemes relacionats amb les ungles de gel

Tot i que es comencen a reconèixer les possibles implicacions per a la salut derivades dels tractaments cosmètics unguials, els estudis publicats fins ara sobre aquest tema són limitats.

Malgrat això, ja s'han descrit diverses alteracions mecàniques i traumàtiques associades a l'ús d'ungles de gel. Entre aquestes, s'inclouen la desaparició del plec distal unguial, sagnats provocats per manipulació, aprimament de l'ungla, desprendiment distal o lateral (onicòlisi), fragilitat, pèrdua de brillantor i canvis en la coloració.

En l'àmbit mèdic, les ungles sense esmalt poden aportar informació clínica rellevant, com ara la saturació d'oxigen en context d'una infecció respiratòria o quan es monitoritza un pacient a quiròfan. L'aplicació de gels pot dificultar aquest tipus d'avaluacions.

A més, la presència continuada d'esmalt de gel pot emmascarar senyals que alertarien sobre malalties renals, hepàtiques, endocrines o dermatològiques. L'ús perllongat també pot retardar el diagnòstic de malalties pròpies de les ungles.

S'han identificat casos de dermatitis al·lèrgica de contacte causats pels acrilats presents en els productes utilitzats per a aquests tractaments.

D'altra banda, hi ha estudis que qüestio-

nen la innocuïtat de les làmpades de llum ultraviolada emprades per assecar l'esmalt. Per aquest motiu, es recomana l'aplicació de cremes fotoprotectors abans de l'ús d'aquest dispositiu.



ENLLAÇOS D'INTERÈS



Societat Catalana de Medicina Familiar i Comunitària (CAMFIC)

Metges de primària alerten que els problemes unguials provocats per l'esmalt d'ungles de gel aniran a més



Aleyda Mestres González
Farmacèutica d'Atenció Primària
CAP Vallcarca-Sant Gervasi i CAP Les Hortes



Pastilles, només les necessàries

El Departament de Salut va engegar el 2024 la campanya de sensibilització "Pastilles, només les necessàries" per reduir l'ús inadequat de determinats medicaments.

Una polimedicació inadequada és aquella on els riscos associats a prendre els diversos medicaments són superiors als beneficis esperats



Reduir la polimedicació

La campanya va dirigida a la població general i especialment a les persones que prenen 10 o més medicaments de manera simultània, i que presenten criteris de fragilitat.

Entenem per fragilitat aquella persona que té disminuïts el rendiment físic i la capacitat funcional o cognitiva a conseqüència dels canvis fisiopatològics relacionats amb l'edat, de problemes de salut crònics i de determinats estils de vida. Per tant, aquesta persona és vulnerable a patir problemes de salut.

Al prescriure un medicament, cal valorar que el benefici sigui superior als problemes relacionats amb la medicació com ara la polimedicació (prescripció de 5 o més medicaments), l'incompliment de la pauta, efectes secundaris o interaccions entre fàrmacs.

Actualment, el nombre de pacients polimedicats que reben 10 o més medicaments simultanis a Catalunya és aproximadament de més de 315.000 persones i representa un 8,9% dels usuaris amb almenys una prescripció crònica.

Un dels patrons de pacient polimedicat més freqüent és el de persona gran, amb una o més malalties a la vegada, cadascuna de les quals necessita un o diversos medicaments. Tanmateix, és rellevant posar el focus en el pacient polimedicat fràgil, per evitar els riscos greus de la polimedicació.

Especial focus a determinats grups de medicaments

Des que va engegar la campanya, ja s'han realitzat 5 accions comunicatives vers el professional i el ciutadà amb l'objectiu de reduir l'administració dels següents grups de medicaments i promoure'n un ús responsable i segur.

Medicaments antiulcerosos (coneguts com a "protectors gàstrics")

"Protectors gàstrics": quan són realment necessaris?



ANTIULCEROSOS O POPULARMENT ANOMENATS "PROTECTORS GÀSTRICS"

1 de cada 6 pacients que prenen aquests medicaments podria evitar-ho.



Els hipoglucemiants no insulínics

Tractament de la diabetis mellitus tipus 2



DIABETIS TIPUS 2



Les dues últimes accions de la campanya se centren en la importància de l'estil de vida saludable. En molts casos, uns bons hàbits nutricionals i d'exercici físic són suficients per mantenir l'índex adequat de glucosa o colesterol en sang i reduir la probabilitat de patir esdeveniments cardiovasculars, alhora que complementen el tractament farmacològic.

