



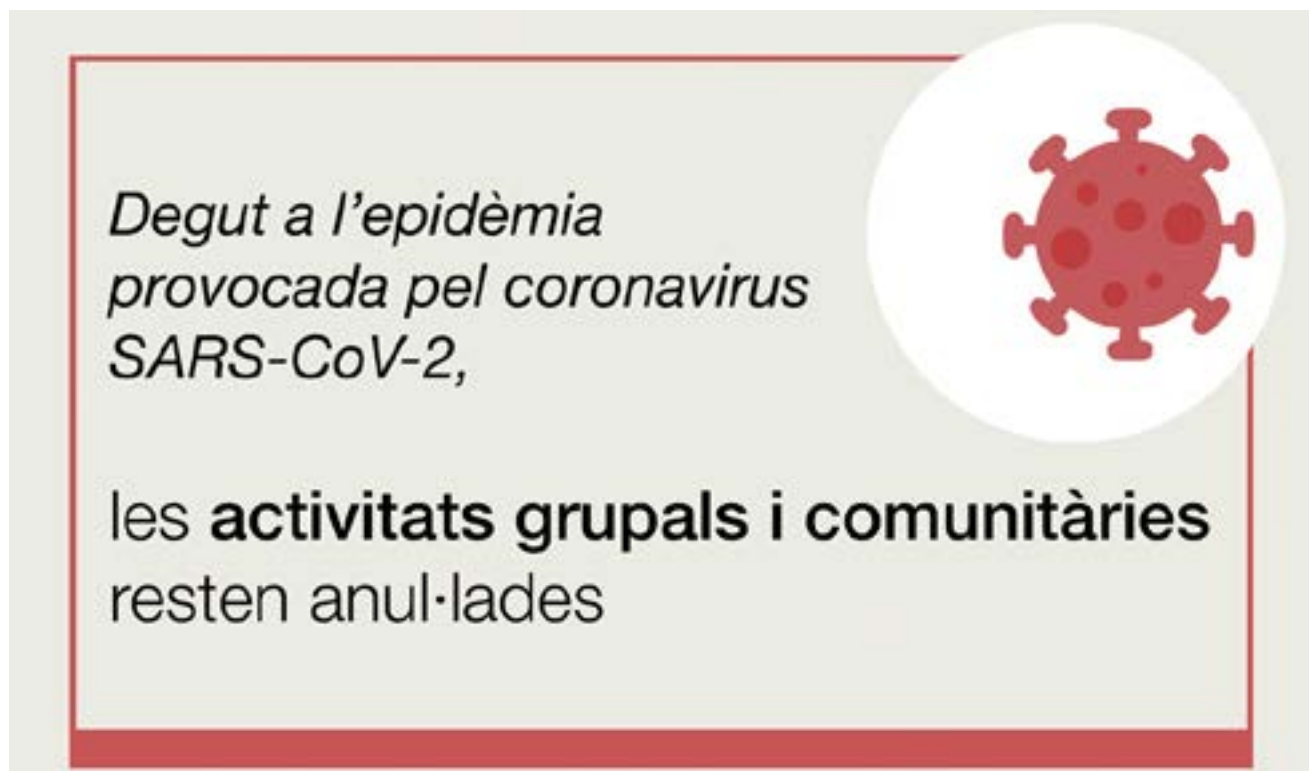
Atenció Primària
Vallcarca – Sant Gervasi

Memòria de salut comunitària

curs 2019-2020

Índex

1.	Introducció	<i>pàgina 02</i>
2.	Línies estratègiques	<i>pàgina 04</i>
3.	Objectius	<i>pàgina 04</i>
4.	Accions	<i>pàgina 05</i>
	4.1 Activitats grupals	<i>pàgina 04</i>
	4.2 Treball en xarxa amb el territori	<i>pàgina 10</i>
	4.3 Formació	<i>pàgina 13</i>
5.	Línies estratègiques i objectius 2021	<i>pàgina 14</i>



Cartell per a la comunicació externa. Març 2020

1• Introducció

Context

Fer aquesta memòria de salut comunitària desperta moltes emocions. La duresa de la **crisi sanitària** provocada per la pandèmia de coronavirus SARS-CoV-2 ha fet que els projectes de salut comunitària hagin quedat en pausa i els que s'han pogut reprendre, ho hagin fet de forma limitada.

