



MEMÒRIA ANUAL 2025



COMUNITÀRIA
Atenció Primària
Vallcarca – Sant Gervasi

Laura Díaz

Àlex Pérez

Sandra Tortosa

Laura Duran

Adrián García

Laura Jolis

Natxo Cabildo

Presentació

L'atenció primària i comunitària (APiC) constitueix el pilar vertebrador del sistema sanitari i el primer nivell de contacte amb la ciutadania. És l'àmbit on es garanteix la longitudinalitat assistencial, el coneixement integral de la persona al llarg del seu cicle vital i la capacitat d'intervenir de manera precoç i continuada. És també el nivell amb major potencial per incidir en la promoció de la salut i la prevenció de la malaltia, incorporant els determinants socials i les condicions de vida com a eixos centrals de l'abordatge.

La perspectiva comunitària implica situar la persona al centre, articular els recursos disponibles al seu entorn i treballar de manera col·laborativa per fomentar autonomia, corresponsabilitat i presa de decisions compartida. La salut comunitària s'entén com un projecte col·laboratiu, intersectorial i multidisciplinari que integra enfocaments de salut pública, desenvolupament comunitari i intervencions basades en l'evidència per optimitzar la salut i la qualitat de vida de la població, en coherència amb els seus valors i context cultural.

Aquesta promoció i prevenció es concreta mitjançant la prescripció social, la coordinació amb els actius del territori —ajuntaments, centres educatius, equipaments cívics, serveis socials i entitats— i el treball conjunt amb les taules comunitàries. L'any 2025, aquest enfocament es veu reforçat per l'actualització del Diagnòstic de Salut Comunitària, que permet conèixer amb més precisió la nova realitat del territori, prioritzar necessitats i orientar les intervencions de manera ajustada i basada en dades.

La prescripció social es consolida com una eina clau per connectar les persones amb recursos comunitaris que milloren el seu benestar físic, emocional i social, ampliant les opcions terapèutiques i reduint la medicalització innecessària, l'aïllament i l'ús inadequat de serveis sanitaris. Els beneficis observats inclouen millores en l'autoestima, l'estat d'ànim i la qualitat de vida, així com una pràctica assistencial més integral i eficient.

El 2025 és també l'any de la I Jornada d'Innovació del CAP Vallcarca – Sant Gervasi, que consolida un model de treball orientat a la generació de coneixement propi, la cohesió professional i la transformació organitzativa.

Aquest document constitueix la memòria anual de les activitats desenvolupades durant l'any 2025 al CAP Vallcarca – Sant Gervasi per les noves figures comunitàries —nutricionista-dietista, higienista bucodental, referents de benestar emocional i fisioterapeutes— plenament integrades en els equips i arrelades al territori, contribuint a un model d'atenció primària més interdisciplinari, comunitari i orientat a resultats en salut.

Índex

- Introducció
- Objectius de la incorporació de les noves figures comunitàries a l'APiC. Cartera de serveis
- Espais de coordinació amb la xarxa de salut comunitària
- Participació conjunta amb els membres de l'EAP i d'altres serveis especialitzats
- Formació i recerca
- Prescripció o recomanació d'actius comunitaris. Actualització del Diagnòstic de Salut Comunitària
- Algunes dades sobre derivacions al servei RBEC FISIO APiC
- Tallers, activitat grupal i psicoeducatius des del CAP
- Activitat del Programa de Salut Comunitària
- Activitat pròpia de la higienista bucodental
- Activitat pròpia del dietista-nutricionista
- Reptes aconseguits 2025
- Reptes pel 2026

Introducció

El Pla d'enfortiment i transformació de l'Atenció Primària i Comunitària (APiC), desplegat durant el període 2023-2024, es troba plenament consolidat l'any 2025 i evoluciona cap a un model més integrat, resolutiu i orientat a la comunitat. El reforç del rol del metge/essa i de l'infermer/a es concreta en una redistribució efectiva de competències i en la màxima optimització dels perfils professionals, amb una integració real dels tècnics en cures auxiliars d'infermeria en el seguiment clínic, la realització de tècniques i les activitats de promoció de la salut.

La integració de noves figures –dietista-nutricionista, referent de benestar emocional comunitari, fisioterapeuta i higienista bucodental– ja no es planteja únicament com una ampliació de cartera de serveis, sinó com una transformació estructural del model assistencial.

L'any 2025, aquests nous rols treballen plenament integrats en els equips del CAP, amb participació activa en comissions internes, projectes transversals i grups de treball que consoliden iniciatives comunitàries estables. L'activitat no es limita a l'atenció individual, sinó que incorpora intervencions grupals, accions de promoció de la salut i coordinació amb recursos del territori, reforçant l'arrelament comunitari del centre.

Aquest desplegament s'alinea amb la nova lectura de la realitat territorial derivada de l'actualització del Diagnòstic de Salut Comunitària, que permet ajustar les línies d'intervenció a les necessitats detectades i prioritzades per la ciutadania. Així, el model actual consolida una atenció primària més interdisciplinària, comunitària i orientada a resultats en salut.

La necessitat i pertinència d'aquests nous rols professionals ja havia estat àmpliament recollida en documents estratègics, recomanacions de comitès d'experts, òrgans col·legials i societats científiques, tant a nivell nacional com internacional. L'experiència acumulada confirma que la seva integració efectiva és un element clau per garantir la sostenibilitat, la qualitat i la capacitat transformadora de l'Atenció Primària.

Els nous rols comunitaris treballen de manera conjunta, establint sinèrgies per tal de sumar a la cartera de serveis del nostre centre.

El grup, coordinat pel Natxo Cabildo (infermer RBEC), també el conformen la Laura Jolis (psicòloga RBEC), la Laura Duran (fisioterapeuta), la Sandra Tortosa (higienista bucodental), l'Àlex Pérez (dietista-nutricionista); la Irene Navarro dona el relleu com a fisioterapeuta a l'Adrià García. Finalment, es compta amb el valuós suport de la companya Laura Díaz des de principis d'any, en tasques administratives i de gestió de la nostra activitat.



Objectius de la incorporació de les noves figures comunitàries a l'APiC

L'atenció primària de salut i comunitària (APiC) és el servei de salut més proper a la comunitat, amb una alta demanda relacionada amb problemes de malestar emocional, reaccions adaptatives i trastorns mentals, i amb un creixent consum de fàrmacs psicòtrops, sovint com a tractament de símptomes de malestar emocional. Per tot plegat, l'atenció primària esdevé un cop més l'eix des d'on s'articulen les principals actuacions. El vincle dels seus equips amb la població així com els circuits existents fan que el referent de **benestar emocional comunitari** sigui un actor clau en aquest abordatge.

Fins ara l'àmbit d'actuació que tenia el **fisioterapeuta** era al servei de Rehabilitació. La integració del fisioterapeuta interactuant amb els equips ja existents és molt interessant ja que poden incorporar consells d'activitat física i moviment amb pautes de salut general, que poden millorar l'adherència d'aquestes persones en el seu tractament.

Les fisios aporten un tipus de treball més grupal, més de prevenció, més de promoció de la salut, com passa ara que en alguna escola es detecta que hi ha determinats hàbits de vida que afavoreixen problemes d'esquena, i conjuntament amb tot l'equip d'atenció primària els hi poden donar unes pautes. Hi ha moltes accions que poden fer els fisios que ara estan fent les infermeres, com ara treballs de prevenció de caigudes en gent gran, per exemple, o treballs respecte a la incontinència urinària, en determinades etapes de la vida, perquè, fins ara, els equips de primària no tenien en qui recolzar-se per fer tot això. Al CAP VSG s'han reiniciat les Passejades per ambdós territoris a més dels grups de Marxa nòrdica, els grups d'esquena, espatlla, cames, el programa +Àgil,...

Sabem científicament que l'activitat física terapèutica, és a dir, feta per fisioterapeutes, és un medicament boníssim i que és econòmic, perquè a la llarga acaba costant menys diners que la mateixa medicació farmacèutica, i, sobretot, és millor per al benestar de les persones.

El rol que pot desenvolupar el **dietista-nutricionista** a l'APiC es reivindica com una inversió en salut en el sentit que pot ajudar a prevenir i/o a ajudar el tractament de malalties que són molt costoses per al sistema sanitari públic, donant suport als professionals sanitaris en temes d'alimentació i tractament dietètic/nutricional a més de participar en intervencions comunitàries de promoció de l'alimentació saludable.

El resultat esperat amb la incorporació de la **higienista bucodental** de totes aquestes activitats és la millora de l'educació sanitària i la realització de tècniques preventives i de promoció de la salut en persones amb risc i amb patologia bucodental.

En el marc de la salut bucodental, es protocol·litzen les revisions escolars als infants i es defineixen els grups de risc en els quals cal focalitzar les activitats preventives, com ara segellats i fluoracions. A poc a poc, altres grups de població, com ara gestants o pacients amb risc de càncer oral, passen a formar part de la població diana de les activitats de prevenció i promoció de la salut oral.

Espais de coordinació amb tota la xarxa de salut comunitària, en què participa l'EAP juntament amb altres actors de la comunitat, com la salut pública, els ens locals, el teixit associatiu, les institucions i altres agents de salut.

A nivell comunitari, la participació en comissions i taules que es duen a terme en ambdós territoris s'ha dividit, per tal de garantir la presencialitat i continuïtat en cadascuna d'elles:



Participació a les Taules de Salut Comunitària del territori

- Taules de SM 5E i 6D + subcomissions / grups de treball específics: Joves, Salut laboral / cura professionals, etc. Fisios, RBEC, TS

A finals del 2025, Spora Sinergies deixa de ser la consultora referent de les taules de salut mental de Barcelona i la Rebeca Monterde Roldan, s'incorpora com a Tècnica referent Salut Mental i Addiccions des del Consorci Sanitari de Barcelona (Unitat d'Anàlisi Assistencial)

- Taules Comunitàries
 - Comissió Salut i Educació Comunitària del Coll, Vallcarca els Penitents i la Salut (coord. Isabel Guerrero) → Passejades xino-xano, ESPG Fisios, RBEC, TS
 - Taula GG Sant Gervasi Bonanova i el Putxet → ESPG
 - RADARS Maribel Yerga Laia Vargas 5E; Laia Miralles 6D
 - Circuit Violència Laia Vargas, Vanesa 5E, Laia Miralles i Medicina/ Inf 6D
 - Xarxa 0-3, XIES Alícia Portella 5E i Mireia Artola 6D, Ruth Martín 5E, RBEC
 - Taula Convivència 5E: Laia Vargas





Les noves figures continuen a la xarxa de Salut comunitària, conjuntament amb altres actors de la comunitat, com Salut Pública, el teixit associatiu, altres institucions i entitats de territori i altres agents de salut. Participen activament en les Taules de Salut dels territoris respectius, i es distribueixen segons disponibilitat per tal de garantir la continuïtat i presencialitat a cadascuna d'elles.

El Grup taula comunitària del Coll – Comissió de Salut Comunitària de El Coll i Vallcarca i Els Penitents, del que formen part des del seu origen. Representen a l'EBA Vallcarca, la Laura Jolis com a referent de benestar emocional del CAP, l'Adrián García com a fisioterapeuta del CAP i la Laia Miralles com a treballadora social del CAP. La taula vehicula les iniciatives de promoció de la salut comunitària al territori dins del marc del projecte COMSalut de la Generalitat de Catalunya.

La taula està formada per: *CAP Vallcarca (Atenció Primària Vallcarca-Sant Gervasi), Agència Salut Pública Barcelona, Biblioteca Vallcarca i els Penitents, Centre Serveis Socials la Salut-El Coll- Vallcarca i els Penitents, Projecte RADARS, Guàrdia Urbana, Mossos d'Esquadra, Ajuntament de Barcelona, Ivana Navarro. Tallerista, Servei d'Interculturalitat de Gràcia, Fundació Catalunya La Perdera, Casal Gent Gran Penitents, CAP Larrard – Parc Sanitari Pere Virgili i l'Entitat comunitària EsMediació.*

El grup motor de la **taula de Salut Comunitària de Sant Gervasi Bonanova i el Puxet** està format per: Atenció Primària Vallcarca-Sant Gervasi, Associació de Veïns de Sant Gervasi de Cassoles, Associació de Veïns i Amics del Putxet, Biblioteca de Sant Gervasi Joan Maragall, Centre Cívic Vil·la Florida, Casal de Barri Putxet, Dinamització de gent gran de Can Castelló. Centre Cívic Can Castelló, Direcció Territorial de Serveis Socials de Sarrià-Sant Gervasi. Serveis Socials de Sant Gervasi, Direcció de Serveis a les Persones i al Territori de Sarrià-Sant Gervasi. Ajuntament de Barcelona i l'Agència de Salut Pública de Barcelona.

Representen a l'EBA Vallcarca-Sant Gervasi, la Dra. Rosario Jiménez com a metgessa del CAP Sant Gervasi i com a direcció, la Maribel Yerga com infermera del CAP, el Natxo Cabildo com a responsable de comunitària del CAP i la Laura Duran com a fisioterapeuta del CAP i la Laia Vargas com a treballadora social del CAP.

Originàriament aquesta taula disposava de diferents grups motors per tal d'arribar a tots els perfils de la ciutadania però actualment la comissió de treball creada dirigeix les seves accions a atendre les principals necessitats de les persones grans.



A continuació, es detallen accions i reunions puntuals amb agents del territori per part de l'equip de Comunitària.

- El 13 de febrer, les fisioterapeutes van assistir a la inauguració del nou espai de La Pedrera.
- El 10 d'abril van participar en una activitat conjunta amb el servei de Pediatria adreçada als infants d'l4 de l'escola Pare Poveda, en la qual es va dur a terme una sessió de moviment i relaxació (ioga).
- El 17 de setembre es va mantenir una reunió amb el fisioterapeuta i osteòpata de l'Espai Salut.
- El 29 de setembre es va realitzar una reunió amb l'Associació Contra el Càncer, amb l'objectiu de conèixer el seu projecte i valorar possibles vies de col·laboració.
- El 27 de novembre es va dur a terme una reunió amb les professionals del projecte Espot Salus i amb les treballadores socials, per tal que expliquessin el funcionament del projecte i les possibles vies de derivació.

Participació conjunta amb els membres de l'EAP i d'altres serveis especialitzats, en la definició i aplicació d'estratègies comunitàries



Relació funcional amb els serveis especialitzats de SM

Els referents de benestar emocional comunitari dels EAP han de tenir una relació funcional amb l'atenció especialitzada de salut mental per tal de garantir una coordinació entre nivells que doni força a tota la intervenció de forma global.

El RBEC ha participat ben poc a les reunions interconsulta amb els professionals del CSMA de Sarrià-Sant Gervasi i del CSMiA Gràcia de forma mensual: l'últim dimarts de cada mes en canvi, s'han fet trobades bianuals amb el CSMiA Gràcia i amb d'altres RBEC del territori.

Durant el 2025, des del servei RBEC hem rebut derivacions des de les professionals de psicologia, psiquiatria i infermeria del programa PSP i, a més el Natxo ha participat a diferents sessions del grup de trastorns adaptatius que gestiona la psicòloga Lali Ollé.