Cal revisar periòdicament la medicació crònica per valorar si cal continuar prenent el fàrmac, si la persona experimenta cap efecte secundari, si pren el medicament de forma adient, si cal cap control del medicament amb una analítica o prova complementària o si es detecta fragilitat.

Els antiespasmòdics urinaris

Tractament de la incontinència urinària



ANTIESPASMÒDICS URINARIS

Tenen una eficàcia molt limitada.
Disminueixen menys d'una micció al dia.



El paracetamol

Tinc dolor... Com puc alleugerir-lo?



PARACETAMOL Es recomana una dosi de 500 o 650mg cada 6/8 hores

No s'ha de superar la dosi màxima de 3g/dia



Els hipolipemiants

Quan cal un medicament per tractar un colesterol elevat?



(Hipercolesterolemia) COLESTEROL ALT. Quin és el millor tractament?

Aquest 2025 la campanya s'estendrà a altres fàrmacs com les benzodiazepines, la vitamina D, els medicaments pel dolor i els antihipertensius



Roger Vinyeta
Metge de família

EAP Sarrià, Vallvidrera i Les Planes



Tinc un xiulet a l'orella

Moltes persones consulten al seu equip sanitari perquè senten un soroll continuat, com un xiulet, en una o ambdues orelles. Molt sovint no saben dir des de quan els passa, i tampoc hi troben relació amb res que facin o els hagi passat.

Quan s'ha descartat que hi hagi alguna causa externa (taps de cerumen, inflamació de l'oïda, infecció...) ens hem de preparar per donar una mala notícia: els xiulets no marxaran. Estem parlant dels acúfens o tinnitus.

Conviure amb acúfens persistents

Es calcula que fins al 15% de la població adulta pot estar afectada per la presència d'acúfens persistents, però no totes les persones en són conscients i menys encara tenen limitacions.

Hi ha, tanmateix, un bon nombre de persones que són plenament conscients que estan sentint un brunzit continuat al llarg de tot el dia. Algunes expliquen que els condiciona totalment la seva qualitat de vida i la majoria afirmen que poden dur una vida normal, però que no recorden què és el silenci absolut.

Aquest problema esdevé un repte, ja que al no tenir un tractament eficaç i ser incurable, cal aprendre a conviure amb ell. Això ens porta sovint a voler saber-ne més, entendre per quin motiu passa, què ho ha pogut provocar, i què es pot fer per mitigar-lo en la mesura del possible.



El funcionament de l'oïda, la interpretació dels sons

A grans trets, per entendre què passa amb els acúfens, hem d'entendre que per generar un so i interpretar-lo, primer hi ha un estímul mecànic al timpà. Al nostre entorn es generen ones per qualsevol motiu (gent que parla, cotxes, vent...) que arriben a través del conducte auditiu en forma de vibracions de les ones aèries, les quals impacten en el timpà.

La vibració del timpà comporta el moviment d'uns ossets que tenim enganxats per la part interna del mateix timpà a l'oïda mitja, que ho traslladen a l'oïda interna, on aquell estímul físic es convertirà en un estímul nerviós que viatja al cervell i aquest identifica aquell so amb el qual ja tenim après que és un cotxe, una persona, aigua corrent o vent, etc. És a dir, el cervell ha emmagatzemat experiències per identificar ràpidament aquell estímul físic com quelcom que coneixem. I està aprenent contínuament. I com s'haurà entès, tot això en fraccions de segons, identifiquem immediatament un soroll, però el viatge ha estat llarg.

Doncs bé, en els acúfens no cal que hi hagi cap estímul extern. El cervell genera un soroll sense que realment hi hagi res que ho generi. Per aquest motiu generalment no es pot recordar quan va començar tot plegat.



Com posem nom als sorolls que ens estan afectant?

Per diagnosticar els acúfens, cal fer una otoscòpia, mirar el conducte auditiu extern i el timpà, per descartar que hi hagi un tap de cera o alguna alteració com una infecció o una inflamació evidents. Si tot està bé, des de medicina de família expliquem quina és la nostra sospita i podem fer una derivació al servei d'otorrinolaringologia si es vol intentar quelcom més. Com que el diagnòstic és bastant clar, generalment no cal fer aquest pas, tot i que de vegades cal per ampliar l'estudi i plantejar algun dels tractaments que s'expliquen a continuació.

Les causes

Les explicacions més acceptades son que, o bé hi ha una lesió de les cèl·lules sensorials situades a l'oïda interna, o bé hi ha una resposta anòmala i automàtica de les neurones cerebrals. Sigui com sigui, no hi ha estímul extern, però el cervell informa que sí que hi ha un soroll.