Tot i la pressió que suposa el dia a dia, volem fer aquest exercici de memòria per no perdre el fil i seguir reivindicant un projecte en el que creiem. No volem que la feina feta i l'esforç invertit caiguin en l'oblit.

Per tal de reflectir millor aquests mesos passats, hem decidit canviar el format de memòria. En lloc de recollir l'activitat per curs escolar, com en edicions anteriors, adoptem un **nou marc temporal de setembre 2019** (inici de curs) **a desembre 2020** (final de l'any natural) ja que el context d'epidèmia no va permetre engegar un nou curs al setembre del 2020.

La nostra voluntat és la de planificar els propers cursos per **any natural**.

Resum del curs 2019-2020

L'inici del curs es va desenvolupar amb normalitat amb la reactivació de la comissió de comunitària després de la pausa estiuenca, la programació dels tallers i la participació en les xarxes i grups de treball del territori.



Inauguració de l'Escola de salut de les persones grans de Sant Gervasi. 4 de març 2020

Què canvia la pandèmia?

Els tallers programats es van desenvolupar segons el calendari fins al març. El 10 de març del 2020 es van **anul·lar** totes les activitats de comunitària per seguretat, una mesura que encara dura en el moment de redactar aquesta memòria.

La covid-19 té una sèrie de **conseqüències** que ens obliga a deixar de fer comunitària tal com la fèiem fins ara:

- El centre de salut **ja no pot ser un punt de trobada**. Degut a que es tracta d'un espai amb un major risc de contagi de covid-19, només s'hi ha d'anar si és imprescindible l'assistència presencial.
- Es produeix una **sobrecàrrega** assistencial, que absorbeix el temps reservat a la comunitària.
- Les activitats comunitàries en la seva major part es dirigeixen a sectors de població que són **grups de risc** pel coronavirus SARS-CoV-2, pel que a l'inici de la pandèmia, no només es desaconsellen només les trobades, sinó fins i tot el fet de sortir de casa.
- El **confinament** impossibilita sortir de casa i limita el número de persones amb les que ens podem relacionar.

Com ho hem afrontat

Les activitats comunitàries per a adults han quedat en **pausa**. Durant l'estiu de 2020, l'equip de **Pediatría** va treballar per reprendre de forma **virtual** gran part de la seva cartera de tallers.



Cartell informatiu a les sales d'educació sanitària del CAP des del 10 de març del 020

2· Línies estratègiques

El projecte de salut comunitària està alineat amb els següents objectius estratègics definits pel nostre CAP pel període 2016-2020:

- Millorar la **presència al territori**.
- Millorar la **capacitat resolutiva**.
- Fomentar l'**ús adequat** i responsable dels serveis sanitaris.
- Fomentar la **Responsabilitat Social**.

En base a aquests objectius, les **línies estratègiques** definides pel curs 2019-2020 eren:

- **Consolidació** de l'oferta d'activitats comunitàries.
- Foment de la **sensibilització** comunitària de l'equip.
- Aprofundiment del treball en xarxa amb el **territori**.

3· Objectius inicials del curs 2019-2020

Objectius interns

Línia estratègica: augmentar la sensibilització comunitària de l'equip.

- Foment de la formació en comunitària.
- Millora del registre de l'activitat comunitària.
- Reforç de la comunicació interna en comunitària i foment de la implicació de la Unitat d'atenció a l'usuari (UAAU).
- Millora de les habilitats per prescriure tallers en funció de les necessitats de les persones usuàries.

Objectius externs

Línia estratègica: aprofundir en el treball en xarxa amb el territori

- Mantenir la participació a les taules comunitàries.
- Realitzar el taller d'habilitats parentals en col·laboració amb l'Agència de Salut Pública de Barcelona i en diverses escoles del territori.