Relació funcional amb el servei de Rehabilitació Fundació Hospitalàries Bcn



La figura de FisioAPiC ha de mantenir una relació funcional estreta amb el servei de rehabilitació de referència, amb l'objectiu de garantir una coordinació efectiva entre nivells assistencials i reforçar una intervenció global i integrada.

Durant l'any 2025 s'han dut a terme dues reunions amb els serveis de rehabilitació de l'Hospital Sant Rafael i de l'AIS Nord (els dies 28 de gener i 5 de març). Aquestes trobades han permès establir un primer espai de coneixement mutu, consensuar circuits de derivació i definir el paper dels FisioAPiC als diferents CAPs de l'AIS Nord.

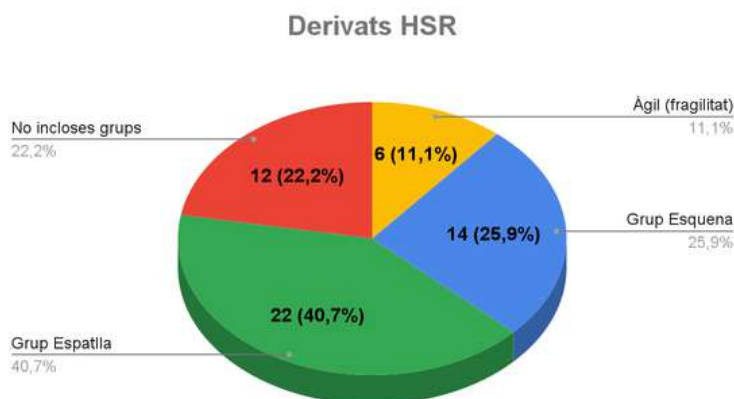
De cara al 2026, els fisioterapeutes del CAP Vallcarca participaran activament en la formació anual d'Aparell Locomotor que es realitza a l'Hospital Sant Rafael. El dia 24 de novembre es va celebrar la primera reunió preparatòria, amb l'assistència dels metges rehabilitadors de l'HSR, la FisioAPiC del CAP Sant Rafael i els dos fisioterapeutes del CAP Vallcarca.

Al llarg d'aquest 2025, des del servei de rehabilitació de l'Hospital Sant Rafael, vam continuar amb les derivacions seguint els mateixos criteris que vam acordar l'any passat. Han estat derivades un total de 43 persones, en edats compreses entre 35 a 86 anys.

Pel que fa al seguiment de les 43 persones derivades al CAP, 12 d'aquestes finalment no han estat incloses als diferents grups. Els motius han estat varis: una persona ha manifestat que no vol assistir al CAP, en sis casos es realitza seguiment individualitzat, dues persones no han pogut ser localitzades i tres han estat derivades a l'Hospital de Sant Rafael (HSR) o a fisioteràpia domiciliària.

La resta, 37 persones sí han estat incloses als diferents grups, al l'àngil, grup espquena o grup espatlla en els percentatges de la figura.

De les 90 persones derivades, 10 no volen assistir a fer grups al CAP, 15 es fa seguiment individual i 1 persona és derivada a l'HSR. Hi ha hagut una adherència d'aquestes persones als grups derivats des de Sant Rafael del 64,84%.



Comissions pròpies del CAP

L'equip de nous rols s'han incorporat progressivament a les Comissions següents, per tal de coordinar-se amb els diferents professionals de l'EAP :

- Comissió de Comunicació (Natxo i Adrián)
 - Comunicació de Comunitària (totes)
 - Comissió de Responsabilitat Social Corporativa (Laura J. i Natxo)
 - Comissió de Formació (Natxo)
 - Comissió de Salut laboral (Natxo)
 - Comissió de Qualitat (Sandra)
 - Comissió IHAN (Laura Duran i Laura Jolis).
 - i al 2025 es formalitza la Comissió d'Ètica, on la Laura Duran s'incorpora.
- **Comissió de Comunitària:** Comissió encarregada de vetllar per totes aquelles accions relacionades amb l'àmbit comunitari del CAP, tant cap als professionals com cap als usuaris, entre d'altres:
 - Posar en comú i coordinar totes les activitats de caire comunitari que s'estan fent des del CAP: grups propis, tallers i xerrades, etc.
 - Crear subgrups per a treballar propostes sobre grups multidisciplinaris.

Integrants habituals:

Rosario Jimenez ; Rita Ayala ; Elisabet Mestre ; Sandra Tortosa ; Vanessa Vizcarra ; Nuria Cortes ; Maribel Yerga ; Mireia Artola ; Ruth Martin ; Laia Miralles ; Laia Vargas ; Montse Tedero; Laura Díaz; Mònica Velasco; Laura Jolis ; Alex Perez ; Laura Duran ; Adrián García; Esperanza Palacios ; Robert Soro ; Gimena Agostino; Sara Sorolla i Natxo Cabildo (coordinació)

- **Grup de treball +Àgil:**

Comissió liderada per les fisioterapeutes, i coordinada conjuntament amb professionals de medicina, infermeria, nutrició, RBEC, higienista i farmàcia, pel seguiment del programa +àgil als 3 espais del territori, el Centre Cívic de Vil·la Florida, el Casal de Gent Gran de Penitents i el Centre Cívic El Coll – La Bruguera.

D'altra banda, de cara al 2026 hi ha la opció d'implementar també el programa al Casal de Barri Espai Putxet, restem a l'espera de valorar si hi ha prou derivacions durant els mesos que manquen per arribar a l'inici acordat.



Integrants habituals: Núria Cortés, Àlex Pérez, Laura Jolis, Natxo Cabildo, Laura Duran, Adrián García, Rita Ayala, Maria Corbella, Elisabet Mestre Sandra Tortosa, s'afegeixen aquest any la Mònica Puig i la Míriam Payan.

- **Taller d'acompanyament a la diabetis**

El taller “Camí cap a una vida saludable: empoderant pacients amb diabetis”, liderat per la Núria Cortés, la Maribel Yerga i l'Àlex Pérez, té com a objectiu principal millorar el control de la malaltia diabètica i prevenir l'aparició de complicacions cròniques. Per assolir aquest propòsit, es treballa en l'estandardització dels missatges que arriben al pacient i en la dotació d'eines pràctiques per a un millor maneig de la malaltia.

Al llarg de les tres edicions del taller de diabetis, les fisioterapeutes han participat en una de les quatre sessions programades, amb l'objectiu de posar en valor la importància del moviment, de l'activitat física i del treball de força com a elements clau en el maneig integral de la diabetis.

- **Comissió de Comunicació:** Comissió encarregada de tractar temes de difusió informativa interna com externa. Els principals objectius per a l'any 2026 se centren en la publicació d'un butlletí trimestral recopilatori d'informació rellevant adreçat a la població usuària, així com en la posada en marxa d'un nou perfil corporatiu a la xarxa social Instagram.

Professionals participants:

Laia Vargas, Laia Miralles,, Rosario Jiménez, Veronica González, Mireia Artola, Espe Palacios, , Vanessa Vizcarra, Àgata Vazquez, Laura Jolis, Natxo Cabildo, Maribel Yerga, Alex Perez, Roberto Soro, Adrián García, Laura Duran i Marina Gracia (coordinació).

- **Comissió de RSC (Responsabilitat Social Corporativa):** òrgan de caràcter multidisciplinari que impulsa el compromís ètic i voluntari de l'organització amb la societat, incorporant criteris socials, laborals i ambientals a la gestió del centre, més enllà del que estableix la llei. Coordina accions internes i externes orientades a la salut del nostre equip i de la comunitat, millora la qualitat i l'experiència assistencial i promou la relació transparent i compromesa amb les persones i els grups d'interès del territori.

Integrants: Raul Castro, Diana Fernández, Didiet Torrico, Marta Costa, Marina Gracia, Laura Jolis, Natxo Cabildo, Monica Puig, Estefania Farret i Antoni Iruela (coordinació)

- **Comissió de Formació:** Comissió encarregada d'elaborar el pla de Formació de l'entitat i promoure l'activitat formativa a l'equip.

Integrants(referents de cada estament):

Cristina Chaves, Ariadna Grané, Jessica Ballesteros, Natxo Cabildo, Barbara Benach, Carme Martínez, Rosa Maria Casademont, Estefania Farret, Ariadna Troté, Marina Gracia, Miriam Payan i Mònica Puig (coordinació).

- **Comissió IHAN:** encarregada d'executar tots els passos corresponents per poder acreditar la certificació i reconeixement del CAP com a centre que afavoreix la lactància materna i el tracte humanitzat durant l'embaràs, el part i el postpart.

La certificació IHAN (Iniciativa per a la Humanització de l'Atenció al Naixement i la Lactància) és un reconeixement atorgat per la Iniciativa Hospital Amic dels Nens (IHAN), promoguda per l'OMS i UNICEF.

- **Comissió d'Ètica:** espai multidisciplinari que vetlla per garantir una pràctica assistencial basada en principis com l'autonomia, la beneficència, la no maleficència i la justícia. Ofereix suport en la presa de decisions davant dilemes ètics i promou una cultura professional fonamentada en el respecte, la transparència i la qualitat en l'atenció a les persones.

Integrants:

Marta Costa, Noelia Sanmamed, Diana Fernández, Nieves Barragán, Elena Moral, Laia Vargas, Carles Barba, Rosa M^a Casademont, Laura Duran, Roberto Soro, Rosario Jiménez (coordinació).

Activitats corporatives teambuilding

Les noves figures han col·laborat conjuntament amb altres membres de l'EAP alhora d'organitzar activitats per tal de millorar les relacions entre els integrants de l'equip de treball, reforçar els valors comuns i contribuir al desenvolupament personal i professional. A continuació, s'enumeren les més rellevants d'aquest 2025:

- **Salut Games 2024.** Event esportiu en format de Joc Olímpics oberta a tots els centres de recerca i sector de salut de Catalunya amb caràcter solidari*
- **ONCODINES:** L'OnCodines Trail és un repte esportiu solidari corrent o caminant per muntanya i per equips per l'entorn de Sant Feliu de Codines.



En el context de la incorporació progressiva de noves figures comunitàries a tots els CAP de Catalunya, es considera necessari crear un espai de coordinació específic que en faciliti la integració efectiva als equips i, alhora, posi en valor les seves competències i especificitats professionals.

A finals de 2024 es va sol·licitar i obtenir l'autorització de la Junta Directiva d'ACEBA per impulsar la creació d'un grup de treball multidisciplinari que integrés les noves figures comunitàries incorporades a les Entitats de Base Associativa (EBA): fisioteràpia APiC, nutrició i dietètica, referents de benestar emocional comunitari (RBEC) i higienistes bucodentals. Aquesta iniciativa s'emmarca en el model propi de les EBA, basat en l'autogestió per part dels mateixos professionals, que afavoreix la capacitat d'innovació organitzativa, l'adaptació a les necessitats del territori i la corresponsabilitat en la presa de decisions.

El grup, coordinat per Natxo Cabildo, es constitueix formalment el juny de 2025 amb una primera sessió orientada a generar coneixement mutu entre professionals, identificar les especificitats organitzatives de cada EBA i compartir les diferents formes d'integració i desplegament dels nous rols. Des de l'inici, es planteja com un espai participatiu i horitzontal, alineat amb la cultura de governança pròpia de les EBA, i orientat a donar veu als professionals implicats, recollir experiències i bones pràctiques, i co-crear de manera progressiva les línies estratègiques del grup.

Entre els objectius definits hi ha: consensuar la freqüència i el format de les reunions; establir espais estables per compartir bones pràctiques; definir línies estratègiques i accions prioritàries; i integrar les diferents experiències territorials en un marc compartit. Igualment, es posa el focus en aspectes clau com la integració efectiva dels nous rols dins els equips, la coordinació amb les comissions de salut comunitària, l'actualització i ús del mapa de recursos comunitaris, la millora de la prescripció social i l'abordatge de transicions assistencials rellevants (com el pas de pediatria a l'edat adulta). El grup també identifica reptes compartits, com les barreres socials que dificulten l'accés als recursos, la necessitat de reforçar la comunicació interna i externa, i la conveniència de generar indicadors que permetin mesurar l'impacte dels nous rols —per exemple, en la reducció de càrrega assistencial d'altres perfils clínics. Paral·lelament, s'exploren noves línies d'intervenció comunitària, com la creació de grups generadors d'hàbits saludables o iniciatives de salut i natura.

Aquesta estructura de treball consolida un espai estable de coordinació entre les EBA, reforça el valor estratègic de les noves figures comunitàries i exemplifica la capacitat del model d'autogestió de les EBA per generar projectes col·laboratius, orientats a resultats i alineats amb una atenció primària més resolutiva, integrada i centrada en la salut comunitària.

Formació i recerca

Com a figures professionals comunitàries han participat en les activitats de formació i recerca relacionades amb el seu àmbit de treball que s'han dut a terme en el CAP i en xarxa amb els recursos especialitzats i de salut comunitària.

Seguidament, s'enumeren les formacions realitzades, els articles científics publicats, les presentacions exposades i les Jornades i Congressos on han assistit durant el 2025.

Laura Jolis	
Perspectiva de gènere a l'Atenció Primària: eines clau per a la seva incorporació.	06/11/2025
Activitat: Conexió sense límits. V JORNADA SUMA SALUT.	27/06/2025
v jornada sumasalut.	27/06/2025
Safareig suma salut camfic	17/12/2025
Programa MBCT (Nirakara)	12/12/2025
Presentació pòster "Escotar per a cuidar millor". Disseny d'un programa multidisciplinari a les Jornades ACEBA	31/10/2025
Taller Salut Comunitària a la 1ª Jornada d'innovació del CAP.	02/10/2025
2n Curs: Máster en psicoterapia analítica grupal.	08/06/2025
Sessió a tot l'equip: Prescripció social.	12/03/2025
Curs ciberseguretat.	26/07/2025
Formació del programa Escoles Resilients-Henka	20/12/2024
Disseny de grups terapèutics per l'abordatge transdisciplinari del Dolor Persistent.	09/04/2025
Temas Imprescindibles en Lactancia Materna y Consejería. Quinta edición.IHAN.	31/01/2025
Comprement i explicant el dolor: una estratègia terapèutica. Camfic	21/11/2025
Ponent a les 1ª Jornades d'innovació del CAP Vallcarca-Sant Gervasi.	02/10/2025
30è Congrés d'Atenció Primària. Participació en qualitat d'alumne.	28/06/2025
Pòster: "Refugi Saludable" CAMFIC 2025 Reus	28/06/2025
Jornadas presenciales "salut mental y género"	12/02/2025
Taller: Recursos per facilitar la reflexió a l'hora de fer el DVA"	12/11/2025

Natxo Cabildo	Data finalització
Taller "Cuidant la salut integral: el valor de l'escolta i l'espiritualitat a l'APiC"	10/2/2025
Taller "Rosco Comunitari" a les I Jornades d'Innovació EBA Vallcarca	10/2/2025
Programa Dorm Bé	4/3/2025
Habilitats, eines i estratègies per a l'abordatge grupal amb pacients i professionals	7/23/2025
Atenció a la conducta suïcida des d'atenció primària i comunitària	12/2/2025
Disseny de grups terapèutics per l'abordatge transdisciplinari del Dolor Persistent SEMFiC	4/9/2025
Curs de Prevenció de Riscos Laborals, nivell bàsic	7/14/2025
Com posar en marxa un Consell d'usuaris i famílies	5/7/2025
Formació en ciberseguretat	7/9/2025
Taller "Gestió positiva de conflictes"	4/8/2025
Ponència sobre "la higiene del son"	5/22/2025
Acción Comunitaria para la Salud - 3ª Edición	9/25/2024
Prevenció i gestió de l'assetjament a les organitzacions	5/9/2025
SENSIBILIZACIÓN EN IGUALDAD Y NO DISCRIMINACIÓN AL COLECTIVO LGTBI	12/12/2025
Article FerSalut: Refugi climàtic	10/2/2025
"Escotar per a cuidar millor". Disseny d'un programa multidisciplinari de suport a la persona cuidadora. Pòster a les Jornades ACEBA 2025	10/31/2025
PRESCRIPCIÓ SOCIAL I SALUT. Sessió per l'equip	3/24/2025

Formació i recerca:

I Jornada d'Innovació del CAP Vallcarca – Sant Gervasi

Fins a l'any 2024, al CAP Vallcarca – Sant Gervasi es duen a terme anualment “aturades participatives” amb l'objectiu de generar espais col·lectius de reflexió sobre l'organització i la pràctica assistencial. Tot i l'impacte positiu inicial, amb el temps s'identifica una tendència a focalitzar-se en la queixa i una dificultat creixent per transformar les reflexions en propostes innovadores i accionables. Davant d'aquesta situació, es redefineix el format i es crea la I Jornada d'Innovació del CAP, amb una orientació explícita cap a la generació de coneixement, la innovació aplicada i la cohesió professional.