S'han identificat múltiples desencadenants que faciliten aquesta alteració. El que podem entendre gairebé totes i tots com a raonable son els traumatismes acústics [música molt alta, sorolls continuats de la ciutat, explosions, etc], però realment la principal causa és la pèrdua d'audició natural per l'edat. S'explica que pot ser un mecanisme d'intentar compensar la pèrdua auditiva, però tampoc es té una evidència 100% fiable. Un factor que sembla ser un desencadenant clar és l'estrès. Altres causes, aquestes previsible, son el consum d'alcohol i tabac, l'obesitat, la diabetis, i també estan descrits com a efecte secundari d'alguns fàrmacs. Òbviament, hem de pensar que ho poden provocar malalties pròpies de l'aparell auditiu: infeccions, tumors... que en aquest cas poden millorar al guarir-se de la malaltia principal i desencadenant.

La teràpia cognitiva conductual ajuda a la millora dels acúfens, és a dir, aprendre a incloure'ls com un fet indestruïble d'un mateix per prestar-li cada cop menys atenció

S'assumeix que al tractar-se d'una alteració gairebé irresoluble i de per vida, cal aprendre a conviure amb ell

Tractament

Aquí és quan ve el problema: pocs, i de poca eficàcia. S'han provat diversos tipus de fàrmacs, però amb resposta molt inconsistent, de manera que no sol ser l'enfocament que es fa del problema.

Com que un dels desencadenants principals és l'estrès, s'ha provat tant fàrmacs [ansiolítics, antidepressius...] com teràpies específiques.

En cas que el tinnitus s'hagi relacionat amb la pèrdua auditiva, es pot mirar de corregir-ho amb audífons que a més puguin emetre un soroll que emmascari el brunzit. També existeixen audífons per a persones que tot i no tenir pèrdua d'audició, poden portar-lo perquè genera un soroll a la mateixa freqüència d'ona que el tinnitus, de manera que no el sent.

Hi ha associacions de persones afectades, que poden donar més informació, com l'Associació de Persones Afectades per Tinnitus [APAT].



ENLLAÇOS D'INTERÈS



Asociación de Personas Afectadas por Tinnitus (APAT)



Clínic Barcelona
Què són els Acúfens?



Canal Salut (gencat)
Salut auditiva



Remei Tell
Metgessa de família
Màster en cures pal·liatives
Referent de cronicitat

ABS Alt Camp Oest - CAP Alcover



Acompanyament al final de vida, pal·liatiu

El final de la vida és un moment de profund impacte emocional, tant per a la persona que el viu com per a les seves famílies i persones estimades. En aquest context, l'acompanyament al final de vida, especialment a través de les cures pal·liatives, esdevé un element essencial per garantir un trànsit digne, tranquil i en harmonia.

Les cures pal·liatives són iguals per a tothom?

Una de les característiques més importants de les cures pal·liatives és la seva personalització. Cada pacient és únic, i les cures s'adapten a les seves necessitats individuals, tenint en compte les seves preferències, valors i desitjos. Això implica una comunicació oberta i honesta entre el pacient, la família i l'equip sanitari, per tal de prendre decisions informades sobre el tractament i la cura.

Quins aspectes s'aborden en l'acompanyament al final de vida?

L'abordatge pal·liatiu implica diversos aspectes del benestar del pacient. Això inclou el control del dolor i altres símptomes físics, com ara la fatiga, l'ansietat o la depressió. A més, es presta atenció a les necessitats emocionals i psicològiques, ajudant els pacients a afrontar la seva situació i a gestionar l'estrès que pot provocar una malaltia greu.

Un altre aspecte fonamental és el suport a la família, la malaltia no només afecta al pacient, sinó també als seus éssers estimats. Per això, s'ofereix acompanyament i recursos per ajudar la família a afrontar els reptes emocionals i pràctics que poden sorgir durant aquest període difícil.



On es pot fer l'acompanyament al final de vida?

L'acompanyament al final de vida es pot proporcionar i oferir en diferents entorns: domicili, hospitals, centres de salut, residències. Això permet adaptar l'atenció a les necessitats específiques de cada pacient i família.

Els professionals d'atenció primària tenen una posició única per liderar aquest tipus de cures per diverses raons:

- Són els que mantenen una relació més propera i prolongada amb el pacient i la seva família.
- Coneixen millor l'historial mèdic, emocional i social del pacient.
- La seva proximitat geogràfica facilita el seguiment i intervencions ràpides.