Línia estratègica: consolidació de l'oferta d'activitats comunitàries

- Mantenir l'oferta d'activitats, sense ampliar-la.
- Fer èmfasi en els tallers amb menor assistència.



Inauguració de l'Escola de salut de les persones grans de Sant Gervasi. Març 2020

4· Accions

Agrupades en tres grans àrees:

1. **Activitats grupals** dirigides a persones cuidadores (2 tallers), gent gran (2 tallers), famílies amb infants (7 tallers), promoció d'hàbits saludables (5 tallers) i a dones (3 tallers).
2. Treball en **xarxa amb el territori** vertebrat a través de la participació en els projectes COM-Salut, Radars, Escola de salut de les persones grans, els grups de treball de salut del districte i les xerrades realitzades pel nostre equips a d'altres entitats de la zona.
3. **Formació** en salut comunitària.

4.1· Activitats grupals

Aquests són els tallers que es van programar per al curs 2019-2021. Dels 19 tallers previstos, 5 es van anul·lar abans de començar i la resta es van impartir parcialment, fins a la seva cancel·lació durant el març.

Per a persones cuidadores

Taller educatiu per a cuidadors

Aquest taller no es va arribar a realitzar degut a la pandèmia

Impartit per: infermeria i auxiliars d'infermeria d'Atenció Primària Vallcarca-Sant Gervasi.

Sessions previstes: dues sessions de 3 hores al març.

Objectiu: tècniques per dur a terme de forma més fàcil i segura les tasques quotidianes amb les que es troba la persona cuidadora.

Públic objectiu: cuidador/es (familiars o professionals) de pacients que requereixen d'atenció domiciliària.

Suport emocional i educatiu per a cuidadors

Aquest taller no es va arribar a realitzar degut a la pandèmia

Impartit per: Treball social d'Atenció Primària Vallcarca-Sant Gervasi en col·laboració amb

Serveis Socials.

Sessions previstes: 10 sessions de 2 hores al març.

Objectiu: Sessions psico-educatives per millorar l'autocura dels cuidadors.

Públic objectiu: cuidador/es familiars de pacients que requereixen d'atenció domiciliària.

Tallers per a dones

Dona i esport

Taller anul·lat el març 2020

Impartit per: docent extern (*PIAD de Gràcia*, Punt d'Informació i Atenció a les Dones).

Sessions: una hora setmanal d'octubre a juny. *Anul·lat el març de 2021.*

Objectiu: exercici per millorar la condició física, l'autoestima i la presa de decisions.

Públic objectiu: dones de qualsevol edat (inscripcions gestionades pel propi PIAD).

Número de participants: 14 persones.

Reforç del sòl pelvià

Eliminat el 2020

Aquesta activitat va deixar d'oferir-se en format taller el curs 2019-2020 i va passar a tenir format de consulta llarga, ja que les pacients estaven molt interessades en l'activitat, però el taller tenia una assistència molt baixa.

Coaching per a dones amb càncer de mama

Es realitza només la primera edició

Impartit per: docent extern (coach *Teresa Freireiro* en col·laboració amb el *Grup Àgata*).

Sessions: 2 edicions de 6 sessions quinzenals de 90 minuts. Setembre-novembre 2019 (realitzada) i una segona edició programada per 2020 que es va anul·lar.

Objectiu: procés d'acompanyament reflexiu i

creatiu per ajudar a les persones a maximitzar el seu potencial. Mitjançant el coaching es tractarà de canviar l'aproximació a la malaltia.

Públic objectiu: dones en edat laboral (25-65 anys) que pateixen o han patit un càncer de mama.

Número de participants de la primera edició: 16 persones.

Tallers per a la gent gran

Tai-txi

Taller anul·lat el març 2020

Impartit per: docent extern (professora de tai-txi *Sara Zarza*).

Sessions: una hora setmanal d'octubre a juny.

Objectiu: millorar l'equilibri de les persones grans i disminuir el risc de caigudes.

Públic objectiu: persones majors de 65 anys.

Número de participants: 36 persones.