Per a la seva organització es constitueix un comitè específic amb participació de la direcció i representació de tots els col·lectius professionals del centre. Aquest equip es reuneix mensualment durant els mesos previs per definir els objectius estratègics, el programa científic, la metodologia participativa i els aspectes logístics.

El programa s'estructura en quatre blocs principals: una benvinguda institucional, una conferència inaugural a càrrec d'un expert del Departament de Salut, una taula rodona multidisciplinària i sis tallers simultanis dinamitzats per professionals del mateix centre. Els tallers aborden temàtiques diverses: Espiritualitat a consulta (17 participants), Petits canvis per cuidar-nos millor (23), L'art d'atendre sense perdre la paciència (24), Disruptors endocrins (43), Carrera de mostres biològiques (17) i Jugant en comunitat, cuidant en equip (18). L'assistència global a la jornada és del 78,15% dels professionals del centre, amb una participació activa i heterogènia en els diferents espais.



Paral·lelament, s'organitza una exposició de pòsters amb 22 treballs presentats pels equips, estructurats en dues àrees (experiència i investigació). Es premien quatre projectes (dos per cada àrea), amb una borsa de formació de 200 € o 100 € i pas preferent per assistir a un congrés durant l'any, com a mesura d'incentiu i reconeixement del talent intern. La jornada es complementa amb un dinar de cohesió, reforçant la dimensió relacional de l'esdeveniment.

L'avaluació es realitza mitjançant una enquesta de satisfacció i una anàlisi qualitativa de les propostes recollides, amb l'objectiu d'identificar àrees de millora i orientar la segona edició prevista per a l'any vinent.

La I Jornada d'Innovació representa una evolució del model d'aturades participatives cap a un format més estructurat, científic i orientat a resultats, que reforça la cultura d'innovació, el lideratge transformacional i la capacitat del centre per generar i compartir coneixement propi, amb potencial replicabilitat en altres equips d'atenció primària.

Prescripció social/recomanació d'actius comunitaris:

La prescripció social és una de les estratègies amb les quals compta el sistema sanitari per fer front a les problemàtiques sanitàries d'origen social. Consisteix a promoure, des del sistema sanitari, l'accés a recursos de la comunitat, per tal de reforçar la xarxa o suport social de persones amb problemàtica social o emocional, amb l'objectiu de millorar-ne la salut i el benestar, i formalitzar un lligam entre persones i comunitat. És una manera formal d'establir lligams entre la persona i el seu entorn més enllà d'un simple aconsellament.

Al llarg de l'any 2025, les fisioterapeutes han realitzat la formació "La prescripció social a l'atenció primària. Formació de formadors. Part pràctica".

Amb l'objectiu de posar en pràctica els coneixements adquirits, s'ha dut a terme una sessió adreçada a l'equip, estructurada en tres parts. Les dues primeres sessions han consistit en una introducció a la prescripció social, abordant-ne els fonaments i el seu funcionament, així com en la presentació i anàlisi de sis casos clínics. Finalment, en la tercera sessió s'han realitzat rutes comunitàries a partir dels casos clínics treballats.



FER PRESCRIPCIÓ, ÉS TASCA DE TOTTHOM!

Dimecres, 12 de març 2025 14 a 15h
Benvinguda
Introducció a la prescripció social (PS).
Justificació del programa.
Fonaments del la PS. Què funciona, per a qui, en quin context i com?
Estat actual i projectes d'èxit.
La prescripció social a l'APIC.
Casos pràctics i eines per a la PS a consulta i taulell.

Dijous, 13 de març 2025 13 a 15:30h
Rutes Comunitàries a partir de casos pràctics detectats

Dilluns 24 de març 2025 14 a 15h
Feed back Debriefing a tot l'equip
Presentació dels 6 casos

Logos: CAN CAROL, CASAL DE BARRI DE VALLCARCA, ESPAI JOVE, CASA SAGNTER, CASAL DE BARRI ESPAI PUTXET, CASAL CENT GRAN PENITENTS, Centre civí VÍ la Florida.



Actualització del Diagnòstic de Salut Comunitària

Des del CAP Vallcarca – Sant Gervasi, en col·laboració amb les diferents Taules Comunitàries dels territoris (5E i 6D) i amb l'assessorament de la consultora Athenea Solutions, s'ha impulsat el procés d'actualització del Diagnòstic de Salut Comunitària als barris de Sant Gervasi – la Bonanova, el Putxet, Vallcarca i els Penitents i el Coll. Aquest procés, plantejat a mitjans de 2023, va formalitzar-se amb l'aprovació del pressupost d'Athenea Solutions el desembre del mateix any, i s'ha desenvolupat al llarg de prop de dos anys.

L'objectiu del diagnòstic és analitzar l'estat de salut de la població, comprendre millor les seves necessitats i identificar els recursos disponibles al territori. Parteix d'una concepció de la salut determinada per múltiples factors socials —com les condicions de vida, el treball o l'accés a recursos— que, alhora, depenen de les polítiques públiques i de la distribució del poder i la riquesa.

Metodològicament, el procés ha combinat la recollida i anàlisi de dades quantitatives provinents de fonts oficials —com l'Institut d'Estadística de Catalunya, l'Agència de Salut Pública de Barcelona, el Departament de Salut, el Programa d'Actuació de Districte i els registres del CAP Vallcarca – Sant Gervasi— amb tècniques qualitatives, incloent-hi entrevistes a agents clau i grups focals. Aquests grups han comptat amb la participació de persones grans (a partir de 65 anys), famílies usuàries dels espais de criança dels centres cívics, adolescents d'instituts, veïns i veïnes d'entre 40 i 60 anys i professionals del CAP VSG, dels dos territoris.

El document resultant descriu la realitat quotidiana dels barris, identifica les necessitats expressades per la ciutadania i posa en valor els actius comunitaris existents —associacions, entitats, organismes i equipaments— com a recursos clau per a la promoció de la salut. El diagnòstic ja s'ha presentat a la Taula Comunitària del territori 6D i a la ciutadania, en una sessió celebrada el 4 de desembre de 2025, amb l'objectiu de prioritzar els problemes detectats i orientar les futures línies d'acció.

De cara al 2026, es preveu disposar dels dos informes definitius al mes de juny. Paral·lelament, es planteja ampliar la participació mitjançant un qüestionari breu que es difondrà a través de la base de dades de la revista FerSalut, que compta amb més de 15.000 subscripcions, amb l'objectiu d'arribar a perfils diferents dels que han participat presencialment en el procés. Així mateix, està prevista la presentació del diagnòstic al territori 5E, conjuntament amb la seva Taula de Salut Comunitària.

En aquest sentit, el Diagnòstic de Salut Comunitària es consolida com una eina estratègica per comprendre la realitat social i sanitària dels barris i per definir accions orientades a millorar la salut i el benestar de la comunitat.

Dades sobre les derivacions a les agendes RBEC i FISIO

Alhora de recopilar les dades sobre les derivacions a l'agenda RBEC, s'extreu informació del Programa d'història clínica informatitzada utilitzat per tots els professionals de la xarxa d'atenció primària de Catalunya eCAP (estació Clínica d'Atenció Primària). Algunes d'aquestes dades, es mostren a continuació:

Durant el 2025, es deriven 881 persones a l'agenda RBEC, de les quals s'han visitat presencialment, 321.

Segons el territori, s'han realitzat unes 496 interconsultes a l'agenda de Vallcarca els Penitents i el Coll i unes 397 a la de Sant gervasi Bonanova i el Putxet.

La Laura Jolis ha fet unes 199 visites presencials i el Natxo Cabildo, unes 122.

A més, es consolida allò iniciat anys anteriors quan es detecta la necessitat d'oferir sessions individuals a usuàries amb situacions adaptatives d'un màxim de 5 sessions.

Durant l'any 2025, la Laura Jolis ha realitzat:

- 8 espais individuals setmanals de 45 minuts. Comput al final de l'any en hores d'atenció individual realitzades: 280 aproximadament.
- Perfil dels pacients: trastorns adaptatius, estrès vital, ansietat.
- Mitjana de 5 sessions per pacient, amb enfocament breu psicodinàmic i psicoeducatiu.

Aquest recurs es manté com a complement per a persones que no encaixen en un grup o necessiten un suport més personalitzat.

Les expectatives abans de les sessions presencials, es relacionen més amb la gestió i regulació emocional, realització d'un canvi vital, obtenir eines d'autocura, millora de l'estat d'ànim, tenir més energia i/o serenitat i disposar d'atenció psicològica individualitzada.

Les dades sobre les derivacions a l'agenda FISIOS, es mostren a continuació:

El pla funcional de la figura, descriu activitats grupals per patologies prevalents: àlgies d'esquena, omàlgia, coxàlgia i gonàlgia i grup de prefragilitat. Seguim amb la mateixa metodologia que els darrers anys pel que fa al circuit de derivació.

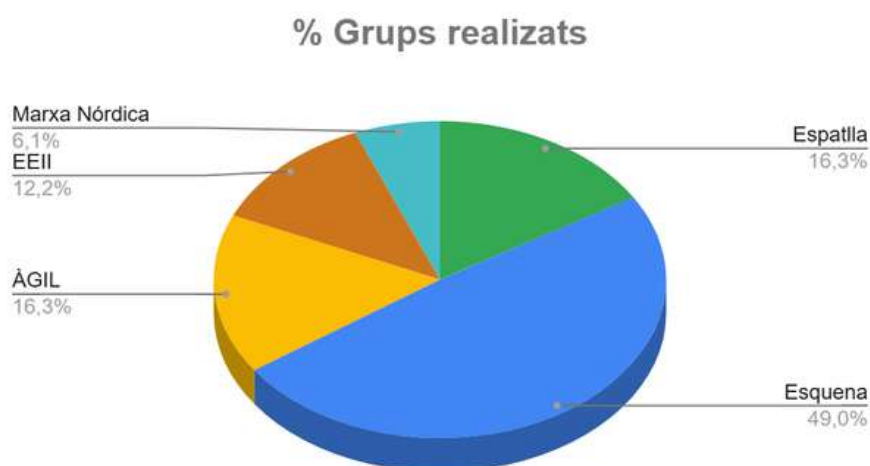
Durant l'any 2025, s'han realitzat un total de 1205 derivacions (9E), un total de 393 consultes presencials (9C), un total de 3 consultes al domicili (9D) i un total de 553 atencions telefòniques (9T).

Si ho separem amb els dos territoris del CAP, a Sant Gervasi hem tingut: 429 (9E), 65 (9T) i 151 (9C); i al territori de Vallcarca: 776 (9E), 488 (9T) i 242 (9C).

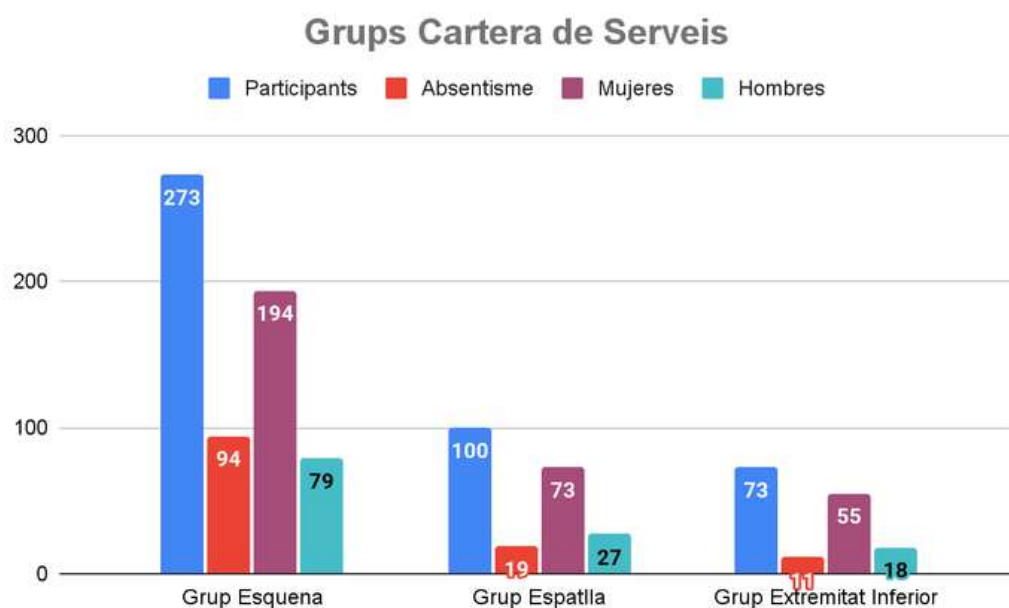
De totes aquestes derivacons, finalment s'han seleccionat 528 persones per als grups descrits al pla funcional.

Activitat grupal dintre del Programa de Salut Comunitària

A continuació s'exposa la definició de cada grup i informació quantitativa respecte l'any 2025. La informació quantitativa inclou les variables d'edat, nombre total de participants que inicien i finalitzen el grup, i a partir aquesta diferència es calcula el % d'adherència.



En termes generals, s'han dut a terme un total de 46 grups, dels quals 24 d'àlgies d'esquena, 8 d'omàlgia, 6 de coxàlgia i gonàlgia i 8 de prefragilitat i fragilitat. Tal com va passar l'any anterior, el nombre de grups que s'ha realitzat més vegades ha estat el grup d'àlgies d'esquena, amb un total de 12 grups de persones entre 18-65 anys i 12 grups de persones de +65 anys. Aquesta dada coincideix amb el fet que el dolor d'esquena és una de les causes més freqüents que afecta el benestar físic, psíquic i emocional de les persones i de consultes més recurrents a l'Atenció Primària.

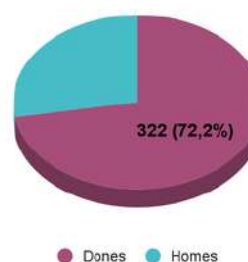


El total de persones seleccionades per incloure a grup ha estat de 528 persones, amb edats compreses entre els 20 i 93 anys. De les persones seleccionades, hi ha hagut un absentisme per part de 135 usuaris, per tant un 25,57% no ha assistit als grups.