Malgrat això, les unitats de cures pal·liatives hospitalàries han anat creixent, aportant un enfocament més especialitzat. Aquestes unitats són un recurs valuós, sobretot en casos que requereixen intervencions més complexes, i permeten complementar el paper de l'atenció primària.

Acompanyar una persona al final de la seva vida és un acte d'amor i compassió que transcendeix les barreres mèdiques. Els professionals sanitaris estan preparats per a proporcionar aquesta atenció i suposa una eina poderosa per fer que aquest trànsit sigui el més digne i humà possible, respectant els desitjos de la persona i proporcionant suport a tots els implicats.

La possibilitat de rebre cures pal·liatives al domicili és valorada molt positivament pels usuaris i per les famílies, ja que permet al pacient estar en un entorn reconegut per ell, familiar i confortable

En una societat que sovint encara avui evita parlar obertament de la mort, posar en valor aquestes cures és un pas fonamental per garantir que tothom pugui viure els últims moments amb la qualitat i dignitat que mereix.

Qui pot rebre atenció en cures pal·liatives?

Les cures pal·liatives estan indicades per a persones amb malalties cròniques avançades, com ara càncer, malalties cardíques, respiratòries, insuficiència renal o hepàtica, demència, malalties neurològiques progressives, etc.

Pal·liar no és lluitar contra la mort, sinó un homenatge a la vida. És l'esforç delicat per alleugerir el dolor i suavitzar l'angoixa. Són una abraçada serena que acompanya la persona i els seus éssers estimats en un trajecte sovint ple de dubtes i temors, ningú mereix caminar sol o patir en aquest tram del camí. Els professionals que s'encarreguen d'aquesta tasca s'acosten amb discreció, com qui escolta sense jutjar, com qui sap que la cura més gran rau en l'empatia i el respecte.

És un temps d'intimitat compartida, en què cada gest adquireix una profunditat que transcendeix la quotidianitat. Les paraules, a vegades escasses, es converteixen en ponts; els silencis, en espais de pau. Es respecta la voluntat de qui viu el moment: decidir què és essencial, què es pot deixar enrere i com viure els dies que resten amb la màxima dignitat.

Pal·liar no és lluitar
contra la mort,
sinó un homenatge
a la vida

A la vegada aquestes intervencions són un far per a les famílies, un suport per a aquells que veuen com el seu món trontolla. És un sostenir suau, una guia per navegar el dol que, de vegades, comença abans de l'últim adeu. És recordar-los que el comiat, malgrat la seva cruesa, també pot ser un acte d'amor.

No busquen retenir la vida ni forçar el final; simplement escolten el ritme natural de l'existència i fan el possible per fer-lo harmònic. En aquesta harmonia, el dolor es transforma en calma, i la por en agraïment pels moments viscuts.

Les cures pal·liatives són, al capdavant, una declaració d'humanitat: una manera d'acomiar-se de la vida amb serenitat, envoltats de respecte, comprensió i amor. Són l'últim regal, un reflex de la bellesa que sempre roman, fins i tot quan arriba l'hora de baixar el teló.

VÍDEO



Úlceres per pressió. Com prevenir-les?

Mesures bàsiques de prevenció per evitar l'aparició d'úlceres per pressió en pacients enllitats o amb mobilitat reduïda

Judit Canudas, infermera de família i comunitària
EAP Vic - CAP El Remei



ENLLAÇOS D'INTERÈS



Societat Catalano-Balear de Cures Pal·liatives
Vincles de vida amb les cures pal·liatives



Canal Salut (gencat)
Voluntats anticipades.

Actualitat dels nostres centres



L'accessibilitat al nostre centre, un valor a l'alça

Reduïm les llistes d'espera: els usuaris i pacients del CAP Peralada es visiten en un màxim de 5 dies.

Una de les fites que hem assolit darrerament i que està en millora contínua, és la de l'accessibilitat. El darrer febrer ha estat del 99,64% [igual o menor de 5 dies], mentre que la mitjana de la nostra comarca és del 65,98 [segons dades del CatSalut].

A l'ABS de Peralada vetllem perquè el temps d'espera dels nostres usuaris sigui mínim. Aquesta és una fita rellevant per la bona atenció a la nostra població i que volem mantenir



en el temps. Aquest compromís comporta un gran esforç tant de l'equip d'administració com dels professionals sanitaris, alhora que proporciona un grau de tranquil·litat entre els nostres usuaris que valoren molt i molt bé.