Psicomotricitat i memòria

Taller anul·lat el març 2020

Impartit per: docent extern (Associació Esportiva de Sarrià-Sant Gervasi *FATEC*).

Sessions: una hora setmanal de gener a juny.

Objectiu: treballar de forma conjunta l'aspecte motriu i el cognoscitiu per mantenir i/o millorar la memòria.

Públic objectiu: persones majors de 60 anys autònomes.

Número de participants: 30 persones.



Les infermeres Àlicia Portella, Núria Cortés i Vanessa preparant el taller la família la millor escola per al curs 2019-2020

Tallers pediàtrics

Alletament per embarassades i famílies amb nadons

Taller anul·lat el març 2020. Reprès de forma virtual a l'octubre

Impartit per: infermeria APVSG (Àlicia Portella, Vanessa Vizcarra i Núria Arús).

Sessions: 90 minuts setmanals . Taller continuu.

Objectiu: suport específic a l'alletament matern i criança a la primera etapa.

Públic objectiu: dones embarassades i famílies amb nadons lactants.

Massatge infantil

Taller anul·lat el març 2020

Impartit per: auxiliars d'infermeria APVSG (Esperança Palacios).

Sessions: 3-4 sessions de 90 minuts. Taller impartit de forma continuada d'octubre a juny.

Objectiu: facilitar mitjançant el tacte i la veu la creació i enfortiment dels vincles afectius entre nadons i pares i/o cuidadors.

Públic objectiu: mares/ pares amb nadons menors de 6 mesos.

Número de participants: Aproximadament 5 nadons per sessió.

La família, la millor escola

Taller completat

Impartit per: infermeria APVSG (Àlicia Portella) i la infermera de l'Agència de Salut Pública de Barcelona, Núria López.

Sessions: del 21 de gener al 25 de febrer, de 90 minuts a l'Escola Josep M. de Sagarra.

Objectiu: compartir la criança dels nostres infants, millorar les nostres habilitats educatives i generar dinàmiques familiars positives.

Públic objectiu: famílies amb infants de 3 a 6 anys.

Número de participants: Confirmades 9 famílies de les quals n'assisteixen al programa 6. S'adapta el taller a un grup reduït.

Revisions pediàtriques grupals

Taller anul·lat el març 2020. La revisió dels 6 mesos es reprèn al juliol i la dels 18 mesos al novembre

Impartit per: infermeria APVSG (Àlicia Portella i José Pérez).

Sessions:

Revisió dels 6 mesos: 2 sessions mensuals

Revisió dels 18 mesos: 2 sessions mensuals

Objectiu:

Revisió dels 6 mesos: promocionar un estil de vida saludable, treballar l'alletament matern, mantenir bons hàbits alimentaris, parlar del desenvolupament psicomotriu dels infants i promoure la parentalitat positiva.

Revisió dels 18 mesos: mantenir bons hàbits alimentaris, parlar del desenvolupament psicomotriu dels infants i fomentar la parentalitat positiva, tractant temes com el vincle afectiu, l'entorn i els límits, l'acceptació i el reconeixement, compartir temps de lleure.

Públic objectiu: famílies amb infants de 6 i 18 mesos.

Número de participants a les sessions presencials: entre 6-8 famílies per sessió.

A partir de l'estiu es realitza una sessió virtual al mes amb 12-15 famílies per sessió.

Visita prenatal

Taller anul·lat el març 2020. Reprès de forma virtual al juliol

Impartit per: infermeria APVSG (Jose Pérez i Alícia Portella).

Sessions: una sessió mensual de 90 minuts. Taller continu. *S'anul·len el març de 2021 i es reprenen en format virtual al juliol de 2021.*

Objectiu: establir una comunicació fluida amb l'equip de Pediatria, que permeti resoldre dubtes, oferir la informació necessària i millorar la salut de la mare i el nounat.

Públic objectiu: dones embarassades i famílies.

Número de participants a les sessions presencials: 6 famílies per sessió.

A partir del juliol es realitza una sessió virtual al mes amb 4-6 famílies per sessió.

Espai nadó 1M

Novetat 2020

Taller anul·lat el març 2020

Impartit per: infermeria APVSG (Jose Pérez i Alícia Portella).