Adherència Grups Cartera de Serveis



Participants Grups Cartera de Serveis



Durant aquest any s'ha incorporat a l'equip de comunitària la Laura Díaz (UAU Comunitària). Entre les seves funcions hi ha la realització de trucades telefòniques per informar les persones participants de l'inici dels grups, així com de l'horari i el lloc de realització. Prèviament, les persones ja han estat contactades per les fisioterapeutes i assignades als grups corresponents.

Així mateix, s'encarrega de preparar l'enviament d'un SMS de recordatori el dia abans de cada sessió, en nom de la UAU de Comunitària. Malgrat aquestes accions, l'absentisme continua sent present en el desenvolupament dels grups.

Grup Àlgies Esquena:

En el dolor lumbar, l'exercici i l'educació sanitària han demostrat ser beneficiós en el context de dolor subagut o crònic. El grup consisteix en 6 sessions, on es realitza una rutina d'exercicis combinada amb introduir temes d'educació sanitària: comparativa entre expectatives reals del grup i el que es pot esperar, anatomia i biomecànica de la columna vertebral (relació òssia, muscular i facial), neurofisiologia del dolor, aspectes mecànics i emocionals que influeixen sobre el dolor, higiene postural en les activitats del dia a dia, importància de la consciència corporal i hàbits d'activitat física.

El grup va dirigit a persones amb síndromes d'àlgies cròniques inespecífiques de columna vertebral. És a dir, persones amb diagnòstic de raquiàlgia crònica mecànica, de base degenerativa o per sobrecàrrega, sense signes d'alarma ni limitacions importants de mobilitat. Els principals diagnòstics de l'eCAP per incloure al grup són: M54-Dorsàlgia, M54.2-Cervicàlgia, M54.5-Lumbàlgia. Les escales de valoració funcional utilitzades abans i després de la intervenció són: EuroQoL-5D, Escala de Roland Morris (dolor lumbar), Northwick Park Scale (dolor cervical), Escala Visual Analògica (EVA).



Durant el 2025, s'han realitzat un total de 24 grups d'àlgies d'esquena, dividits per grup homogeni d'edat, sent 12 amb joves (18-65 anys) i 12 amb gent gran (+65 anys). Respecte al grup de joves, han participat un total de 139 persones, amb un rang d'edat d'entre 20 i 82 anys, amb una mitjana de 51 anys. D'aquestes 139 participants, 79 el van acabar, la qual cosa significa una adherència del 56,83%.

Respecte al grup de gent gran (+65 anys), han participat un total de 134 persones, amb un rang d'edat era d'entre 65 i 90 anys, amb una mitjana de 77,5 anys, de les quals el 60,44% eren dones i el 39,56% eren homes. Han iniciat 134 persones i n'han acabat 100, amb una adherència del 74,62%.

Grup Omàlgia:

En el pla funcional està descrit la realització de dos grups diferenciant l'afectació. Les FisioAPiC de l'EBA Vallcarca-Sant Gervasi ajunten les diferents patologies en un mateix grup. L'activitat consisteix en 6 sessions, on es realitza una rutina d'exercicis combinant amb introduir temes d'educació sanitària: les expectatives dels assistents i els objectius del grup, anatomia i biomecànica de l'articulació de l'espatlla (relació òssia, muscular i facial), neurofisiologia del dolor, aspectes mecànics i emocionals que influeixen sobre el dolor, higiene postural en les activitats del dia a dia, importància de la consciència corporal i hàbits d'activitat física.

El grup va dirigit a persones amb dolor d'espatlla crònic (de més de 6 setmanes) de característiques mecàniques causant d'una disfunció del moviment escapulo toràcic i/o escapulohumeral amb dolor i limitació de mobilitat activa i balanç passiu funcional. S'aconsella fer la comparativa de les dues espatlles. El criteri més adequat ha de ser amb flexió igual o superior a 100º, abducció igual o superior a 100º, i rotació externa igual o superior a 30º.

A més, s'atenen persones amb restricció de la mobilitat activa i passiva (especialment la rotació externa) i un estudi radiològic compatible amb artrosi glenohumeral i un estudi radiològic compatible amb artrosi glenohumeral. Els principals diagnòstics de l'eCAP per incloure al grup són: M75.1- Ruptura no-traumàtica parcial o total del manegot dels rotatoris, M75.2-Tendinitis del bíceps, M75.3-Tendinitis calcificant, M75.4-Síndrome de pinçament subacromial, M19.01-Artrosi primària d'espatlla, M19.21-Artrosi secundària d'espatlla. Les escales de valoració funcional utilitzades abans i després de la intervenció són: EuroQoL-5D, EVA, SPADI.



Durant el 2025, s'han realitzat un total de 8 grups d'omàlgia, en els quals han participat un total de 100 persones. El rang d'edat era d'entre 27 i 89 anys, amb una mitjana de 58 anys. D'aquestes 100 persones que van iniciar el grup, 81 el van acabar, la qual cosa significa una adherència del 81%.

Grup Gonàlgia i Coxàlgia:

El grup de gonàlgia i coxàlgia consisteix en 6 sessions, una per setmana. En el grup es combina la realització d'una rutina d'exercicis amb temes d'educació sanitària: comparativa entre expectatives reals del grup i el que es pot esperar, anatomia i biomecànica del genoll i del maluc, neurofisiologia del dolor, aspectes mecànics i emocionals que influeixen sobre el dolor, higiene postural en les activitats del dia a dia, importància de la consciència corporal i hàbits d'activitat física. En paral·lel, s'introdueixen consells sobre l'ús del bastó, si precisa.

El grup va dirigit a persones, sovint de més de 50 anys, amb artrosi de genoll i maluc, i a persones amb trocanteritis. Els diagnòstics principals per incloure al grup a l'eCAP són: M17-Artrosi de genoll, M22-Trastorn de ròtula, M16 (o M16.9)-Coxartrosi, M17(o M17.9)-Gonartrosi, M70.6-Bursitis del trocànter. Les escales de valoració funcional utilitzades abans i després de la intervenció són: Womac, EuroQoL-5D i EVA.

Durant el 2025, s'han realitzat un total de 6 grups de coxàlgia i gonàlgia. Han participat un total de 74 persones, de les quals el 74,32% eren dones i el 25,67% eren homes. El rang d'edat era d'entre 31 i 86 anys, amb una mitjana de 58,5 anys. Han iniciat el grup 74 persones i n'han acabat 63, amb una adherència del 85,14%.



Grup Prefragilitat o Fragilitat

El grup de prefragilitat o fragilitat va dirigit a persones prou autònomes en les activitats bàsiques de la vida diària (habitualment amb un resultat de l'escala Barthel d'igual o més de 80), i sovint amb antecedents de caiguda. El diagnòstic principal de l'eCAP per incloure al grup és: R54-Debilitat física relacionada amb l'edat.



Al llarg de l'any 2025 s'han dut a terme els grups als mateixos tres espais del territori que l'any anterior: el Centre Cívic de Vil·la Florida, el Casal de Gent Gran de Penitents i el Centre Cívic El Coll – La Bruguera.

S'ha mantingut el mateix format d'intervencions puntuals per part dels professionals de medicina, infermeria, nutrició i dels referents de benestar emocional (RBEC), així com l'estructura de deu sessions setmanals d'una hora de durada.

L'Àlex Perez ens ha parlat dels hàbits d'alimentació saludables, la Núria Cortés i la Paula Sagrera sobre l'onada de calor i les diferències entre els refredats i la grip, en la darrera edició de l'any s'han incorporat al grup de treball la Míriam Payan i la Mònica Puig, sent elles les infermeres que han fet les xerrades. Les doctores Ayala, Corbella i Mestre fan la xerrada sobre el dolor i com fer per prevenir-lo mitjançant l'activitat física, i finalment la Laura Jolis i el Natxo Cabildo ens han parlat de importància del benestar emocional i algunes estratègies per cuidar-nos. Finalment, l'Aleyda, la farmacèutica del CAP, ens ha continuat revisant les medicacions de les persones que assisteixen al programa, comentant amb els metges i metgesses del CAP si en alguna ocasió veu que podria ser bo algun canvi.



+ÀGIL

Grup	Participants	Absentisme	Dones	Homes
Villa Florida	31	4	28	3
Penitents	28	5	24	4
Bruguera	23	2	18	5

Participants grups +ÀGIL

Gènere	Nombre	Porcentatge
Mujeres	70	85,4%
Hombres	12	14,6%

Adherència grups +ÀGIL

Tipus	Nombre	Porcentatge
Asistents	71	86,6%
Absentisme	11	13,4%

En aquest 2025 s'han presentat dos posters sobre el programa + àgil, un l'Aleyda, una comunicació a la SEFAP, on es valora la participació del farmacèutic d'atenció primària en un programa multidisciplinari dirigit a pacients que presenten complexitat clínica i/o fragilitat inicial amb risc de de limitació funcional. A més, les fisioterapeutes han presentat un pòster explicant l'experiència de l'àgil a i a les XXVI Jornades ACEBA i a la la Jornada d'Innovació EBA Vallcarca, on es va obtenir el segon premi en la categoria d'investigació.

[illegible]

Activitats Grupals fóra de la cartera de serveis

- **Taller de sòl pelvià en el post part**

El taller consisteix en una sessió al mes en que s'ofereix a la mare informació i recursos necessaris per evitar l'aparició de símptomes i el malestar emocional que això suposa en aquesta etapa del postpart. S'expliquen les bases anatòmiques i biomecàniques de la zona de la faixa abdominal i perineal de la dona, els canvis en la faixa abdominal i el sòl pelvià en l'embaràs i postpart. S'informen i es practiquen les diverses tècniques per reforçar el sòl pelvià. El taller va dirigit a participants del grup de lactància del CAP Vallcarca Sant Gervasi i dones amb fills menors de tres anys. Els lactants són benvinguts al grup.

Durant el 2025 s'han realitzat 11 tallers, el 3r dimarts del mes. L'assistència mitjana és de 1,27 dones d'edat compresa entre 25-40 anys.

Al llarg de les onze edicions realitzades s'ha observat una disminució progressiva de l'assistència al taller. Les derivacions es duen a terme des del servei de pediatria, on hi ha exposat un cartell informatiu amb les xerrades que es realitzen al llarg del trimestre. A més, aquesta informació també s'envia setmanalment mitjançant WhatsApp. Restem a l'espera de poder revisar, de cara a la primavera de 2026, la continuïtat i el format del taller, amb l'objectiu de garantir que sigui realment profitós per a les usuàries.

Al llarg de les onze edicions realitzades s'ha observat una disminució progressiva de l'assistència al taller. Les derivacions es duen a terme des del servei de pediatria, on hi ha exposat un cartell informatiu amb les xerrades que es realitzen al llarg del trimestre. A més, aquesta informació també s'envia setmanalment mitjançant WhatsApp. Restem a l'espera de poder revisar, de cara a la primavera de 2026, la continuïtat i el format del taller, amb l'objectiu de garantir que sigui realment profitós per a les usuàries.



TALLER SÒL PELVIÀ

Descripció: Iniciació a l'aprenentatge teòric i pràctic de la mobilitat de la musculatura del sòl pelvià.

Pensat per mares de nadons de fins als 3 anys. Els lactants són benvinguts al grup.

Ubicació: Sala 4a planta, edifici Pedraforca

Grup obert. No cal inscripció.

Per més informació contacteu amb el servei de Pediatria

Activitats Grupals fóra de la cartera de serveis

- **Taller de sòl pelvià en peri menopausa**

El taller consisteix en una sessió al trimestre en què s'ofereix a la dona informació i recursos necessaris per evitar l'aparició de símptomes i el malestar emocional que això suposa en aquesta etapa de la perimenopausa. S'expliquen les bases anatòmiques i biomecàniques de la zona de la faixa abdominal i perineal de la dona, els canvis en la faixa abdominal i el sòl pelvià en aquesta etapa de la vida. S'informen i es practiquen les diverses tècniques per reforçar el sòl pelvià. El taller va dirigit a dones ateses al CAP Vallcarca-Sant Gervasi en etapa de peri menopausa-menopausa.



Durant l'any 2025 s'han realitzat tres tallers, amb una assistència mitjana de 8,65 dones. Les edats de les participants han estat compreses entre els 38 i els 81 anys, amb una mitjana d'edat de 77,5 anys.

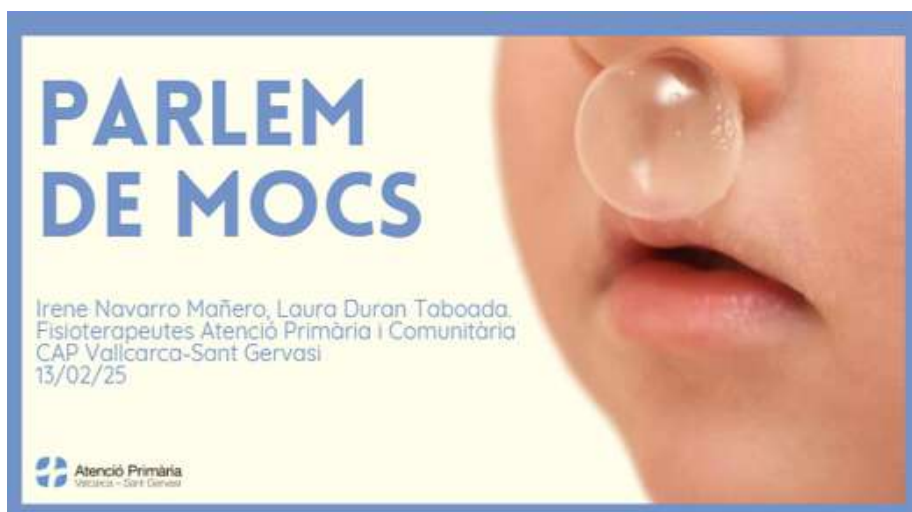
Al llarg de les tres edicions realitzades aquest any, el taller ha continuat comptant amb el suport del Dr. Amat. El taller s'estructura en dues parts diferenciades: una primera part de caràcter teòric, impartida pel metge, i una segona part de caire pràctic, a càrrec de la fisioterapeuta. La durada total del taller és de dues hores.

Es tracta d'un taller que continua sent molt ben valorat per les dones que hi assisteixen.

- **Xerrada parlem de mocs**

En aquesta activitat es parla sobre el sistema respiratori del nadó, algunes recomanacions d'higiene postural i hàbits pel dia a dia. L'objectiu principal de la proposta és dotar a les famílies d'estratègies pel bon maneig dels quadres respiratoris durant els primers anys de vida.

Durant l'any 2025 s'ha dut a terme un taller a càrrec de la Irene Navarro, el qual s'ha inclòs dins del programa de xerrades proposades pel servei de pediatria del CAP. Aquesta activitat es va realitzar durant el mes de febrer.



- **Grup Mindfulness i gestió emocional**

Es tracta d'un programa d'intervenció psicoeducativa grupal amb l'objectiu general de promoure el benestar de les persones participants i fomentar la seva autocura emocional.

Durant les diferents sessions psicoeducatives, es porten a terme diverses activitats per cultivar la capacitat d'atenció plena, l'autocompassió i la regulació emocional.

