n. 14 /// abril - agost 2015 /// publicació gratuïta

El Butlletí de Dipsalut

Publicació informativa de l'activitat de Dipsalut, l'Organisme de Salut Pública de la Diputació de Girona

L'editorial
Les administracions locals hem de ser un referent de transparència
2

Breus
3

Notícies
5-7

L'anàlisi
L'aplicació DEACAT localitza els desfibril·ladors implantats a la demarcació de Girona
8

L'entrevista
Blanca Patricia Mantilla, directora de Proinapsa
9

Al detall
El portal de transparència facilita a la ciutadania tota la informació de l'organisme
10-11

El reportatge
Experts mundials coincideixen en la importància de difondre les habilitats per a la vida
12-13

Consells saludables
Pautes per estalviar energia
14

Món Dipsalut
15

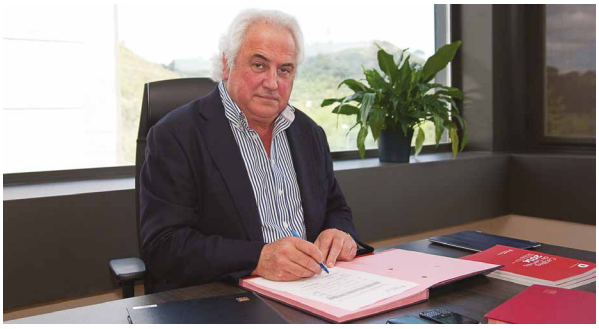
Posem el focus sobre
Lourdes Garcia, administrativa de Dipsalut
Contraportada

Segueix-nos a:

#senyisalut

www.dipsalut.cat

«Les administracions locals hem de ser un referent de transparència»



Les administracions públiques tenim l'obligació d'explicar raonadament i amb detall totes les accions que duem a terme. Des de Dipsalut treballem per protegir, mantenir i promoure la salut dels ciutadans de les comarques gironines. És a ells a qui hem d'exposar de manera clara tot el que fem i a què destinem els esforços i recursos, per mantenir la seva confiança. És en aquest repte de retre comptes que la transparència i l'accés a la informació pública tenen un paper determinant. Del compromís amb la claredat ha nascut el nostre portal de transparència, un espai web creat amb l'esperit que es converteixi en una eina bàsica per facilitar als veïns i veïnes de la demarcació tota la informació que vulguin saber sobre el nostre organisme.

Les administracions locals som les més properes als ciutadans. Això ens facilita i alhora ens obliga a ser un referent en l'àmbit de la transparència i a facilitar tota la informació sobre la nostra activitat i gestió. Un exemple d'aquest compromís amb la nitidesa passa pel que considerem una obligació: mostrar la traçabilitat del diner públic.

Així, mitjançant el nou portal, ***transparencia.dipsalut.cat***, expliquem d'una manera clara i senzilla a on destinem cada euro del pressupost i en què es gasta. A més, mostra tots els serveis que oferim, i obre un diàleg directe amb els ciutadans, que poden fer-nos arribar qualsevol pregunta o inquietud. Aquesta interacció, sumada a l'esforç per la claredat, defineix aquesta innovadora pàgina web, que s'ajusta a la nostra determinació d'apropar-nos al territori i de donar una resposta eficaç a les necessitats dels gironins i gironines.

A Dipsalut sempre hem apostat per les parets diàfanes amb la voluntat d'allunyar qualsevol ombra de foscor del nostre organisme. Des del seu naixement, hem defensat la rendició de comptes per garantir la qualitat dels nostres serveis i l'assumpció de les nostres responsabilitats.

El portal de transparència és un instrument més, que corrobora i incrementa la nostra defensa dels comptes oberts, perquè som conscients que una actitud transparent és clau per implicar la ciutadania en la nostra tasca diària. Aquesta ha estat sempre la nostra manera d'actuar. És una filosofia que ens ha permès convertir-nos en un referent pel que fa al disseny i la implementació de polítiques i programes de salut en el món local.