Sessions: 2 sessions mensuals a partir de gener.

Objectiu: establir una comunicació fluida amb l'equip de Pediatria, que permeti resoldre dubtes, oferir la informació necessària i millorar la salut de la mare i el nounat.

Públic objectiu: dones embarassades i famílies.

Número de participants a les sessions presencials: 6 famílies per sessió.



Foto de família del grup d'exercici físic 2019

Tallers d'hàbits saludables

Marxa nòrdica

Taller anul·lat el març 2020

Impartit per: medicina APVSG (*Dr. Agustí Guiu*), infermeria APVSG (*Núria Cortés*) i auxiliars d'infermeria APVSG (*Paqui León i Toni Cerezo*)

Sessions: 90 minuts setmanals d'octubre a juny.

Objectiu: aprendre els fonaments i practicar marxa nòrdica regularment per millorar la salut i la qualitat de vida.

Públic objectiu: persones de 40 a 70 anys.

Número de participants: 39 persones (assistència mitjana setmanal del 70%).

Exercici físic

Taller anul·lat el març 2020

Impartit per: auxiliars d'infermeria APVSG (*Esperança Palacios*).

Sessions: una hora setmanal d'octubre a juny.

Objectiu: promoure la pràctica esportiva aeròbica, saludable i apta per a tots els públics.

Públic objectiu: persones a partir de 55 anys.

Número de participants: grup obert, amb un grup estable de 25 participants. Els participants van reprendre les passejades pel seu compte un cop es van relitzar les mesures de seguretat.

Relaxació

Taller anul·lat el març 2020

Impartit per: docent extern (professora de ioga *Sara Zarza*).

Sessions: una hora setmanal d'octubre a juny.

Objectiu: tècniques de relaxació i respiració, per millorar la capacitat respiratòria i controlar de forma natural l'angoixa.

Públic objectiu: persones entre 35 i 60 anys.

Número de participants: grup obert, amb un total aproximat de 7 participants per sessió.

Sofrologia per a pacients oncològics

Novetat 2020

Aquest taller no es va arribar a realitzar degut a la pandèmia

Impartit per: docent extern (*sofròleg Ismael Clavero*). Taller en col·laboració amb el Grup Àgata.

Sessions: 120 minuts setmanals de març a maig. *Anul·lat el març de 2021.*

Objectiu: aprendre tècniques de relaxació i exercicis d'imaginació per gestionar les emocions i els pensaments negatius.

Públic objectiu: pacients oncològics del CAP Vallcarca-Sant Gervasi i el CAP Sarrià.

Número de participants: no es va arribar a impartir cap sessió.



Inauguració de l'Escola de salut de les persones grans de Sant Gervasi. Març 2020

4.2· Treball en xarxa amb el territori

Projectes en actiu durant el curs 2019-2020

COMSalut

Projecte impulsat des del **Departament de Salut de la Generalitat** per potenciar la salut comunitària des dels EAP.

Participació al grup d'acompanyament (*Dra. Jiménez* i treballadora social *Laia Vargas*). Les reunions queden aturades a l'inici de la pandèmia.

veis Socials La Salut- El Coll- Vallcarca i Els Penitents, Farmàcia Guarner, Farmàcia Vallcarca, Taula comunitària del Coll-Comissió de Salut Comunitària del Coll i Vallcarca i Els Penitents.

Quarta edició a **Vallcarca i Els Penitents i El Coll**. Prevista del 11/03 al 17/06.

Es va anul·lar abans de la inauguració.

Número de persones inscrites: 14

Escola de salut de les persones grans

L'Escola de salut és un projecte de salut comunitària impulsat per l'**Agència de Salut Pública de Barcelona (ASPB)**. Consta d'una sessió de 90 minuts a la setmana sobre autocura, salut i recursos del territori.

És una activitat gratuïta adreçada a persones majors de 65 anys per pal·liar els efectes de la soledat no volguda (un dels temes de prioritats als diagnòstics de salut comunitària tant de Vallcarca, com de Sant Gervasi).