Aquestes inclouen pràctiques formals de meditació, així com la implementació de diferents exercicis en activitats quotidianes tals com menjar o caminar (pràctica informal) on es fan servir les sensacions corporals i la respiració per ajudar-nos a desenvolupar la consciència plena. A més, es treballa la capacitat per conèixer i comprendre les emocions pròpies i alienes per tal de millorar la seva regulació.

Al final de cada taller, es convida al grup a gaudir d'una sessió de banys de bosc o *Shinrin-Yoku*, una pràctica japonesa per recuperar el nostre equilibri en connexió amb la natura que com a novetat aquest any, l'activitat es guiada per Maria de Mir (participant en anteriors edicions del grup i pacient referent)

Dades rellevants:

Durant el 2025 es porten a terme 3 edicions del grup *Mindfulness i gestió emocional* al CAP Vallcarca Sant Gervasi, en horari de tarda a les 18h, i un grup conduït per la Marta Lahuerta (RBEC del CAP Sarrià). A més, tenim el plaer de comptar amb una psicòloga infanto juvenil amb la que col·laborem en la conducció d'un grup sobre Mindfulness dirigit als nens i nenes de 8 a 11 anys.

Es realitzen entre 8 i 10 sessions psicoeducatives, d'uns 90 minuts cadascuna, en format de grup tancat.

A continuació, es mostra el registre de l'assistència als diferents grups psicoeducatius realitzats durant el 2025. Es parteix d'un nombre determinat de persones seleccionades (s0) que prèviament ens ha derivat a les respectives agendes (De), a les quals se'ls realitza la valoració, informant-la del contingut i objectius del grup per, finalment, citar-la el primer dia de sessió.

Grup Mindfulness i gestió emocional



A continuació, es mostra informació quantitativa i qualitativa recollida a través d'un formulari facilitat abans i després del grup. En relació a les expectatives prèvies a participar al psicoeducatiu, es presenten les diferents respostes donades per les participants del G23.

Tenir eines per identificar i posar-hi solucions a l'ansietat i angouxa del dia a dia

Tenir una eina més per controlar l'estrés

Mejorar en la gestión de emociones

Gairebé cap ja que no entenc de que va això del benestar emocional i del taller. Pero espero arribar a entendre-ho i treure'n els beneficis

Ser capaz de parar para pensar en mí.

Aprender a gestionar mis emociones intentando dar prioridad a lo realmente importante.

Saber gestionar mis emociones, que me pasa y porque me pasan algunas señales que me da mi cuerpo y no sé como hacer.

En realidad no es que espere nada simplemente poder encauzar con un poco de guia a mi situacion.

Estar más tranquila y menos ansiedad y nervios

El G23 està format per unes 12 participants, de les quals només un 16.67% són homes, amb un 83.33% d'edat compresa entre 35 i 65 anys. Unes 2 persones viuen al Coll, 4 a Vallcarca i els Penitents, 3 al Putxet i unes 3 a Sant Gervasi Bonanova.

Pel que fa al G22, format per unes 11 persones, hi ha un 9% d'edat compresa entre 16 i 25 anys, el mateix percentatge fins a 35 anys i un 27,27% majors de 65 anys. La resta es troben entre 35 i 65 anys. Un 18% són homes. Un 18,18% viuen al Putxet, un 9% a Sant Gervasi Bonanova, un 37% a Vallcarca i un 27% al Coll. Només una persona viu fóra de zona.

G22POST													
G22PRE								3. I	4. I	5. I	6. I	7. I	BE
1.	2.	3.	4.	5.	6.	7.	Bt						
2	1	1	2	1	2	3	12	3	4	3	2	3	21
2	2	1	1	2	2	1	11	4	5	5	4	3	30
3	2	2	3	2	2	3	17	3	4	4	4	4	27
3	2	2	3	3	2	3	18	4	4	4	4	4	27
3	1	2	2	2	1	2	13	3	2	3	3	3	21
2	2	2	3	3	2	3	17	3	3	3	3	2	20
4	3	4	4	4	4	5	28	3	4	5	4	4	28
4	3	3	3	2	2	3	20						
5	4	5	4	4	4	4	30						
3	2	3	2	3	2	3	18						
4	3	2	4	4	5	3	25						

Segons les respostes donades al qüestionari, més del 80% de les participants presentava malestar emocional (puntuacions per sota de 26) i al finalitzar el grup, un 57% de les respostes donades va valorar benestar i la resta va assolir puntuacions per sobre de 20, augmentant com a mínim uns 5 punts.

Pel que fa a la satisfacció al finalitzar el grup, es mostren algunes de les respostes donades per les participants a diferents grups.

SATISFACCIÓ_G22 								
El contenido y las actividades del taller, de forma general, han respondido a mis expectativas y necesidades	6	10	10	7	10	9	10	
Las sesiones del taller han tenido una duración y metodología de aprendizaje adecuadas	10	10	8	7	10	9	10	
Considero que las habilidades comunicativas de la persona docente han sido adecuadas y han logrado mantener mi atención durante gran parte de la sesión	10	10	10	8	10	10	10	
La persona docente tiene un buen nivel de conocimiento acerca del tema principal y ha permitido resolver la mayoría de dudas.	10	10	10	8	10	10	10	
La persona docente ha estado dispuesta a recibir cualquier tipo de sugerencia y ha sido respetuosa ante las diferencias de pensamiento de las participantes en el taller	10	10	10	9	10	10	10	
El espacio o sala donde se ha desarrollado el taller ha sido adecuado en relación a aspectos como limpieza y orden, ruido, etc.	8	10	9	8	9	9	10	
El material recibido me ha ayudado a complementar mi aprendizaje sobre el tema principal del taller	7	10	8	8	9	8	10	
¿Recomendarías el taller a tus amigos/-as o familiares?	Sí	Sí	Sí	Sí	Sí	Sí	Sí	

SATISFACCIÓ_G21 							
El contenido y las actividades del taller, de forma general, han respondido a mis expectativas y necesidades	6	8	10	10	10	5	
Las sesiones del taller han tenido una duración y metodología de aprendizaje adecuadas	6	8	10	10	10	8	
Considero que las habilidades comunicativas de la persona docente han sido adecuadas y han logrado mantener mi atención durante gran parte de la sesión	9	9	10	10	10	10	
La persona docente tiene un buen nivel de conocimiento acerca del tema principal y ha permitido resolver la mayoría de dudas.	9	9	10	10	10	9	
La persona docente ha estado dispuesta a recibir cualquier tipo de sugerencia y ha sido respetuosa ante las diferencias de pensamiento de las participantes en el taller	10	9	10	10	10	10	
El espacio o sala donde se ha desarrollado el taller ha sido adecuado en relación a aspectos como limpieza y orden, ruido, etc.	10	8	10	10	10	7	
El material recibido me ha ayudado a complementar mi aprendizaje sobre el tema principal del taller	7	8	10	10	10	8	
¿Recomendarías el taller a tus amigos/-as o familiares?	Sí	Sí	Sí	Sí	Sí	Sí	

Finalment, s'afegeixen alguns comentaris donats com a resposta a l'última pregunta del qüestionari post grup: ¿hay algo más que te gustaría compartir sobre el curso?

- Molta satisfacció per tot el que m'han ensenyat
- Me llevo: Que no pasa nada por pedir ayuda y que ser amable con uno mismo, es guay!! 😊
- Me llevo un conocimiento grandioso sobre el comportamiento de mi mente y el saber afrontar situaciones difíciles
- Me llevo una herramienta muy útil. Muchas gracias!
- Ha sido un placer hacer este curso! He aprendido mucho sobre mindfulness y me encanta haberlo incorporado como herramienta en mi día a día. Sin duda alguna todo gracias a la profesionalidad y cercanía de Natxo!!
- Vull agrair al Natxo la habilitat que acumula per conduir aquest tipus de sessions, amb un profund coneixement de la matèria i una extraordinària manera de connectar amb la gent mitjançant l'escolta activa i una forta vessant didàctica que atrau l'interès. Personalment m'ha ajudat molt a connectar amb el moment present amb plena consciència i estimar-me més com agraïment a tot el que el meu cos m'ha permès fer fins ara.

Mindfulness per a nens/-es entre 8 i 11 anys

• Grup de Mindfulness per a nens/-es

Durant l'estiu del 2025 es va oferir a través dels grups de Whatsapp de Pediatria i de Comunitària, un taller psicoeducatiu basat en un mètode reconegut a nivell internacional, on es treballà l'atenció plena, la gestió de pensaments i la regulació emocional, entre d'altres, a través de dinàmiques de joc i adaptades a les necessitats dels més petits.

Després de realitzar la xerrada informativa el 28 de maig a les 18h al nostre centre, es van portar a terme 7 sessions d'una hora aproximadament, des del 11 de juny al 23 de juliol.

Beneficis: Millora l'atenció Maneig d'emocions Desenvolupament de l'empatia Foment de la calma Millora l'autoregulació	Curs gratuït de 8 sessions basat en el mètode d'Eline Snel 11/06 al 30/07 Dimecres de 18:00 a 19:00
	Reunió informativa per a famílies: dimecres 28 de maig a les 18:00
¿On? CAP Valldarxa-Sant Gervasi, Av. Valldarxa 169-205, 0823 Barcelona.	Facilitadora: Jessica Rosales (psicòloga infanto juvenil)
Inscripcions: jessicarosalesh@gmail.com +34667769698 (whatsapp)	



Eline snel
¡La atención funciona!

Junio-Julio 2025

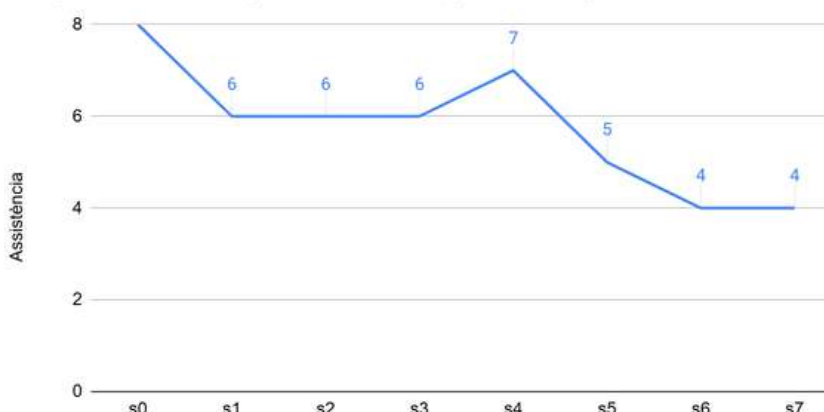


El programa, inspirat en el mètode reconegut internacionalment d'Eline Snel (tranquils i atents com una granota), s'ha implementat al nostre CAP amb nens i nenes de 8 a 11 anys, amb col·laboració de la Jessica Rosales, psicòloga infantojuvenil externa i el Natxo Cabildo, infermer especialitzat en salut mental format en mindfulness.

A més del contingut citat a d'alt, es van fer sessions individuals d'orientació per part de la psicòloga a les diferents famílies que ho van requerir.

Finalment, durant la darrera sessió i per tal de fer la recollida de sensacions i tancament, conjuntament amb les famílies, es va dedicar a la entrega de diplomes i un petit obsequi molt especial que les participants van rebre.

Grup Mindfulness per a nens/-es (Eline Snel)



Abans de continuar, caldria aclarir un concepte envers la metodologia de grup emprat.

Un **grup obert d'apertura lenta** és un dispositiu grupal terapèutic o de suport en què la incorporació i la sortida de membres es produeix de manera progressiva i espaiada en el temps, permetent la continuïtat del procés grupal i la construcció d'un vincle estable, alhora que s'integra gradualment la diversitat d'experiències dels nous participants.

Des del punt de vista psicològic, aquest tipus de grup facilita:

- La seguretat emocional i la confiança mitjançant un ritme d'entrada que no desorganitza el funcionament del grup.
- La mentalització i l'elaboració emocional, ja que els membres veterans poden actuar com a contenidors simbòlics dels nous.
- La transmissió de la cultura grupal (normes, límits, estil relacional) sense trencar la cohesió.
- Un equilibri entre estabilitat i canvi, propi dels grups oberts, però amb una estructura suficient per afavorir processos terapèutics profunds.

- **Grup d'acompanyament al dol**

Freqüència: setmanal

Durada: grup continu

Objectiu: acompanyar el procés de dol i reduir la sensació de soledat emocional.



Resultats observats:

El grup ha mostrat estabilitat en l'assistència, cohesió entre els participants i continuïtat en el seguiment. S'ha observat una millora progressiva en la verbalització emocional i en la capacitat de regulació afectiva.

Resultats 2025:

Durant l'any 2025 s'han dut a terme 40 sessions d'una hora i mitja, amb una mitjana de 8-9 participants per sessió. Per valorar la viabilitat del grup a llarg termini, es va realitzar una enquesta mitjançant Google Forms a una mostra aleatòria de 7 participants. Es van aplicar l'Inventari de Dol Complicat (IDC) i un Test de Benestar Emocional.

Anàlisi de resultats i conclusions

Perfil general dels participants:

Les expectatives inicials reflecteixen la necessitat d'un espai segur d'expressió emocional, comprensió i acompanyament, així com de treballar l'acceptació de la pèrdua, l'ansietat associada i la reducció de la soledat. Les respostes qualitatives descriuen el grup com "un espai necessari", "d'ajuda" i "d'alleujament emocional", confirmant que el dispositiu respon a una demanda real.

Resultats quantitatius – Benestar emocional:

Les puntuacions més elevades es donen en les dimensions de relaxació, seguretat/confiança i benestar amb un mateix, fet que suggereix que el grup contribueix especialment a la regulació de l'ansietat, a la generació de seguretat emocional i al reforç de l'autoestima. Les puntuacions més baixes corresponen a energia, alegria i afrontament dels problemes, resultats coherents amb processos de dol recents, on la tristesa i el cansament emocional encara són predominants.

Resultats IDC Inventari de dol patològic (ítems 1-19):

Els resultats mostren una alta presència de dolor emocional, sensació de buit, plor freqüent, fatiga física i preocupació per no superar la pèrdua. Aquest perfil indica un dol actiu i intens, però no cronificat, que justifica la intervenció grupal com a mesura preventiva davant possibles complicacions psicològiques.

Conclusions generals:

El grup de dol es consolida com un espai de seguretat emocional, contenció i validació del patiment. Tot i la persistència de símptomes propis del procés de dol, es detecten millores en confiança, calma i autoacceptació. El dispositiu actua com a factor protector davant l'aïllament social i el risc de cronificació del dol.

- **Grup obert de suport emocional per a mares**

Freqüència: setmanal

Durada: grup continu

Objectiu: oferir sosteniment emocional i prevenir la sobrecàrrega i l'aïllament en el postpart.

Grup dinamitzat conjuntament amb Ruth Martín, infermera de Salut i Escola

Tendències observades:

S'observa una elevada necessitat de continuïtat temporal i una clara percepció del grup com a xarxa de suport estable.

Resultats 2025:

Durant l'any 2025 s'han realitzat 40 sessions d'una hora i mitja, amb una mitjana de 3-4 mares per sessió, acompanyades dels seus nadons. Es va dur a terme una enquesta mitjançant Google Forms a una mostra aleatòria de 10 participants per valorar la viabilitat del grup a llarg termini. Es va aplicar el Test de Benestar Emocional.