El portal està integrat en el de la Diputació de Girona, que ha estat pionera respecte de les altres diputacions catalanes a posar en marxa aquest espai. Dóna compliment a l'entrada en vigor de la llei catalana de transparència, accés a la informació pública i bon govern, que vol facilitar als ciutadans coneixements sobre el funcionament de les administracions públiques, el control i la transparència en la destinació dels diners públics.

Responent al nostre esperit de lideratge, ens hem avançat al que exigeix la normativa posant al servei dels ciutadans informació que no es requeria fins més endavant. En l'apartat dels gràfics, per exemple, donem a conèixer d'una manera visual i senzilla la magnitud de la prestació dels nostres serveis anant més enllà de l'àmbit exclusivament econòmic.

La nostra aposta decidida per la innovació i la qualitat també s'hi veuen reflectides, ja que el portal s'ha plantejat com un instrument viu al qual s'aniran incorporant continguts nous els pròxims mesos.

Josep M. Corominas i Barnadas
President de Dipsalut

Coordinació, elaboració i edició: Servei de Difusió de Dipsalut
Disseny i maquetació: Minimilks. Creativitat Nutritiva
Fotografia: © dels autors
Impressió: en paper reciclat a càrrec de Palahí Arts Gràfiques
Dipòsit legal: GI-985-2010
Periodicitat: quadrimestral
Tiratge: 2.000 exemplars

PAPER RECICLAT

Dipsalut
Organisme de Salut Pública de la **Diputació de Girona**

Dipsalut, Organisme de Salut Pública de la Diputació de Girona.
Parc Científic i Tecnològic. Pic de Peguera 15, Edifici Jaume Casademont – 17003 Girona – Tel. 972 41 47 20 / Fax 972 41 47 30

Aquest butlletí és editat per Dipsalut i es distribueix gratuïtament als ajuntaments de la demarcació de Girona i a d'altres institucions. En compliment de la Llei orgànica 15/1999, de protecció de dades personals, us informem que les vostres dades figuren en un fitxer automatitzat de Dipsalut. Si no voleu rebre més el butlletí o les vostres dades són incorrectes, podeu comunicar-ho a través del correu *info@dipsalut.cat*.

El Butlletí de Dipsalut també es pot trobar al web *www.dipsalut.cat*.

Un curs d'estiu promou els actius per a la salut

La seu del Dipsalut va acollir el 9 i 10 de juliol el curs d'estiu «Actius per a la salut: dissenyant programes de promoció de la salut centrats en la persona i la comunitat», organitzat per la Càtedra de Promoció de la Salut i la Universitat de Girona.

En el transcurs de les jornades es va donar a conèixer el model d'actius per a la salut i l'enfocament positiu de la salut centrat en la persona i la comunitat. També es van donar eines per dissenyar accions de promoció de la salut basades en els actius per a la salut i el model salutogènic. La formació s'adreçava, entre d'altres, als professionals de l'àmbit social i de la salut.

Disset projectes es beneficien de les Beques Jaume Casademont 2015

La vuitena edició de les Beques Jaume Casademont ha becat disset projectes, un més que l'any passat: set en la categoria Educar Menjant; dos en la categoria Actívica; dos més en la de Cultura Popular, i sis en l'anomenada Joves 10. Més de cent quaranta projectes aspiraven a una beca en aquesta edició, que ha repartit més de 40.000 euros i que ha estat apadrinada per l'esportista Ona Carbonell. L'Auditori de Girona va ser l'escenari d'entrega d'aquestes beques, el 12 de juny.

Dipsalut ha col·laborat en el finançament de les beques Educar Menjant i Actívica. Enguany els guanyadors d'Educar Menjant han estat els projectes «Maleta Viatgera. La cuina de les 3S: saludable, sostenible i saborosa», presentat pel Consorci Mestral-GOB de Maó; «La màgia de l'alimentació», de Miquel Duran, de Girona; «La manduca no caduca», presentat per l'Associació de Naturalistes de Girona; «Menja't els colors. Esmorzars saludables», de l'Institut Olivar Gran, de Figueres; «Taller del gust», d'Ecomenja SL, de Barcelona; «Eduquem en alimentació des de l'experimentació», del Centre Obert Espai Sol, de Parets del Vallès, i «Menjadors educatius contra l'exclusió social», de l'associació La Ballaruga, del Vendrell.