Coordinació realitzada per la nostra entitat (auxiliar d'infermeria *Espe Palacios*, responsable de comunitària *Dra. Jiménez*, infermera *Mariabel Yerga* i treballadora social *Laia Vargas*).

Escola de salut a Vallcarca

Hi participen: CAP Vallcarca, ASPB, Centre Ser-

Escola de salut a Sant Gervasi

Hi participen: CAP Vallcarca, ASPB, Centre Serveis Socials Sarrià-Sant Gervasi, Centre Cívic Vil·la Florida, Grup motor de salut comunitària de Sant Gervasi-La Bonanova i El Putxet.

Segona edició a **Sant Gervasi-La Bonanova, El Putxet**. Prevista del 04/03 al 10/06.

Es va anul·lar després de la inauguració.

Número de persones inscrites: 42

Radars

Xarxa de prevenció i d'acció comunitària per detectar i prevenir situacions de risc i **solitud** no volguda en persones gran, gràcies a la complicitat de l'entorn. Impulsat per l'**Ajuntament de Barcelona**.

Participació als grups motors de **Gràcia** (treballadora social *Laia Vargas*) i de **Sant Gervasi** (treballadora social *Laia Vargas* i infermera *Maribel Yerga*).

Participació en diversos grups de treball (GT) del territori

Taules comunitàries

- **Grup taula comunitària del Coll – Comissió de Salut Comunitària de El Coll i Vallcarca i Els Penitents.** Hi participen la *Dra. Carranzo* i l'auxiliar d'infermeria *Espe Palacios*.

- **Grup motor de Salut Comunitària de Sant Gervasi – La Bonanova i El Putxet.**

Es van posar en marxa dos grups de treball nous:

- Mobilitat: participació de la *Dra. Mestre*.
- Joves i consums: amb la participació de la *Dra. Jiménez* i la infermera *Alícia Portella*.

Aquests grups de treball van quedar aturats degut a la pandèmia.

Treball social

- **GT Treball social Salut mental CSMA-Serveis socials-Treball Social CAP Vallcarca:** reunions trimestrals per coordinació casos complexos, (treballadora social *Laia Vargas*).

- **GT Serveis socials- Treball Social CAP:** reunions bimestrals amb el Centre de SS de Gràcia i amb el de Sarrià-Sant Gervasi. Comissions de treball. Compartir informació i col·laborar en la intervenció de casos compartits per abordar el cas de manera més eficient, (treballadora social *Laia Vargas*).

- Participació a la **Xarxa de violència de gènere**, (*Dra. Elisabet Mestre* a **Gràcia**; infermera *Vanessa Vizcarra* i treballadora social *Laia Vargas* a **Sarrià-Sant Gervasi**).

- Participació a la **Xarxa d'atenció a la infància**, (treballadora social *Laia Vargas*). Reunions bi-

mestral amb tots els recursos de Sarrià-Sant Gervasi (EAP, centres educatius, serveis socials...)

Pediatría

- Participació a la **Xarxa d'infància i adolescència del districte de Sarrià- Sant Gervasi** (pediatres *Dra. Casademont* i *Dra. Vázquez* treballadora social *Laia Vargas*).

- Participació a la **Xarxa 0-3 del districte de Sarrià-Sant Gervasi** (infermera *Alícia Portella*).

- Participació al **GT Infància de l'AIFIC** (infermera *Alícia Portella*).

- Participació al **GT Salut i Escola de l'AIFIC** (infermera *Alícia Portella*, fins el febrer 2020)

- Participació a la **Xarxa 0-3** del districte de Gràcia. Reunions trimestrals de coordinació amb l'Ajuntament de Gràcia i reunions mensuals amb el grup motor (infermer *José Pérez*).

- Participació a les reunions bimestrals del grup motor del **Programa Salut i Escola** al districte de Gràcia (infermer *José Pérez*).

- **Acreditació IHAN.** El nostre equip està treballant per aconseguir l'acreditació de qualitat internacional IHAN (iniciativa per a la humanització de l'assistència al naixement i a la lactància impulsada per la *Organització Mundial de la Salut* i *Unicef*).