No es va repetir l'Escala de Depressió Postpart d'Edimburg —que s'administra prèviament com a cribratge per valorar possibles derivacions (CSMA, ASSIR, etc.)—, ja que el grup no està orientat a simptomatologia clínica, sinó a avaluar l'impacte de la participació grupal.

Anàlisi de resultats i conclusions

Anàlisi quantitativa:

El qüestionari, respost per 10 mares en diferents moments del procés grupal, es basava en una escala Likert de 12 ítems (1 = Mai, 5 = Sempre), organitzada en quatre dimensions: benestar emocional, suport i pertinença grupal, vinculació amb el nadó i autocura i límits. L'anàlisi realitzada és descriptiva.

Benestar emocional:

Les participants mostren puntuacions mitjanes-altes en la percepció de recursos per gestionar les emocions, indicant una millora en la regulació emocional, coherent amb el moment vital del postpart.

Suport i pertinença grupal:

És la dimensió amb puntuacions més elevades i homogènies. Les mares manifesten sentir-se connectades i acompanyades, confirmant el grup com a espai estable de sosteniment i pertinença, especialment rellevant davant la soledat materna descrita en la literatura.

Vinculació amb el nadó:

Els resultats mostren valors alts en connexió emocional i gaudi del temps compartit, suggerint que el grup afavoreix una vivència més positiva del vincle, possiblement mitjançant la normalització d'ambivalències i la contenció emocional.

Autocura i límits:

Aquesta dimensió presenta major variabilitat, amb puntuacions moderades-altes. Les dades indiquen que els processos d'autocura i establiment de límits es troben en desenvolupament i requereixen continuïtat, fet esperable en un grup obert i en el context del postpart.

Els resultats mostren un alt nivell de suport i reconeixement grupal, una millora en el vincle amb el nadó, un increment progressiu de recursos emocionals i un procés incipient però significatiu en autocura i límits. El grup es consolida com un espai de sosteniment emocional preventiu, més orientat a la promoció del benestar que a la intervenció simptomàtica.

• Taller multidisciplinar per a persones cuidadores

Durant les darreres dècades, una de cada quatre persones té cura d'algú de la seva xarxa sociofamiliar o de convivència. Aquestes tasques, assumides majoritàriament per dones, comporten un desgast físic i psicoemocional que acaba afectant la seva salut. Davant d'aquesta realitat, es fa imprescindible oferir espais de cura i suport que siguin accessibles, inclusivament i adaptats a les necessitats reals de les persones cuidadores, independentment del seu nivell socioeconòmic o educatiu.

El projecte "Cuidem-nos" del CAP Vallcarca – Sant Gervasi neix com a resposta a aquesta necessitat, amb l'objectiu d'escoltar, acompanyar i empoderar les cuidadores des de l'atenció primària.

Després de més de deu anys oferint suport a la persona cuidadora, detectem una problemàtica recurrent: malgrat haver ajustat horaris, continguts i durada, l'assistència a les sessions —especialment les d'educació sanitària— és molt baixa. Aquesta situació genera frustració entre l'equip, que havia invertit temps, recursos humans i materials en la seva organització. Durant les reunions organitzatives intuïm que les dificultats per assistir-hi estaven relacionades amb la manca d'espais d'autocura, el sentiment de culpa, l'absència de suport familiar, la manca d'ajudes de respir, la incompatibilitat horària amb les professionals, entre d'altres.



Davant d'això, decidim escoltar directament les cuidadores a través d'un **grup focal** per tal d'identificar les seves necessitats reals i amb els següents objectius marcats:

- Identificar les necessitats físiques, emocionals i socials de les persones cuidadores.
- Detectar barreres i facilitadors en l'accés al suport des del CAP.
- Recollir propostes per optimitzar l'acompanyament professional.

Per tal de comprendre directament les necessitats reals de les cuidadores, vam constituir el grup focal el 15 de maig de 2025, on s'apliquen tres dinàmiques participatives (la balança de la cura, el mapatxe de necessitats i "Si jo fos el CAP..."), recollint informació qualitativa per orientar la millora del programa. Hi participen 11 professionals de diverses disciplines (infermeria, fisioteràpia, nutrició, treball social, psicologia, TCAI i higiene bucodental) i un total de 12 cuidadores. Es recullen les aportacions qualitatives per identificar patrons de demanda i oportunitats d'intervenció.

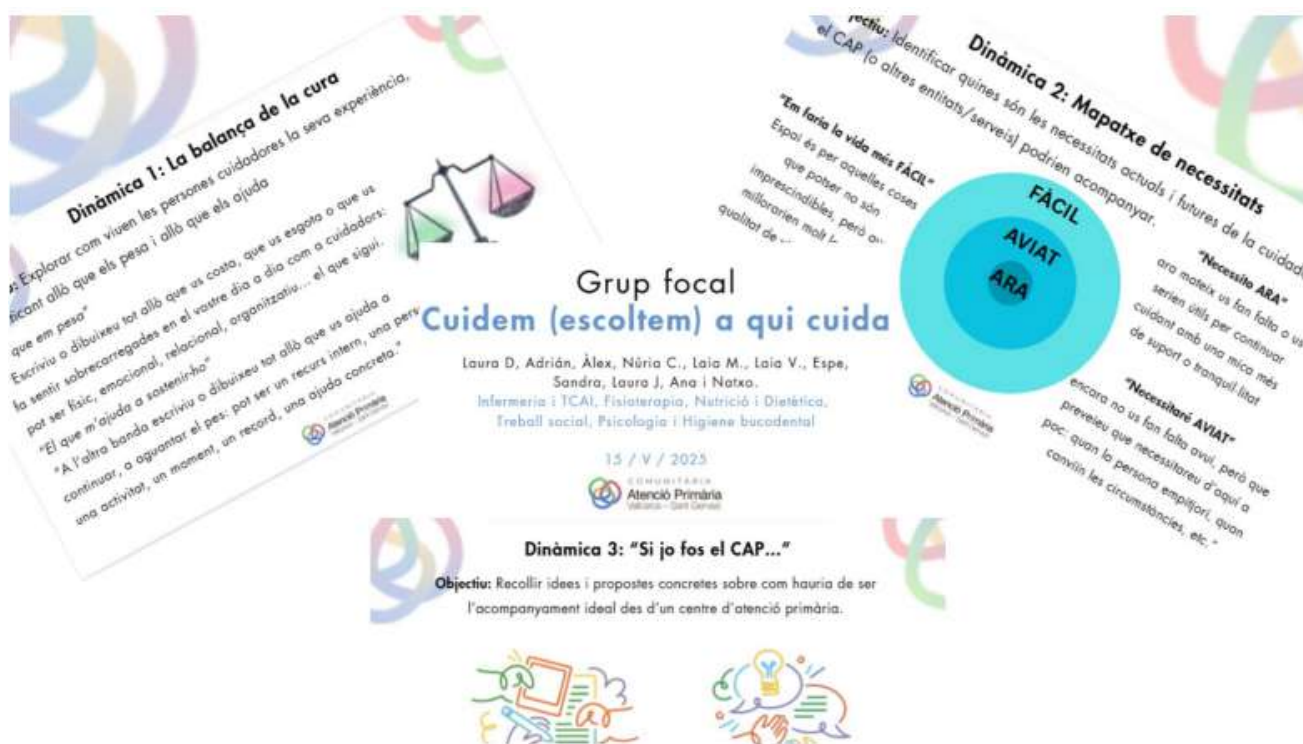
Els principals resultats obtinguts es relacionen amb la sobrecàrrega emocional i la manca d'espais de ventilació.

Es detecten dificultats en la coordinació sanitària i social i una forta demanda de suport psicològic continuat amb horaris flexibles.

L'autocura, les activitats grupals i el suport entre iguals són elements clau per reforçar la resiliència de les cuidadores.

A partir de les aportacions del grup focal, redissenem el programa d'acompanyament a les persones cuidadores, que s'inicia a l'octubre i que inclou, entre d'altres:

- Un taller d'artteràpia al CAP, conduït per una psicòloga i una terapeuta ocupacional d'una entitat comunitària.
- Participació d'altres serveis de suport a la persona cuidadora, tant familiar com professional, amb recursos psicoemocionals, formatius, legals i laborals.
- Canvi d'horari: després d'anys programant les activitats al matí, hem constatat que la franja més accessible és de 16 a 18 h.



- **Espais d'Autocura per a Persones Cuidadores: EducArt, l'art que cuida**

En el marc de les necessitats detectades al grup focal de cuidadores, s'identifica de manera reiterada la manca d'espais d'autocura, suport emocional i reconeixement del rol de cura. En resposta a aquesta demanda, i aprofitant la col·laboració ja iniciada a principis d'any amb el projecte EducArt, durant els mesos d'octubre, novembre i desembre es desenvolupen al CAP dos grups d'artteràpia adreçats a persones cuidadores informals.

Els dos grups compten amb un total de 11 participants, totes dones, majoritàriament majors de 46 anys (5 participants majors de 65 anys i 3 entre 46 i 65 en un grup; 3 majors de 65 i 2 entre 46 i 65 en l'altre). Les sessions tenen una freqüència setmanal i combinen treball corporal, expressió artística (pintura, modelatge, collage, escriptura poètica, fotografia), dinàmiques grupals i rituals d'obertura i tancament.

Pel que fa a l'assistència, s'observa un bon nivell de compromís, especialment en el primer grup, amb percentatges que oscil·len majoritàriament entre el 75% i el 100% al llarg del trimestre. En el segon grup, l'assistència és més variable però manté una participació significativa, amb pics del 87,7% en diverses sessions. Globalment, es constata estabilitat del nucli participant i implicació sostinguda en el procés.

A nivell de continguts, el treball s'estructura en diversos eixos: creació d'un espai segur i de confiança; connexió amb el cos com a indicador de necessitats i límits; exploració de la identitat més enllà del rol de cuidadora; construcció de "paisatges interiors" com a espais simbòlics de refugi; i consolidació del vincle grupal com a factor protector. Es treballen temes com la sobrecàrrega, la culpa associada a prioritzar-se, els dols visibles i invisibles, la pèrdua d'identitat, els límits en les relacions i la necessitat de reciprocitat en la cura.

Els resultats qualitatius mostren una evolució des d'una major contenció inicial cap a una obertura progressiva, amb augment de la cohesió grupal, del suport mutu i de la capacitat d'expressió emocional. Les participants identifiquen i posen en valor recursos interns (força, creativitat, intuïció, capacitat de joc, sentit de l'humor) i manifesten una millora en l'autoestima, la regulació emocional i la consciència dels propis límits.

L'activitat es consolida així com una intervenció comunitària coherent amb les necessitats detectades al territori, que integra la prescripció social i el treball en xarxa, i que reforça el CAP com a espai generador de salut més enllà de l'atenció estrictament assistencial.

- **Grup psicoeducatiu d'autonomia, comunitat i gestió emocional (exclusivament indicat per dones)**

Durant el 2025 es realitza la 2ª edició del grup de dones. L'edició es comprèn de 10 sessions amb freqüència setmanal.

Co-teràpia amb CAP Larrard. RBEC Marta Lahuerta.

Sessions tancades, metodologia grupal i expressiva.

Als grups psicoeducatius Autonomia, Comunitat i Benestar Emocional s'aborden diferents aspectes de l'experiència subjectiva i relacional de les participants (autoconcepte, emocions, conflictes relacionals, etc.), potenciant que les participants expliquin les seves experiències per facilitar el sorgiment d'un sentit de "nosaltres", que es prolongui més enllà de la finalització del grup. El paper de les conductores del grup, és la presentació d'una sèrie de conceptes rellevants en relació amb l'autonomia personal i l'establiment de vincles comunitaris, així com facilitar la presa de paraula per part de les participants i moderar les seves intervencions. Les conductores no intervenim per modificar directament l'experiència de les participants, ni a la seva conducta, pensament o emoció, sinó exclusivament per facilitar que s'estableixi un diàleg significatiu entre les participants, per tal de generar un apoderament grupal en la gestió del benestar emocional.

Material utilitzat: Protocol original realitzat per Victòria Capmany, ex RBEC de CAP Les Hortes.

Objectius: empoderament, vincles i reducció de l'aïllament.

Inicialment al grup es proposen 11 participants de les que finalment decideixen participar 8. La mitja de participació constant de les sessions va ser de 6 participants. La satisfacció del grup s'avalua de manera qualitativa mitjançant Escala Likert 9 al final de cada sessió. La valoració mitjana és de 8-9.





- **Grup de Promoció del Benestar laboral**

El Grup Psicoeducatiu sobre Benestar Laboral és una intervenció grupal desenvolupada des de l'àmbit del CAP amb un enfocament preventiu i terapèutic, orientada a persones amb malestar psicològic vinculat a l'àmbit laboral.

La feina és un determinant clau del benestar psicològic, físic i social. L'augment de l'estrès laboral, les baixes mèdiques i la medicalització associada ha fet necessari oferir espais no farmacològics que permetin: detectar precoçment fonts d'estrès, evitar la cronificació del malestar i de les baixes laborals i acompanyar processos de presa de decisions en contextos laborals complexos.

El grup parteix del marc conceptual de l'estrès laboral, el burnout i els seus impactes emocionals, cognitius, conductuals i somàtics.

Objectius

- Dotar les persones participants d'eines i estratègies per afrontar situacions estressants en l'àmbit laboral.
- Augmentar la consciència sobre símptomes, emocions, pensaments i conductes associades al treball.
- Potenciar l'autoregulació emocional i l'atenció plena (mindfulness).
- Reduir la dependència del tractament farmacològic mitjançant estratègies cognitives, conductuals i de relaxació.
- Afavorir el suport mutu i la normalització del malestar a través de l'experiència grupal.

Estructura i metodologia

Format: grup tancat, 8 sessions setmanals.

Durada: 1 hora i 30 minuts per sessió.

Metodologia: psicoeducació + experiència grupal + pràctiques vivencials.

Marc relacional: espai segur, confidencial, lliure de judicis, amb compromís i respecte.

Continguts principals

Al llarg de les sessions es treballen:

- Presentació, expectatives i cohesió grupal.
- Psicoeducació sobre l'estrès i el burnout.
- Autoconeixement i valors personals.
- Intel·ligència emocional i regulació emocional.
- Revisió de la història vital i laboral.
- Eines d'autovaloració (roda de la vida, equilibri donar-rebre-posar límits).
- Anàlisi del pes del treball en la vida actual.
- Recursos personals, habilitats de comunicació, gestió de conflictes i presa de decisions.

S'incorporen dinàmiques de role-playing, comunicació no violenta i reflexió sobre estils d'afrontament del conflicte, posant èmfasi en el discerniment entre adaptació saludable i posada de límits davant situacions d'abús o injustícia laboral.