Pel que fa a les beques Actívica, han estat reconeguts els projectes «+ que caminar», de l'Ajuntament de Ribes de Freser, i «Desplaçament actiu a les escoles de Lleida: Programa PLUS», de Joaquín Reverter, de la Universitat de Lleida.

Dipsalut col·labora amb el Festivalot

Les habilitats per a la vida es poden aprendre cantant. Així ho va demostrar el Festivalot, que va omplir de música els carrers de Girona el 6 i 7 de juny. Els Catarres, Joan Dausà o els CyBee van ser alguns dels encarregats de posar la banda sonora a aquest festival, en què també hi va haver espai per a l'aprenentatge amb Vitamina H, un conte musical sobre les habilitats per a la vida que segueix les pautes del programa de Dipsalut «Sigues tu: eines i actius per a la salut».

El Festivalot va combinar el pop, el rock i el jazz amb més de vint concerts i activitats per gaudir en família. Alhora, amb la participació de Dipsalut es va convertir en una plataforma per promoure les destreses per a la vida.

Segons recorda l'Organització Mundial de la Salut, les habilitats per a la vida —com ara l'empatia o la gestió de problemes— són un factor clau en la capacitat de les persones per gestionar la seva vida.

La sisena edició del projecte educatiu Mosquit Tigre arriba a 6.900 alumnes

La sisena edició del projecte educatiu per combatre la presència del mosquit tigre ha arribat a 6.900 nens i nenes de 220 escoles de les comarques de Girona, el 80,29 % de les que hi ha a la demarcació. Aquesta activitat, impulsada per Dipsalut i el Servei de Control de Mosquits i desenvolupada el curs 2014-2015, vol sensibilitzar la població més jove sobre l'impacte d'aquest insecte en la salut de les persones i el medi natural, i a més ofereix eines per impedir-ne la reproducció.

El projecte ha constat de dues fases. En la primera, els monitors han visitat les escoles per explicar als alumnes què és el mosquit tigre, quin és el seu cicle de vida i com evitar-ne la reproducció. Els infants també han après a identificar les larves de l'insecte i on acostuma a proliferar. Tota aquesta informació ha estat bàsica perquè afrontessin la segona part del projecte: el treball de camp. Els alumnes, equipats amb un estoig d'entomòleg, han recollit larves de mosquit en els entorns on aquest insecte sol reproduir-se, com ara el pati de l'escola o els voltants de les cases. Un cop recollides les mostres, s'han analitzat.

El projecte educatiu Mosquit Tigre va començar el 2009. Des de llavors, s'ha implantat amb èxit arreu de la província de Girona. En aquests sis anys, s'ha ensenyat a evitar que el mosquit criï a 38.300 escolars i, de retruc, a les seves famílies.

PORTA SEMPRE UN DESFIBRIL·LADOR A LA BUTXACA

Instal·la't l'app DEACAT i sempre sabràs on tens el desfibril·lador més proper

Més informació: www.gironaterritoricardioprotegit.cat

Descarrega't l'app

App de Dipsalut
DEACAT

Disponible a l'Apple Store i a Google Play

Available on the App Store

Google play

Girona
territori cardioprotegit
www.gironaterritoricardioprotegit.cat

Dipsalut
Organisme de Salut Pública
de la **Diputació de Girona**

Més de dues-centes fotografies en el segon concurs d'Instagram

Una bonica composició primaveral de maduixes i cireres, una munió de pèsols d'un verd intens i uns nens que prefereixen fruita abans que pastís van ser les tres fotografies guanyadores del nostre II Concurs d'Instagram d'Hàbits Saludables.

No va ser una decisió fàcil. El jurat va escollir les tres fotografies guanyadores d'entre 220 imatges. El repte era mostrar el gust per menjar fruita i verdura. Per fer-ho, alguns participants van fotografiar una pizza amb més bròquil que cansalada, la seva parada de mercat habitual o un amic menjant-se una poma per berenar.