Peralada acull la II Jornada d'Infermeria d'ACEBA

El dijous 22 de maig vam celebrar la II Jornada d'Infermeria de l'Associació Catalana d'Entitats de Base Associativa (ACEBA) al Centre Cultural Sant Domènec de Peralada

Sota el títol La professió Infermera: Transformant l'Atenció Primària, Impactant Vides, la Jornada va posar en valor

la gran tasca i vocació de servei de les infermeres de l'Atenció Primària i Comunitària, així com la seva evolució, capacitat de lideratge i reptes actuals de la professió.

La segona Jornada d'Infermeria d'ACEBA va



esdevenir un punt de trobada i coneixement dels equips d'infermeria que va reunir a vuitanta professionals sanitaris i personalitats reconegudes del territori.

Va organitzar la trobada el grup d'Infermeria d'ACEBA, representat per totes les infermeres i infermers dels Equips d'Atenció Primària autogestionats de Catalunya.



EAP Albera Salut
Carrer Toló, 3-5 - Peralada (Girona)
972 538 587
uau@alberasalut.cat - www.alberasalut.cat

@alberasalut

AlberaSalut SLP

Albera Salut SLP

Albera Salut

Fes sentir la teva veu.

Al CAP d'Alcover t'ajudem a fer el Document de Voluntats Anticipades

Al CAP d'Alcover fa temps que oferim el servei de redacció del Document de Voluntats Anticipades (DVA). Es tracta d'un document en el qual una persona, major d'edat, amb capacitat suficient i de manera lliure, fa constar les instruccions sobre els tractaments, les atencions mèdiques i les cures que desitja rebre o rebutjar quan es trobi en circumstàncies que no li permetin expressar la seva voluntat.

Per què és important el DVA?

- Per a cadascú de nosaltres, perquè ens tranquil·litza i ens permet controlar el final de la nostra vida.
- Per a les persones properes, perquè els descarreguem de la responsabilitat de decidir per nosaltres.
- Per a l'equip sanitari, perquè els donem orientacions sobre com actuar.

El podeu redactar en el moment que vulgueu, fins i tot quan no patiu cap malaltia.

Demana hora, t'informarem i t'ajudarem a fer-lo, de manera fàcil i guiada.

L'objectiu del DVA és mantenir el respecte a les decisions personals dels pacients sobre la seva pròpia salut i augmentar la seguretat dels professionals sanitaris a l'hora de respectar-les

No esperis a demà per decidir com vols ser cuidat!

Telèfons

977 760 690 - Dilluns - diumenge de 8 a 20 h.
692 249 054 - Dilluns - divendres de 8 a 15 h.



ABS Alt Camp Dest
CAP Alcover
Carrer Fonts del Glorieta s/n
Alcover, Tarragona

977760690
Dilluns a divendres al 692249054
administracio@absaco.org
www.capalcover.cat



Resol els teus dubtes sobre la menopausa

Consulta els dubtes i comparteix la teva experiència sobre aquesta etapa vital en la qual apareixen grans canvis hormonals, físics i emocionals

L'últim dimecres de cada mes:

- Visita individual sense cita prèvia, entre 14.30 i 19 h
- Taller grupal, de 15.30 a 17 h

Al CAP Roger de Flor, Carrer de Roger de Flor, 194, 2a planta

A càrrec de professionals de l'equip de ginecologia de l'Atenció a la Salut Sexual i Reproductiva (ASSIR) Roger de Flor

No cal inscripció prèvia. Per a més informació, pregunta al teu equip de professionals de referència de l'ASSIR

Centre per a Famílies amb Adolescents

Informació, formació i orientació per a famílies amb fills i filles adolescents.

El Centre per a Famílies amb Adolescents és un espai adrejat a pares, mares i tutors o tutores de nens i nenes d'entre 12 i 20 anys de la nostra regió, recorre per guiar-los, veurem com són i habilitar-los.

SAIF

Migdia comunitari al CAP Roger de Flor: fem xarxa, donem veu al barri

El Migdia Comunitari és un espai de trobada trimestral, on donem veu a entitats del barri i associacions sanitàries per donar a conèixer les seves activitats, serveis i recursos, als professionals del centre, i així fomentar l'ús de la prescripció social per millorar la salut dels nostres pacients.