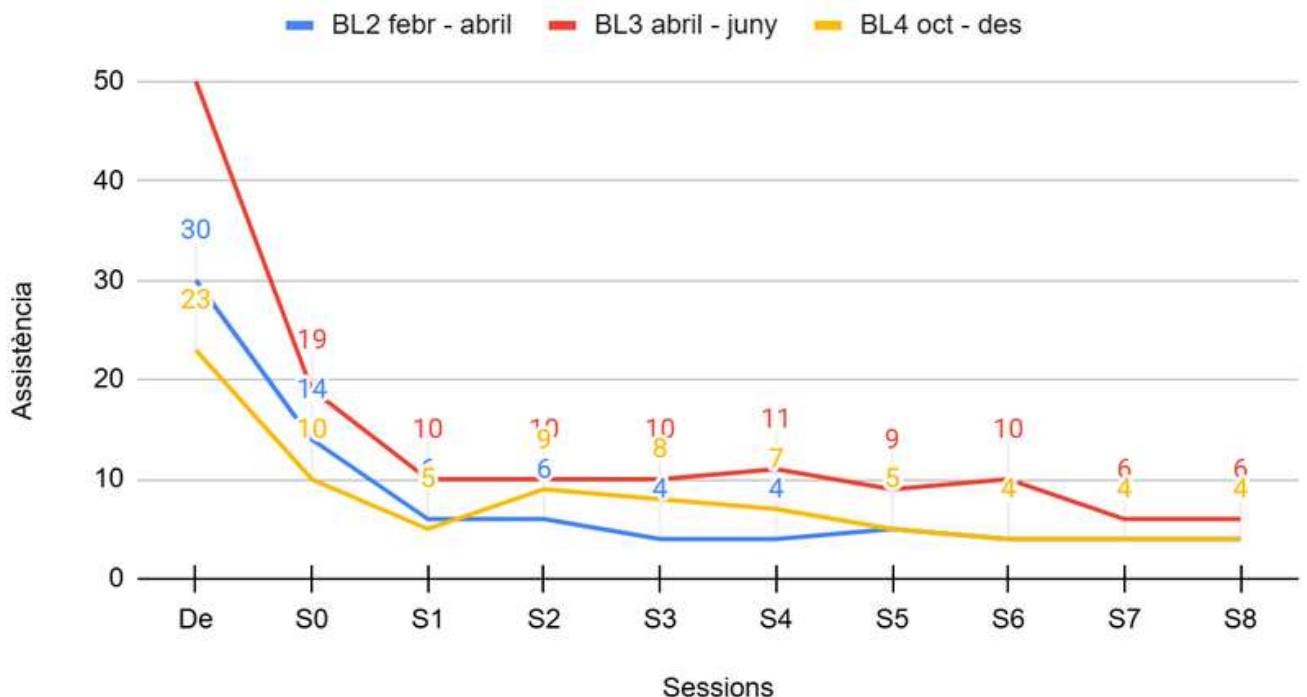
A més del propi contingut psicoeducatiu, es compta amb la participació de la Dra. Jiménez que porta a terme una sessió informativa sobre les incapacitats temporals, donant resposta a una necessitat detectada durant la realització del grup. Sumat a això, generalment entre les diferents edicions del grup, s'ofereix una xerrada informativa oberta a tothom, conduïda per l'associació AVALC que treballa amb persones que han sofert assetjament laboral i els hi ofereixen assessorament legal i laboral, a més d'acompanyar-les en format grupal.

Durant el 2025 es realitzen 3 edicions de 8 sessions a freqüència setmanal, portades per la Laura Jolis i el Natxo Cabildo. La darrera edició a càrrec de la RBEC Marta Lahuerta que va fer 9 sessions.

A continuació, es mostren les dades sobre l'assistència a les diferents sessions del grup. Es parteix d'un nombre determinat de persones derivades (De) per la resta de l'equip, a les quals se'ls realitza la valoració, informant-la del contingut i objectius del grup per, finalment, citar-la el primer dia de sessió (S0). Es pot observar que de les persones confirmades a cadascuna de les edicions i tenint en compte el número inicial de derivacions, hi ha una baixada considerable del nombre de persones assistents que es presenten a la primera sessió.

La no incorporació al grup no s'associa majoritàriament a una manca d'interès pel contingut, sinó a limitacions horàries, canvis ràpids en la situació laboral i l'abordatge del malestar per altres circuits (clínic o legal), fet coherent amb el perfil de població atesa.

Grup Benestar Laboral



- **Grup d'abordatge no farmacològic del dolor persistent**

Durant aquest últim trimestre del 2025 s'ha dut a terme la primera edició del Grup de Dolor Persistent al CAP. Aquesta iniciativa neix de la necessitat d'oferir eines i estratègies, tant físiques com emocionals, a les persones que conviuen amb dolor crònic.

Per al desenvolupament del projecte s'ha constituït un grup de treball multidisciplinari integrat per Laura Jolis, Natxo Cabildo, Adrián García, Laura Duran, Dr. Martínez Pallí, Dra. Benach, Dra. Mestre, Dr. Guiu, Núria Cortés, Àlex Pérez i Espe Palacios.

L'objectiu del grup és facilitar la comprensió del dolor des d'un marc biopsicosocial i promoure estratègies d'autocura que afavoreixin una gestió més activa i conscient del propi procés de salut, per tal de millorar-ne l'autogestió i la qualitat de vida.

El programa del Grup de Dolor Persistent s'ha estructurat inicialment en 12 sessions. D'aquestes, 10 s'han realitzat de manera conjunta entre fisioteràpia i RBEC, amb una durada d'1 hora a càrrec de RBEC i 30 minuts de fisioteràpia per sessió.

A més, s'ha inclòs una sessió específica conduïda per l'equip mèdic, centrada en la neurociència del dolor, així com una sessió a càrrec d'infermeria i nutrició, orientada a la promoció d'hàbits saludables.

Atès que en les sessions de medicina, infermeria i nutrició van quedar continguts pendents d'abordar, i d'acord amb les usuàries i els professionals del CAP, es va consensuar la realització d'una sessió addicional per completar els temes previstos. Per aquest motiu, el programa ha finalitzat amb un total de 14 sessions.

Test Utilitzats:

- Nottingham Health Profile
- FIQ-R (Fibromyalgia Impact Questionnaire – Revised)
- Test de Benestar Emocional
- Informe final del grup de dolor persistent + qüestionari de satisfacció.

En relació amb el desenvolupament del grup de dolor persistent al CAP, es va realitzar una valoració inicial d'un total de 12 persones.

D'aquestes, 1 persona va ser exclosa del grup amb l'objectiu de fer-ne la derivació a la Unitat del Dolor de l'Hospital Universitari de Bellvitge (HVB). 2 persones no van assistir a l'inici del grup. Finalment, 8 persones es van adherir al programa i van participar de manera continuada.

Pel que fa a la resta, 1 persona va assistir a les dues primeres sessions, però posteriorment va sol·licitar posposar la seva participació a la següent edició del grup a causa de motius familiars que requerien un viatge.

Els resultats dels qüestionaris aplicats (Nottingham Health Profile, FIQ-R, Test de Benestar Emocional i Qüestionari de Satisfacció) mostren un patró consistent: la intensitat del dolor i la limitació funcional es mantenen estables en totes les participants, fet coherent amb la naturalesa del dolor crònic.



No obstant això, sí s'observa una millora significativa en variables emocionals i relacionals, especialment en la reducció del desànim, la sensació de soledat i la percepció de ser una càrrega. També augmenta la capacitat d'afrontament, la seguretat personal i la sensació de suport mutu.

Aquestes millores no impliquen una disminució del dolor físic, però sí una reducció clara del sofriment associat al dolor, i això facilita una millor adaptació, una vivència menys catastrofista i una major percepció de control.

La satisfacció global amb el programa és molt alta, amb puntuacions màximes en tracte professional, coordinació i confort de l'espai. Les participants descriuen el grup com un espai segur, acollidor i emocionalment reparador.

En conjunt, els resultats recolzen la utilitat del model grupal com a intervenció per al dolor persistent centrada en el suport emocional, la validació, l'educació psicoemocional i la reducció de l'aïllament.



Continuïtat i enllaç amb recursos comunitaris

En el marc del programa també es va incorporar una sessió informativa a càrrec de l'entitat comunitària ACAF, en la qual es van presentar els serveis i recursos específics que ofereixen a persones amb dolor crònic i fibromiàlgia. Aquesta sessió va permetre ampliar la xarxa de suport de les participants i reforçar la connexió entre el dispositiu del CAP i els recursos comunitaris del territori.

Arran de la demanda explícita de continuïtat manifestada per les participants i de la necessitat de mantenir el vincle grupal creat durant el programa, es van plantejar diferents opcions de seguiment. D'una banda, es va oferir la possibilitat d'incorporar-se al grup de Mindfulness i Gestió Emocional del CAP, amb l'objectiu de consolidar les estratègies d'autoregulació i afrontament treballades.

D'altra banda, es va impulsar la creació d'un grup de marxa nòrdica els dilluns al matí, com a proposta complementària orientada a promoure l'activitat física adaptada, la socialització i el manteniment d'hàbits saludables en un entorn de suport mutu.

Aquestes accions reforcen el model d'atenció biopsicosocial i la continuïtat assistencial, facilitant espais sostinguts de vinculació i promoció de la salut més enllà de la intervenció estructurada inicial.

Activitats del Programa de salut comunitària en què participa l'EAP a centres educatius, espais/tarda jove, casals de joves, centres cívics, centres oberts, serveis socials bàsics i especialitzats, casals de gent gran, residències, i altres, de forma integrada amb la resta d'actors que hi participen.

- **Persones grans.**

Les *Escoles de Salut de Persones Grans* consisteixen en sessions grupals setmanals sobre autocura, envelliment actiu, benestar emocional i els recursos dels que disposem al territori per millorar la salut i reduir la sensació de soledat.

ESPG Sant Gervasi – la Bonanova i el Putxet

Inici 5 de març i final 11 de juny. Les fisioterapeutes realitzen una sessió el 28/05, la sessió és compartida amb l'Àlex Perez, fan suport a algunes de les sessions de l'escola i assisteixen a la inauguració i cloenda.

ESPG Vallcarca els Penitents i el Coll

Inici 12 de març i final 11 de juny. Les fisioterapeutes realitzen una sessió el 21/05, fan suport a algunes de les sessions de l'escola i assisteixen a la inauguració, conduïda per la Natxa Cabildo

- **Infants i joves: Desenvolupament del programa "Estar B":**

L'atenció a la salut mental de joves i adolescents de Barcelona adopta el nom de "EstarB", un nou servei que agrupa les funcions de prevenció, detecció i intervenció precoç de problemes de malestar emocional i salut mental per a joves d'entre 12 i 25 anys que fins ara oferien serveis com "Aquí t'escoltem" i "Konsulta'm". S'hi oferirà atenció individual i grupal per tal de dotar els adolescents, joves i les seves famílies de recursos i estratègies per fer front a les diverses situacions de vida.

Durant el 2025 s'han establert:

- Bases operatives del programa.
- Coordinació RBEC + psicòlegs socials municipals.
- Anàlisi de necessitats adolescents del territori.

- **Població general.**

A partir de les demandes realitzades per les persones que van participar en un grup focal durant l'any 2023, es crea un grup de difusió Whatsapp per tal de mantenir informada a la població sobre l'activitat grupal de caràcter obert liderada pel CAP o per d'altres entitats comunitàries



Aquí trobaràs informació per cuidar la teva salut i sobre l'**activitat comunitària** (xerrades, tallers, grups psicoeducatius, etc.) que organitza el nostre centre o d'altres entitats del barri per tal de **promoure el benestar emocional i fer xarxa**



Segueix-nos al nostre canal de Whatsapp !



Activitat grupal i comunitària

- Passejades xino-xano

Aquesta activitat inclou una passejada pel barri, una sèrie d'exercicis d'estiraments i informació teòrica sobre els beneficis que té per a la salut física i mental fer exercici amb regularitat. Mitjançant aquesta activitat es fomenten les relacions socials i es combat la solitud no volguda. Està recomanat per a persones a partir de 65 anys que vulguin fer una mica d'exercici per millorar la salut. No hi ha límit d'edat. L'activitat es realitza tots els divendres des de l'entrada de l'edifici Pedraforca (Parc Sanitari Pere Virgili) de 10:00 - 12h. El nombre mitjà de persones que assisteixen a les sortides és al voltant de 20-25 persones.

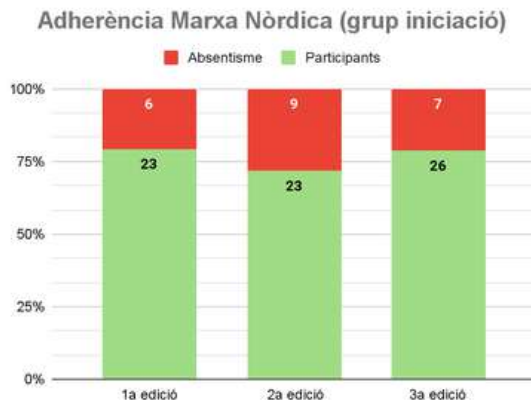
Durant l'any 2025, igual que l'any 2024, s'ha organitzat a finals d'any l'activitat "Un Nadal per a tothom". Es tracta d'una iniciativa impulsada conjuntament amb la tècnica de barri de Vallcarca i el Coll, Isabel Guerrero, i els Serveis Socials. Diverses entitats i escoles del barri col·laboren en la preparació d'obsequis destinats a persones que no poden sortir del domicili. L'activitat es vincula amb el grup de passejades, organitzant petits grups de 4-5 participants que s'encarreguen de fer les visites i lliurar els obsequis als domicilis. Es tracta d'una activitat molt ben valorada tant per les persones participants a les passejades com per les persones que reben els obsequis i les visites, atès que afavoreix el vincle comunitari i contribueix a reduir situacions d'aïllament.



Pel que fa a les passejades setmanals que es duen a terme els dimarts al territori de Sant Gervasi, el punt de trobada és el Centre Cívic de Villa Florida. Durant l'any 2025, les fisioterapeutes del CAP hi han pogut assistir amb una periodicitat d'un o dos cops per trimestre, atesa la dificultat de compatibilitzar aquesta activitat amb el volum de grups que es realitzen al CAP. Malgrat aquesta limitació, s'ha consolidat un grup estable, i les persones participants continuen trobant-se cada dimarts a les 10h per realitzar rutes pel barri.

- **Marxa nòrdica**

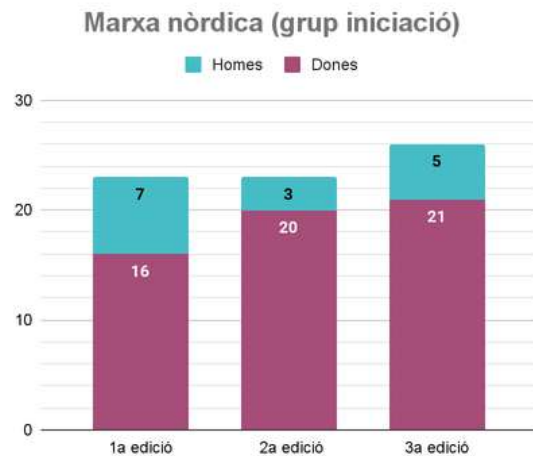
Durant el 2025, s'han dut a terme un total de 3 grups d'iniciació de marxa nòrdica, dos d'aquests en horari de matí i un en horari de tardes. Han participat un total de 72 persones. El rang d'edat era d'entre 31 i 83 anys, amb una mitjana de 67 anys. Han acabat 50 individus, el que es traduiria en una adherència del 69,4 %.



Pel que fa al gènere, hi han assistit 57 dones i un total de 15 homes.