Després d'estudiar totes les propostes rebudes, finalment el jurat va seleccionar les tres guanyadores: @gatofilla @estersoler i @lidiacasademont.

Aquestes tres afortunades *instagramers* van rebre una cistella plena de fruita i verdura de temporada.

Fotografies guanyadores del II Concurs d'Instagram d'Hàbits Saludables organitzat per Dipsalut.

Un simposi dissenyat per promoure la salut al Mediterrani

La Càtedra de Promoció de la Salut de la Universitat de Girona, amb el suport de Dipsalut, va organitzar els dies 3, 4 i 5 de juny la segona edició del Simposi Mediterrani de Promoció de la Salut. Va tenir lloc al Parc Científic i Tecnològic de la Universitat de Girona i es va articular al voltant d'activitats relacionades amb la promoció de la salut als països del Mediterrani.

Les jornades van ser una bona oportunitat per valorar el treball en xarxa que es desenvolupa amb el programa «Salut i crisi», com un actiu per tirar endavant projectes comunitaris al territori. L'esdeveniment va incloure diverses ponències i una participació activa dels tècnics de Dipsalut, que es van encarregar de moderar les taules.

El congrés, a més, va oferir un espai de reflexió i debat per identificar els actius dels països de l'àrea mediterrània i va remarcar l'articulació dels diferents actors en promoció de la salut. Així mateix, va servir per identificar noves oportunitats en aquest àmbit i per crear xarxes entre els diferents actors encarregats de promoure la salut i plantejar noves iniciatives de treball en aquest marc.

L'any 2012 va tenir lloc la primera edició del Simposi en Promoció de la Salut a l'Arc Mediterrani amb l'objectiu d'establir un espai d'intercanvi d'experiències i pràctiques relacionades amb la promoció de la salut i d'enfortir les aliances a la zona del Mediterrani.

Un moment de la segona edició del Simposi Mediterrani de Promoció de la Salut.

Campanya informativa sobre com prevenir el mosquit tigre

A partir d'un estand itinerant i per segon estiu consecutiu, Dipsalut i el Servei de Control de Mosquits han explicat a la ciutadania com combatre el mosquit tigre. Vidreres, Verges, Torroella de Montgrí, Roses o Caldes de Malavella han estat alguns dels punts geogràfics de la demarcació on els tècnics del Servei han explicat quines mesures cal prendre per evitar que l'insecte es reprodueixi a casa.

La campanya informativa, que s'ha allargat fins al setembre, ha tingut una bona acollida entre la població. En alguns dels municipis on s'ha instal·lat l'estand, els tècnics han arribat a atendre més d'un centenar d'usuaris en només un dia. Es calcula que prop del vuitanta per cent de les persones que s'ha apropat a la parada informativa per conèixer com prevenir el mosquit tigre han estat veïns del municipi. Pel que fa als usuaris d'aquest servei, que eren turistes, la gran majoria han estat francesos.

Als estands s'hi han pogut observar larves de mosquit tigre i exemplars adults, així com exemples de possibles punts de cria. Els tècnics també han repartit material informatiu —editat en diversos idiomes— amb consells per impedir la proliferació d'aquest insecte, que se centren a evitar les acumulacions d'aigua, per petites que siguin.

L'objectiu d'aquesta campanya ha estat recordar a la ciutadania que la millor estratègia per fer front al mosquit tigre és no deixar-lo criar. És clau conscienciar sobre la importància de la implicació de tothom en el control d'aquest insecte, perquè es calcula que el 80 % dels espais on pot reproduir-se són privats, circumstància que dificulta l'actuació de les administracions.

A més de les campanyes de conscienciació, Dipsalut, el Servei de Control de Mosquits i els ajuntaments gironins duen a terme accions per controlar el mosquit tigre als espais públics. Per exemple, apliquen periòdicament un producte per matar les larves de l'insecte en els punts de les places, els carrers, els parcs, els jardins i les instal·lacions municipals on podria criar.