Una de les entitats que ha participat recentment en els Migdies Comunitaris ha sigut l'ASSIR Drete, on ens van explicar la posada en marxa diversos tallers grupals dirigits a tota la comunitat. Aquestes activitats pretenen informar i empoderar les persones usuàries en diferents temes, des del pre i postpart, l'embaràs o la menopausa. Els tallers s'ofereixen en format presencial i es duen a terme en els diferents CAPs de l'àrea

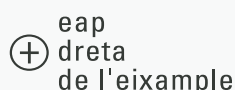
Els Migdies Comunitaris han esdevingut un espai de col·loqui, consolidant les xarxes de connexió entre entitats i professionals en benefici dels nostres pacients

de la drete de l'eixample, com el taller de la menopausa que es fa al nostre centre.

També recentment ens han visitat Aquí t'escoltem i El centre per famílies amb adolescents. El projecte Aquí t'escoltem és un espai d'acompanyament psicoemocional per a joves de 12 a 18 anys i el Centre per famílies amb adolescents és un espai d'atenció als pares i mares d'adolescents, on fan acompanyament psicològic, assessorament, etc.

Més informació sobre activitats comunitàries al barri:

www.eapdretaeixample.cat/infopacients.



EAP Drete de l'Eixample - CAP Roger de Flor
Roger de Flor, 194-196 - Barcelona
935070390
www.eapdretaeixample.cat



La Consellera de Salut visita el CAP Muralles

El dia 9 de maig vam rebre l'Honorable Consellera de Salut, la Dra. Olga Pané. Va ser una trobada molt enriquidora on vam poder compartir converses sinceres i properes sobre el nostre dia a dia, com entenem i com vivim la nostra professió i el valor que donem a la nostra proximitat, la vocació i l'autogestió.



La consellera ha mostrat un gran interès pel treball que fem, pel nostre model assistencial, per la mirada cap a la salut comunitària i per les opinions i reflexions de l'equip de profes-

sionals que formem aquest centre.

Seguim treballant amb compromís, professionalisme i responsabilitat compartida.

Dinàmica de Grup

El dia 9 de maig tot l'equip del CAP Muralles vam gaudir d'una jornada de treball intern molt enriquidora.

Es va treballar amb dinàmiques engrescadores que ens van fer reflexionar i sobre-tot donar-nos eines per poder aplicar en el nostre dia a dia, donant valor i importància a cuidar-se per a poder cuidar, raó de ser de la nostra professió.

Ens cuidem per poder cuidar-vos.



Activitats en el marc del Dia Mundial de l'Activitat Física



Des de fa uns anys portem a terme activitats relacionades amb la promoció de l'activitat física amb diferents entitats de la nostra comunitat: ajuntament, escoles, escoles bressol, entitats esportives, residència, etc. Enguany, comencem els preparatius per gaudir d'una jornada activa amb els diferents agents comunitaris.

L'objectiu és promocionar l'activitat i un estil de vida saludable a qualsevol edat i entorn.

Marató de sang a Centelles



"UNA GOTA, MIL HISTÒRIES", "Si tenim sang i rebem sang, tenim i tindrem mil històries per explicar". Aquest ha estat el lema de la Marató de Sang d'enguany, un dia ple d'activitats per totes les edats on vam gaudir d'actuacions de diverses escoles i entitats.

Gràcies a tothom qui va venir i va donar sang i/o moll d'os. Amb el vostre gest se'n podran beneficiar 681 persones. Un cop més ens sentim molt agraïdes, GRÀCIES!

Cursa Centelles amb el Sàhara

Com cada any, en memòria a en Pere Viñolas, a Centelles hem portat a terme la 13a cursa i la 4a caminada solidària, un recorregut urbà a favor del poble Saharauí. Va tenir lloc el passat dia 12 d'abril i hi van participar 225 persones. En aquesta ocasió hem pogut enviar força col·liris als campaments de Tinduf.

Moltes gràcies per fer-ho possible!



Millorem l'accessibilitat al centre: nou sistema de gestió de cues

En les properes setmanes s'instal·larà al CAP el sistema TESEO, que permetrà una millor gestió de la demanda i control de les visites programades. Consisteix en la instal·lació d'un quiosc digital a l'entrada del CAP on s'emetrà un tiquet amb un codi identificatiu personal.

El sistema TESEO interconnectarà les agendes de programació amb el quiosc digital de l'entrada i les pantalles de les sales d'espera. Amb la TSI us identificareu a l'entrar al CAP i així notificarà al sistema que ja sou al centre i constarà a l'agenda del professional. En el moment

És molt important que porteu la TSI, en format físic o a través de la meua salut al mòbil, on es pugui llegir el codi de barres de la targeta sanitària

en què pugueu entrar a consulta apareixerà el vostre codi identificatiu [que apareix al tiquet] a les pantalles, indicant la consulta on teniu la visita.