Durant els mesos de maig i juny s'han format en marxa nòrdica l'Adrián García i la Sandra Tortosa. D'aquesta manera, se sumen dues persones més a l'equip de professionals del CAP amb formació en marxa nòrdica.

A més, es dona continuïtat al grup obert de marxa nòrdica dels dijous a la tarda, en horari de 17.30 a 19.00 h, liderat pel Dr. Guiu i una fisioterapeuta. Aquest grup està adreçat a totes les persones que han realitzat prèviament la formació en marxa terapèutica, tant al nostre CAP com a l'Hospital Sant Rafael.



- **Marxa nòrdica grup obert**

Continuem amb les sortides setmanals el dijous de 18h a 19,30. Aquestes sortides són per a totes les persones que ja han fet la formació en marxa terapèutica. El grup obert està liderat pel Dr. Guiu i la Laura Duran. L'assistència mitjana és de 10 persones.

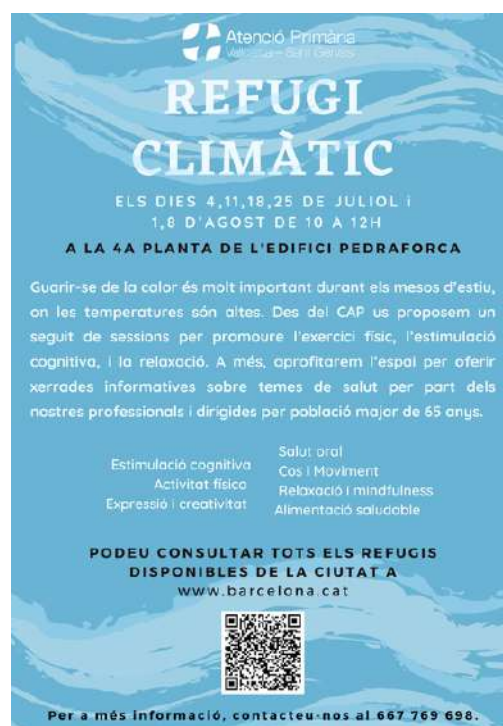
A més, s'ha creat un grup autogestionat amb persones que han realitzat la formació de marxa al CAP que surten els dilluns al matí.



- **Refugi climàtic:**

Durant aquest any hem tornat a dur a terme aquesta experiència, habilitant un espai a la 4a planta del CAP Vallcarca-Sant Gervasi durant els divendres de juliol i agost amb l'objectiu de refugiar-se de la calor, alhora que compartir espai i fer salut. Es realitzen 6 sessions, des del 7 de juliol al 8 d'agost, sent aproximadament unes dues hores a la setmana. Es pretén combinar activitats de motricitat, memòria, cognició i estimulació cognitiva; havent assistit enguany una mitjana de 22 persones per sessió.

A més, en aquest 2025, hem decidit presentar un pòster sobre aquesta experiència en el 30è Congrés d'Atenció Primària de la CAMFIC celebrat a Reus, que adjuntem a continuació:



- **Programa SUMA SALUT :**



El projecte Suma Salut, impulsat per l'Agència de Salut Pública de Catalunya, integra diferents programes de promoció i prevenció dins l'atenció primària amb l'objectiu d'abordar de manera coordinada factors de risc com el tabaquisme, el consum d'alcohol, l'alimentació no saludable, el sedentarisme i el benestar emocional. El programa facilita eines comunes per a la intervenció breu, promou la capacitat dels professionals i reforça el treball en xarxa entre salut pública i equips d'atenció primària.

Fins a finals d'any, la coordinació del projecte al centre recau en la Núria Cortés i actualment l'assumeix la Sara Sorolla, que exerceix com a referent del projecte i presenta les activitats desenvolupades i els objectius estratègics. La implementació es duu a terme a través d'una comissió multidisciplinària, formada per diverses persones referents dels cinc programes integrats: activitat física, alimentació saludable, tabac, alcohol i benestar emocional.

En el marc del Dia Mundial de l'Activitat Física (6/04/25) s'organitza una classe de Core Dance i una sortida de marxa nòrdica, promovent l'exercici físic comunitari.

Amb motiu del Dia Mundial Sense Tabac (31/05/25) es realitza una xerrada centrada en les etapes del canvi i en la desmitificació de la creença que deixar de fumar comporta necessàriament augment de pes. Paral·lelament, s'habilita un estand informatiu a l'entrada del CAP per oferir assessorament i facilitar la derivació directa a la infermera referent. Es valora la possibilitat de crear grups específics de deshabituació tabàquica, iniciativa que actualment resta en stand-by.

El 16/10/25 s'imparteix la xerrada "Carmanyola saludable", orientada a promoure hàbits alimentaris equilibrats i aplicables al dia a dia.

En el context del Dia Mundial de la Salut Mental (10/10/25), la Paula i la Didiet lideren una sortida al Parc de la Creueta amb el grup de passejades i incorporen una dinàmica de treball sobre les emocions, reforçant la relació entre activitat física i benestar emocional.

Finalment, amb motiu del Dia Mundial Sense Alcohol (15/11/25) es distribueix un qüestionari d'autovaloració del consum per afavorir la presa de consciència i la reflexió individual. Es preveu complementar aquestes accions amb una sessió interna formativa adreçada a tot l'equip, aportant eines pràctiques per a la intervenció en consulta a partir de casos clínics.

Aquest conjunt d'actuacions evidencia el treball coordinat del grup multidisciplinari i consolida la promoció de la salut com a eix transversal de l'activitat assistencial del centre.

Activitat pròpia de la higienista bucodental

Introducció

Progressivament, es consolida el paper de la higienista bucodental comunitària com a part integrant de l'equip assistencial del CAP. En tractar-se d'un rol de recent incorporació, els diferents professionals sanitaris integren de manera progressiva els serveis que ofereix dins la cartera del centre. Actualment, es reconeix la seva figura com un membre més de l'equip, especialment des del servei de pediatria, àmbit on es concentra una part rellevant de les prestacions adreçades a la població infantil.

Es manté una coordinació estreta amb el treball social, atès que la cartera de serveis inclou atenció a persones amb rendes baixes i a pacients amb necessitats especials, garantint l'equitat en l'accés a la salut bucodental.

Així mateix, es continua la participació en programes comunitaris desenvolupats als centres cívics del territori, actuacions ja consolidades dins l'activitat del CAP. Paral·lelament, s'observa un augment progressiu de centres educatius adherits al programa de revisions bucodentals als cursos d'14, 1r i 6è de primària.

Accions

◦ **Escoles**

A principi de setembre s'inicia el contacte amb la totalitat dels centres educatius del territori de referència, que actualment inclou 23 escoles adscrites al CAP. S'observa un increment progressiu dels centres que sol·liciten adherir-se a aquest servei. A continuació es detalla el llistat d'escoles participants durant l'any 2025.

Escola projecte

Sadako

Sagarra

Santa Claus

SIL

Decroly

Farigola

Frederic mistral

Gimbarda

Horitzo

Jesús M^a

Lexia

Lleó XIII

Mare de Deu del Coll

Montserrat

En coordinació amb els professionals dels nous rols i integrant-se en les activitats que lideren, es participa en els programes + Àgil, Passejades Xino-Xano, al grup focal de cuidadores i als centres cívics i casals de barri del territori, aportant coneixements i eines per a la promoció d'una adequada salut bucodental.

S'observa un increment progressiu de la demanda al Servei d'Odontologia per a actuacions preventives en pacients amb vulnerabilitat social. Des de la consulta d'odontologia es deriven pacients a la higienista per a l'educació sanitària individualitzada i la realització de tartrectomies, reforçant el model d'atenció integral.

Com a línia innovadora durant aquest any, es prioritza la promoció de la salut bucodental en pacients amb diabetis, especialment en aquells amb mal control glucèmic (HbA1c elevada), amb la previsió d'ampliar progressivament la cobertura a la resta de pacients diabètics.

Així mateix, es participa en el programa de deshabituació tabàquica del CAP mitjançant un taller multidisciplinari coordinat amb infermeria i RBEC (SUMA Salut).

Finalment, es continua liderant el grup de famílies amb infants de 0 a 3 anys, consolidant aquest espai com a actuació estable de promoció i prevenció en salut bucodental precoç.

Activitat pròpia del dietista-nutricionista

- **TALLER DIABETES**

CAP Vallcarca-St Gervasi, 5-12-19-16/3/25

CAP Vallcarca-St Gervasi, 27/5/25, 3-10-17/6/25

CAP Vallcarca-St Gervasi, 8-15-22-29/3/25

S'estima que hi hagué una millora en la HbA1c de entre 0,5 i un 1% després d'haver fet el taller. La satisfacció general sobre l'activitat és alta, els pacients se senten més segurs per gestionar la malaltia diabètica i presenten menys dubtes a consulta.

MARXA NÒRDICA

Col.laborar amb els fisioterapeutes per portar els grups

Diferents edicions

XERRADES A PEDIATRIA

- **PICA-PICA SALUDABLES**

Opcions saludables per mig matí i berenars i dies de festa.

CAP Vallcarca-St Gervasi, 29/4/25

- **ESMORZARS SALUDABLES**

Opcions saludables pels esmorzars

CAP Vallcarca-St Gervasi, 25/11/25

- **ESCOLA SALUT VALLCARCA**

Parlant de l'alimentació saludable a l'envelliment

CASAL PENITENTS, 21/5/25 (¿?)

CC VIL.LA FLORIDA

- **TALLER CUINES DEL MÓN (LLEGUMS)**

Conjuntament amb un cuiner professional, parlant de les propietats d'aquests aliments i com treballar-les a la cuina.

CC VIL.LA FLORIDA, 2/6/25

- **MÈS ÀGIL**

Parlant de l'alimentació saludable a l'envelliment

La BRUGUERA (El Coll) 25/2/25; 17/6/25

CASAL PENITENTS, 26/5/25; 17/11/25

- **TALLER DOLOR CRÒNIC-FIBROMIÀLGIA-FATIGA CRÒNICA**

Tot parlant del que pot fer un bon hàbit alimentari per millorar la vida amb aquestes patologies

CAP Vallcarca-St Gervasi, 18/11/25

- **Suma Salut, CAMINADA POPULAR SALUD MENTAL**

Participar amb la caminada i parlant de alimentació amb els usuaris

CAP Vallcarca-St Gervasi, 10/10/25

Reptes aconseguits 2025



- Incorporació de figures en formació: MIR, PIR, EIR, estudiants de màster de PGS, entre d'altres, interessades en fer rotació al nostre centre sobre l'activitat comunitària. Aquest 2025 una estudiant de la UOC realitza les seves pràctiques de grau al nostre centre. A més, s'acull de manera puntual, estudiants d'Infermeria.
- Seguir amb l'actualització del Diagnòstic de Salut Comunitària
- Engegar el programa: Escoles Resilients "HENKA" als instituts del territori que facin demanda. En el nostre territori s'ha interessat un Institut: Mare de Déu del Coll. Degut a la situació personal de la CoCoBe, no s'ha pogut engegar el projecte.
- Millorar el circuit de derivació amb la resta de l'equip i d'altres serveis especialitzats, optimitzar les reunions de coordinació , recollir les possibles propostes de millora. S'han realitzat varies sessions amb l'equip per aclarir dubtes. No s'han realitzat les sessions a l'equip però es plantegen reunions de coordinació per estaments a més d'oferir un espai obert els divendres per tal de resoldre dubtes sobre derivacions, criteris incl/excl grup, entre d'altres.
- Realitzar sessions per l'equip sobre la prescripció social i promoure les derivacions cap als actius comunitaris.
- Mantenir les edicions del grup sobre benestar laboral, donant resposta a gran part de les derivacions al nostre servei RBEC
- Iniciar programa de suport per a la persona amb dolor persistent



Reptes pel 2026



- Disposar dels informes d'actualització dels Diagnòstics de Salut Comunitària d'ambdós territoris al juny. Previàment, s'haurà presentat conjuntament amb la taula de SC 5E per tal de prioritzar els problemes recollits a l'informe. A més, es llençarà el qüestionari a través de la base de dades de la revista FerSalut.
- Disposar d'un recopilatori sobre l'activitat grupal i comunitària al Minerva per tal de que la resta de l'equip tingui accés. S'haurà de presentar i validar per la Comissió de Comunitària previàment.
- Crear contingut sobre els recursos i activitat grupal i comunitària al perfil de les xarxes socials (instagram)
- Engagar el programa: Escoles Resilients "HENKA" als instituts del territori que facin demanda. Engagar, col·laborant amb l'equip de Pediatria de CAP, el programa "Família, la millor Escola" de l'ASPB (Escola Projecte 5E i Mare de Déu del Coll 6D)
- Assessorament i implementació de plans per a l'abordatge del malestar emocional dels professionals de l'EAP. Comissió Salut laboral . Disseny programa basat en Mindfulness.
- Plantejar programa de suport multidisciplinar d'acompanyament a la dona amb menopausa a través d'un grup de treball. Millorar coordinació amb ASSIR mitjançant refrents d'Infermeria i Medicina.
- Oferir continuïtat a través d'un grup de marxa nòrdica adaptat a la persona amb dolor persistent i l'opció d'incorporar-se al grup de mindfulness del CAP.
- Presentar dades sobre l'impacte de les nostres intervencions (avaluacions postgrup, freqüentació visites, desmedicalització, etc)
- Realitzar sessions per l'equip sobre la PSS i promoure les derivacions cap als actius comunitaris.
- Millorar el registre sobre quina resposta li hem donat a la persona derivada al nostre servei i (UAU visites/ UBA HCC)
- Millorar el feedback amb el personal de referència (reunions multidisciplinars casos complexes?; 9E post grup, registre d'activitat comunitària etc.)
- Millorar el circuit de derivació amb la resta de l'equip i d'altres serveis especialitzats, optimitzar les reunions de coordinació.
- Consolidar i enfortir el Taller d'arterteràpia impulsat per VINCLE amb suport emocional i formatiu continu per part de RBEC, aliances per a orientació legal i laboral, i un model flexible i accessible adaptat a les necessitats de les cuidadores.
- Implementar activitat grupal liderada pel dietista-nutricionista a més de participar activament a la Taula de Salut d'El Coll-Vallcarca i a la Taula de Salut de Sant Gervasi.
- El nutricionista també es proposa fer nous tallers al CAP Vallcarca-St Gervasi sobre hàbits d'alimentació saludables, en general, integrant l'exercici físic i el benestar emocional, alimentació amb textura modificada, per a persones amb disfàgia
- Crear una campanya de conscienciació sobre la importància de les visites regulars al odontòleg, que arribi a tota la població.
- Iniciar un programa d'educació per dones embarassades i pares , per concienciar la importància de la salut dental durant la gestació i els primers anys de vida
- Organitzar jornades de portes obertes per a la comunitat, per oferir revisions dentals bàsiques i informar sobre la importància de la salut bucodental, amb activitats per a tota la família.
- Les fisioterapeutes han completat una formació en fisioteràpia cardiorespiratòria per implementar el 2026 un grup específic per a aquest perfil, pendent d'indicacions del pla funcional.
- Implementar IA per optimitzar gestió, intervenció i avaluació de l'activitat dels nous rols

Taller
La família,
la millor escola

henka



Seguim



Atenció Primària
Valcarca – Sant Gervasi