Per a més informació, consulteu *www.mosquitigregirona.cat*.

Estand informatiu sobre el mosquit tigre.

Dipsalut organitza un taller del programa «Sigues tu» adreçat als docents

Els mestres són un dels pilars del programa «Sigues tu: eines i actius per a la salut», que Dipsalut promou per aconseguir que els infants i els joves puguin afrontar els desafiaments de la vida quotidiana. Amb l'objectiu de millorar la implementació d'aquest programa, el mes de juny l'organisme va organitzar un taller adreçat als docents que l'estan duent a terme, en què els professionals de l'educació van poder compartir les seves experiències i ampliar els seus coneixements.

El taller, d'una única sessió, va tenir lloc en tres municipis de la demarcació de Girona: Figueres, Girona i la Bisbal d'Empordà. Un dels objectius d'aquesta activitat era proporcionar eines als docents de primària i secundària per treballar estratègies de dinamització a l'aula. També es buscava afavorir la conversa amb l'alumnat a través d'una metodologia participativa, activa i vivencial mitjançant les experiències d'aquests professionals i les seves necessitats concretes.

Des de ben petits, els joves han de començar a saber prendre decisions i adquirir esperit crític, entre altres habilitats. Els professionals de l'educació han de tenir la capacitat de facilitar-los eines perquè a la llarga ho puguin fer sols. El programa «Sigues tu: eines i actius per a la salut» ajuda els docents a transmetre les deu habilitats bàsiques per a la vida als seus alumnes. D'acord amb l'Organització Mundial de la Salut, aquestes habilitats són clau en la capacitat de les persones per gestionar la seva vida, la seva salut i la capacitat per relacionar-se amb l'entorn.

L'escola i l'institut són espais per introduir aquests aprenentatges de manera estructurada, especialment als centres que atenen infants i persones joves en situació de vulnerabilitat social i econòmica, ja que la manca de recursos i oportunitats dels progenitors provoca una situació de falta d'equitat que cal resoldre.

Les deu habilitats per a la vida il·lustren aquestes pedres decoratives.

L'experiència dels mestres i professors en els tallers organitzats per Dipsalut és positiva. Un dels assistents a una de les trobades pedagògiques que s'han organitzat aquest any afirmava: «Ha estat un curset genial! Tant pel que fa a continguts com per la manera de treballar-los, i la seva utilitat a l'aula... Molt i molt bé!! En voldríem més!»

Un grup de docents participant en un taller del programa «Sigues tu».

L'aplicació DEACAT permet localitzar els desfibril·ladors instal·lats per l'organisme a la demarcació de Girona