Durant el curs 2019-2020 vam seguir treballant els requeriments de la fase 2 (Indicadors de lactància, normativa de LM, formació dels professionals, formació embarassades i grups de lactància).

Les reunions dels grups de treball s'anul·len degut a la pandèmia. Alguns grups han reprès l'activitat de forma virtual

Xerrades de salut a entitats del territori

2019

Data	Títol	Professional	Ubicació	Públic objectiu	Comentaris
02/10	Accidents Infants	José Pérez	Escola Pare Poveda	Professorat	Col·laboració periòdica
25/10	Sexualitat i afectivitat	José Pérez	Escola Mare de Déu coll	Alumnat de 3-4rt ESO	Col·laboració periòdica amb els educadors de carrer de Gràcia
26/11	Accidents Infants	Estefania Farret	Departament d'educació	Professorat	Col·laboració periòdica
27/11	Vacunació	Dra. Mestre	Llar de jubilats del carrer Bigai	Gent gran	Col·laboració periòdica

2020

Data	Títol	Professional	Ubicació	Públic objectiu	Comentaris
23/01	Sexualitat i afectivitat	Alicia Portella	Escola Súnion	Adolescents de 14-15 anys (3er ESO)	Col·laboració periòdica
23/01	Primers auxilis	José Pérez	Centre de Recursos Pedagògics de Gràcia	Famílies amb infants de 0-3 anys.	Col·laboració periòdica
30/01	Sexualitat i afectivitat	Alicia Portella	Escola Súnion	Adolescents de 14-15 anys (3er ESO)	Col·laboració periòdica
04/03	Insomni	Dra. Mestre	Llar de Mn. Lluís Vidal	Gent gran	Col·laboració periòdica
06/03	Primers auxilis	José Pérez	Espai 0- de Vil·la Urània	Famílies amb nadons	Col·laboració periòdica
12/06	Odontologia	José Pérez- Sandra Tortosa	Escola Pare Poveda	Infants	Col·laboració periòdica
30/09	Accidents domèstics i situacions urgents	José Pérez	Espai Putxet	Famílies amb nadons	Col·laboració periòdica
05/11	L'Atenció primària i el COVID. Quines evidències tenim i què diuen els protocols de salut	Dra. Jiménez	Espai Putxet	Gent gran	Col·laboració periòdica



4.3• Formació

Degut a la pandèmia les activitats formatives, jornades i congressos van ser suspesos en gran mesura. Aquestes van ser els cursos realitzats per l'equip a l'inici del curs:

- Curs de salut comunitària de la CAMFiC (Societat catalana de medicina de família i comunitària) (realitzat pels pediatres *Dra. Casademont i Dr. Martí*).
- Taller The Art of Hosting (dinàmiques de grup per impartir tallers), hi assisteix la treballadora social *Laia Vargas*.



5 · Línies estratègiques i objectius 2021

Degut les limitacions derivades de les mesures de seguretat per contenir la covid-19, no considerem adient fer cap activitat presencial, fins que no hi hagi prou cobertura vacunal entre la població. Pel moment, la previsió és d'assolir-la a la tardor.

Per aquest motiu les **línies d'acció** per al 2021 estan molt vinculats amb la virtualització i el manteniment del contacte amb les xarxes de treball:

- Virtualització dels tallers pediàtrics.
- Mantenir el contacte amb el territori mitjançant les reunions virtuals (presència a les xarxes comunitàries habituals)
- Reformulació de la comunitària, reformulació del concepte de CAP com a punt físic de trobada.

La incertesa i la falta de recursos no permet planificar ni reformular pel moment.

Ens plantegem la necessitat de desplaçar l'educació en salut a d'altres espais del territori gestionats per altres actors de salut del barri (Biblioteques, centres cívics, centres educatius....) En la línia apuntada per les activitats realitzades fora del CAP amb la nostra col·laboració i/o lideratge (com l'Escola de Salut de Sant Gervasi i el taller d'habilitats parentals).



Atenció Primària
Vallcarca – Sant Gervasi