El quiosc digital de l'entrada també permetrà la impressió del pla de medicació actual [recepta] i el justificant de la visita realitzada.



Nou taller de diabetis al CAP Les Hortes

Durant els mesos de maig i juny, l'Anna Martí, infermera del CAP i referent en diabetis, ha realitzat amb la col·laboració de la Dra. Gisel, l'Àlex Pérez, nutricionista i l'Àlex López, higienista bucodental del CAP, un taller dirigit a persones amb diabetis.

Aquest taller, que ha constat de 5 sessions,

ha ajudat a resoldre dubtes i clarificar mites sobre la diabetis, com controlar-la mitjançant els bons hàbits: correcta alimentació, exercici, medicació...

Properament, es realitzarà una nova edició del taller. Si voleu assistir-hi contacteu amb el vostre equip de referència.

L'EAP Sardenya escollit com un dels Centres de Salut Integral de Referència (CSIR)

L'EAP Sardenya ha estat seleccionat un dels 27 Equips d'Atenció Primària que seguiran el model de Centre de Salut Integral de Referència [CSIR]. Aquesta és una de les mesures que ha establert al Comitè d'Avaluació, Innovació, Reforma Operativa del Sistema de Salut [CAIROS], per promoure la millora del sistema de salut català. Els objectius clau dels CSIR són la millora de l'accessibilitat, la qualitat de l'atenció i la satisfacció dels usuaris.



L'EAP Sardenya, compromès amb el compliment dels ODS de Nacions Unides

L'EAP Sardenya està fortament compromès amb els 16 Objectius de Desenvolupament Sostenible [ODS] del programa de l'Agenda 2030 de les Nacions Unides.

Amb el suport de la consultora Worsley i el finançament de la Generalitat de Catalunya, s'està realitzant un estudi per adaptar-se plenament als objectius que van molt més enllà dels compromisos mediambientals.



Primer acord d'ONCE Catalunya amb l'Atenció Primària



L'acord de col·laboració d'EAP Sardenya-ONCE Catalunya garanteix l'acompanyament personalitzat per a persones cegues o amb visió parcial, la plena accessibilitat dels serveis del centre i la inclusió a altres projectes a llarg termini com el projecte Xarxa, la incorporació d'Avatars virtuals als tòtems i el disseny d'una app de gestions per la nostra ciutadania.

“En companyia”, un projecte per combatre la soledat de la gent gran a Sarrià, Vallvidrera i Les Planes

A Sarrià-Sant Gervasi, i especialment als barris de Vallvidrera, Tibidabo i Les Planes, moltes persones grans viuen soles, lluitant contra la soledat i la manca de mobilitat. Aquesta situació afecta especialment les dones majors de 75 anys, que es troben en una situació de fragilitat.



L'any passat, els professionals de la salut, serveis socials, La Drecera, voluntaris i entitats locals es van unir per crear el projecte “En companyia”, una iniciativa que vol trencar l'aïllament social d'aquestes persones. Amb l'ajuda de voluntaris, sobretot estudiants de l'Escola Sant Ignasi, oferim companyia, suport emocional i millorem la mobilitat per fer-les sentir part activa de la comunitat.

A través de trucades, visites, xerrades i activitats, les persones grans no només reben suport, sinó també l'escalfor de l'amistat i la comunitat. Aquesta iniciativa canvia vides i enforteix el vincle entre generacions. Per això, convidem a tothom a sumar-s'hi. La teva ajuda pot portar somriures i alegria als qui més ho necessiten.

Ajuda'ns a acompanyar a qui més ho necessita!

ADMIT: atenció integrada centrada en la persona

ADMIT és un projecte innovador que transforma l'atenció domiciliària a Catalunya, centrant-se en la persona i els seus entorns per millorar la salut i benestar.

Mitjançant una plataforma tecnològica, facilita la coordinació entre salut i serveis socials, oferint eines per al control de patologies i reduint desplaçaments o ingressos innecessaris.

Promou un pla d'atenció personalitzat, elaborat pel mateix usuari conjuntament amb els seus professionals sanitaris i referents socials, amb l'objectiu d'optimitzar recursos i millorar la qualitat de vida.

ADMIT, impulsat pel Parc Sanitari Pere Virgili i el SISCAT, busca una atenció integrada i col·laborativa, posant la persona al centre i construint un futur més eficient i humà.