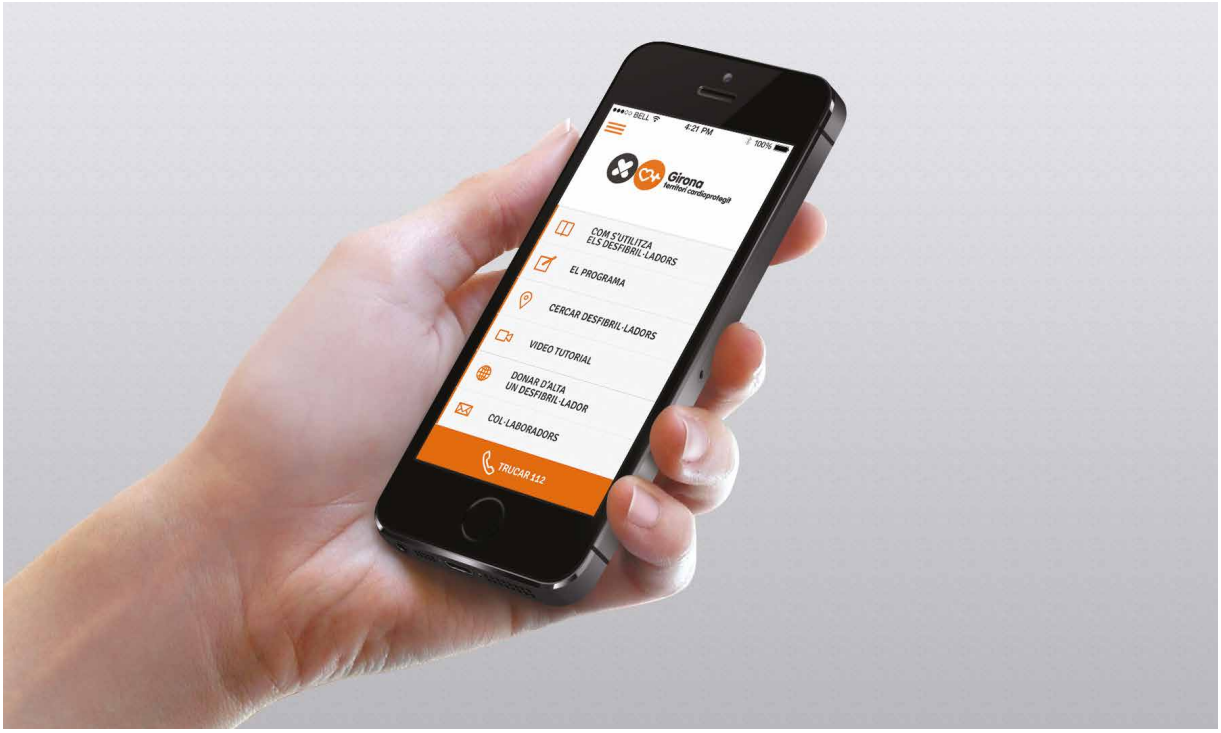
Dipsalut ha posat en marxa l'aplicació DEACAT per poder localitzar els 503 desfibril·ladors fixos que ha instal·lat per tota la demarcació de Girona. En aquesta app també hi ha informació útil sobre el programa de Dipsalut «Girona, territori cardioprotegit». A més, informa els usuaris de com poden usar els desfibril·ladors.

L'Organisme de Salut Pública de la Diputació de Girona ha posat en marxa una aplicació gratuïta per a telèfons mòbils i tauletes destinada a la població amb l'objectiu de mostrar tots els desfibril·ladors fixos que hi ha instal·lats per tota la demarcació. Es tracta d'una aplicació que geolocalitza tots els aparells de desfibril·lació d'ús públic implantats per Dipsalut, mostra la informació sobre el programa de l'organisme «Girona, territori cardioprotegit» i facilita les trucades al 112 (emergències) en cas de necessitat.

Amb pocs clics, l'usuari pot geolocalitzar el desfibril·lador més proper dins del mapa generat per Google Maps, veure el recorregut més ràpid per arribar a l'aparell i avisar l'ambulància amb un botó vermell que truca al 112. Dins de les especificacions, l'aplicació disposa d'un cercador de DEA per municipi/comarca; un cercador del DEA més proper; una fitxa de cada desfibril·lador amb nom, fotografia i ubicació exacta; un botó per trucar al 112, i un apartat exclusiu sobre com utilitzar un DEA amb els passos que s'han de seguir, una imatge, un text i un vídeo tutorial.

L'aplicació ja es pot descarregar des dels dispositius mòbils amb sistema operatiu iOS i Android des de l'AppStore i el Google Play. També està disponible per a les tauletes. A més, es pot descarregar mitjançant els codis QR enganxats a les columnes dels desfibril·ladors i a través de les xarxes socials i el web de l'organisme.

La creació de l'aplicació s'emmarca dins del programa «Girona, territori cardioprotegit», que ha suposat la instal·lació de 747 desfibril·ladors d'ús públic arreu de les comarques gironines i que ja ha permès recuperar 24 persones que havien patit una aturada cardíaca extrahospitalària. Cal recordar que qualsevol persona pot fer ús d'aquests aparells, encara que no tingui cap tipus de formació prèvia, ja que són automàtics i molt fàcils d'utilitzar.



Captura de pantalla de l'aplicació DEACAT.

«Em sembla molt important que els ajuntaments generin espais de joc, cultura i esport»

Blanca Patricia Mantilla, directora de Proinapsa.

Blanca Patricia Mantilla dirigeix Proinapsa, un institut colombià amb tres dècades d'experiència en la promoció de les habilitats per a la vida i les escoles saludables. Proinapsa, a més, col·labora amb l'Organització Mundial de la Salut en la promoció de la salut, especialment de la salut sexual i reproductora. Mantilla va visitar Girona el maig passat per participar en un grup de treball amb professionals del Dipsalut. En aquesta jornada, va traspassar la seva experiència de 25 anys en l'àrea de la salut comunitària, des d'on ha contribuït a impulsar la xarxa llatinoamericana d'escoles saludables.

En què consisteix aquesta xarxa d'escoles?

El 1996 es va crear una xarxa llatinoamericana d'escoles saludables per promoure la salut a l'escola. Els centres educatius treballen perquè el seu entorn sigui favorable a la salut, amb diverses accions. Algunes tenen a veure amb un enfocament integral a la salut; d'altres, en canvi, estan enfocades a crear ambients físics i psicosocials favorables per a la salut dels infants i adolescents.

Seria possible implantar aquesta xarxa a la província de Girona?

Hi ha aquesta oportunitat. Disposeu d'un organisme que podria dinamitzar aquesta iniciativa des dels ajuntaments. També teniu el programa «Sigues tu», que impulsa la promoció de la salut a l'escola.

Dipsalut ajuda a les polítiques de salut dels municipis. Què recomanaries per promoure la salut des de l'àmbit municipal?

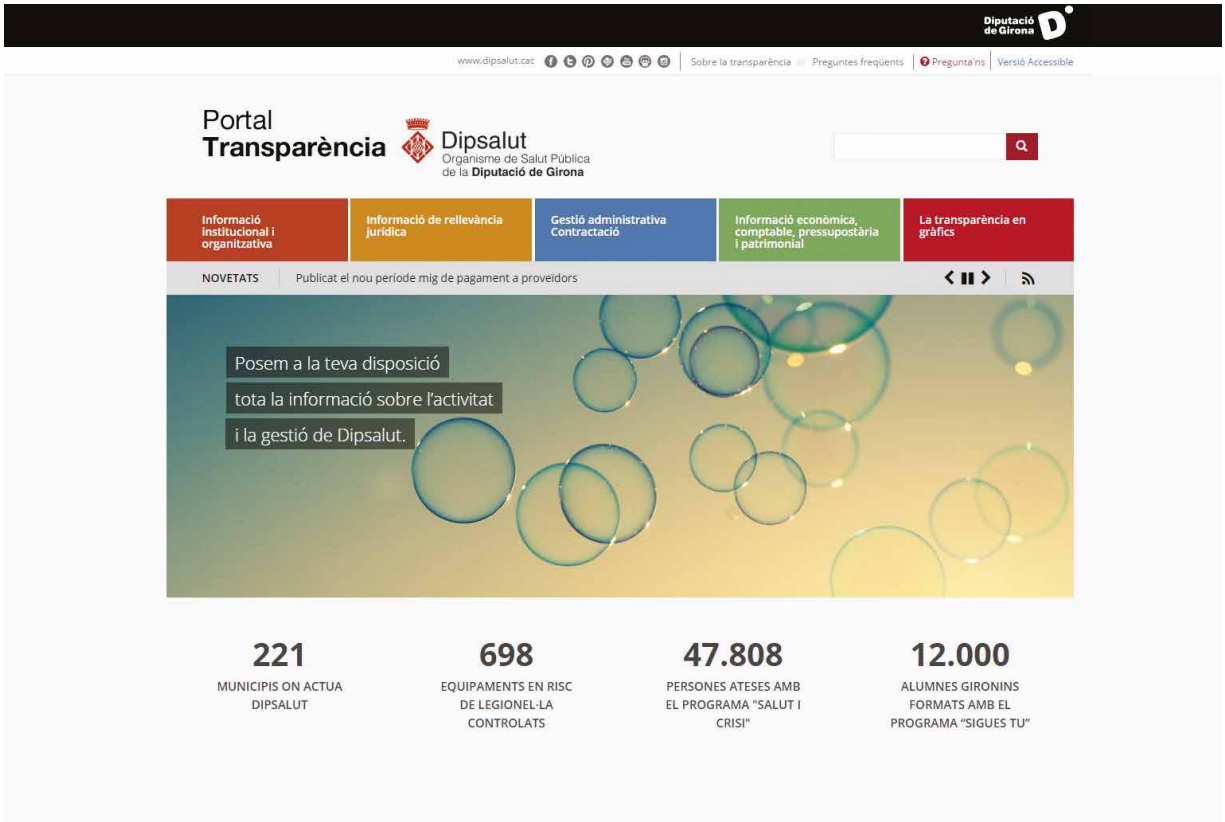
Una de les coses que em semblen més importants i que els ajuntaments poden fer és generar espais de joc, cultura i esport. Això hauria d'anar acompanyat de processos d'educació a les escoles, als parcs i als diferents escenaris del municipi. He vist que aquí s'organitzen moltes activitats culturals. Crec que són bàsiques per a la salut de les persones. Això sí, s'hauria d'acompanyar de processos educatius.