Participem en el projecte ADMIT per transformar l'atenció domiciliària social i sanitària



L'envelliment de la població i l'augment de persones amb multimorbiditat, fragilitat o necessitats complexes han evidenciat la necessitat d'un sistema de salut i social més integrat.

Davant d'aquest repte neix el projecte ADMIT [Atenció DoMiciliària InTegrada], amb finançament europeu, que té per objectiu transformar l'atenció domiciliària a Catalunya mitjançant un model integrat social i sanitari que garanteixi la continuïtat en l'atenció i millori la qualitat de vida de les persones grans.

El projecte demostratiu, impulsat per deu entitats de referència, busca presentar un nou

model testat amb centenars de persones usuàries a Barcelona, la Garrotxa i Osona. Es tracta d'un projecte pioner en concretar algunes de les línies estratègiques de la futura Agència d'Atenció Integrada social i sanitària.

ADMIT té com a objectiu millorar la salut i el benestar de les persones grans amb una atenció més humana i adaptada a les seves necessitats

S'espera que el projecte ADMIT permeti incrementar un 5% els dies transcorreguts al domicili de les per-

sones ateses, reduint o revertint la fragilitat de les mateixes i els ingressos hospitalaris, gràcies al disseny d'una sèrie d'intervencions a diferents nivells, juntament amb el desenvolupament d'una plataforma tecnològica que incorpora analítica avançada, robòtica i sensòrica.

Codis QR per patologies agudes: una guia pràctica des de casa

La tecnologia al servei de la salut continua evolucionant. Per això, des de la comissió d'educació grupal del centre s'han elaborat uns vídeos explicatius senzills que ofereixen consells per actuar des de casa i identifiquen els casos en què és imprescindible consultar amb el metge o la infermera.

Només cal escanejar un codi QR amb el telèfon mòbil per accedir a aquestes guies pràctiques



Nou sistema de validació Teseo

A partir del mes de juny, es posarà en marxa el sistema Teseo, una innovadora màquina de validació dissenyada per millorar el procés d'atenció als pacients.

En arribar al centre, els usuaris hauran de validar la seva presència mitjançant aquesta eina, que els informarà automàticament de la consulta on seran atesos. Per dur a terme la validació, serà imprescindible presentar la targeta sanitària, garantint així un procés ràpid i eficient.

Aquest nou sistema busca agilitzar els tràmits i reduir els temps d'espera, oferint una millor experiència als pacients



Durant el període inicial d'implantació, hi haurà un professional disponible per ajudar els usuaris en el procés de validació, assegurant una transició fluida cap al nou sistema.

Pediatría dels Pirineus: un model cooperatiu al servei de la salut infantil

La creació d'aquest model pioner va respondre a una necessitat urgent: la manca de pediatres a l'Alt Urgell.

El 1 d'octubre de 2009 va néixer Pediatría dels Pirineus S.C.C.L.P, una cooperativa professional, definida sense ànim de lucre als seus estatuts. Arran de la demanda existent de professionals, vam establir un diàleg amb l'Hospital Sant Joan de Déu, que va apostar per la creació d'un equip autònom per oferir atenció pediàtrica a la comarca.

Així va néixer la cooperativa i l'any 2017 el projecte va créixer amb l'adhesió dels pediatres del Pallars Jussà, el Pallars Sobirà i l'Alta Ribagorça.

Conciliació i qualitat de vida professional: més enllà de la qualitat assistencial

El model de Pediatría dels Pirineus no només destaca per la seva eficiència assistencial, sinó també per les seves polítiques de conciliació



laboral i familiar. Aquest és un eix fonamental per a la sostenibilitat del projecte i la fidelització del talent mèdic.

Algunes de les mesures implantades:

- Flexibilitat horària per als professionals amb fills petits (entrada més tard per portar-los a l'escola).
- Ajustament del percentatge de jornada segons les necessitats personals.
- Possibilitat de teletreballar en cas de malaltia d'un fill, amb cobertura de la consulta per part d'un altre membre de l'equip.

Aquest compromís amb el benestar del personal va ser reconegut l'any 2024 pel Consell de Col·legis de Metges de Catalunya, que va atorgar a la cooperativa el Premi a les millors pràctiques de conciliació en el sector sanitari.

Cuida't

Tu ets la millor medicina



ferSalut

 fersalut_aceba

 @revistafersalut

 Canal ferSalut

fersalut.cat



Entitats proveïdores del Servei
Català de la Salut (CatSalut)

/Salut