Quines altres coses podrien fer els municipis per fomentar la salut en totes les seves polítiques? En el medi ambient, per exemple.

És fonamental conservar el medi ambient de cara a les generacions futures. Totes les apostes pel consum desenfrenat d'avui en dia evidencien que no pensem en el futur ni tampoc en el present. Crec que hauríem de fer un canvi de mentalitat. D'altra banda, cal potenciar el respecte pels recursos naturals. És bàsic un consum responsable. També és important emfatitzar la importància del reciclatge. En aquest cas, l'ajuntament hauria de puntualitzar la necessitat de tenir cura del medi ambient.

El portal de transparència facilita a la ciutadania tota la informació de l'organisme

Dipsalut ha posat en marxa un portal de transparència per mostrar tota la seva informació a la ciutadania i resoldre'n els dubtes. Aquest nou instrument dóna compliment a la llei catalana de transparència, accés a la informació pública i bon govern, i mostra de manera clara la traçabilitat dels diners públics perquè els ciutadans sàpiguen a què es destina cada euro. El nou espai web, a més, és totalment accessible per a les persones amb discapacitat.



Captura de pantalla del portal de transparència de Dipsalut.

Quin és el pressupost de l'organisme? I el període mitjà de pagament als proveïdors? Quines contractacions es porten a terme? Aquests són alguns dels dubtes que la ciutadania ja pot resoldre amb només un clic, a través del portal de transparència que ha posat en marxa Dipsalut.

L'espai s'ha concebut, d'una banda, per incrementar i reforçar la transparència en l'activitat pública, i de l'altra per reconèixer i garantir l'accés a la informació.

Per consultar tota la informació sobre l'organisme els internautes només han d'entrar a *transparencia.dipsalut.cat*.

Aquest portal està integrat al de la Diputació de Girona, que ha estat pionera respecte de les altres diputacions catalanes a posar en marxa aquest espai, que dóna compliment a l'entrada en vigor de la llei catalana de transparència, accés a la informació pública i bon govern.

El nou espai s'ha creat, utilitzant programari lliure, com una plataforma electrònica de publicitat activa, fàcilment identificable, organitzada temàticament i cronològicament, per tal d'optimitzar l'accés a la informació disponible de l'Organisme. A més, és totalment accessible a les perso-

> Amb el nou espai web, Dipsalut pretén donar una informació sistemàtica, veraç i acurada de totes les seves branques d'activitat.

nes amb discapacitat, ja que incorpora una innovadora tecnologia d'accessibilitat integral per facilitar-los l'accés.

El nou portal s'avança a la normativa i ja posa al servei dels ciutadans informació que no es requeria fins més endavant. D'aquesta manera no només es garanteix el dret d'accés a la informació pública sinó que s'aposta per la informació activa. És a dir, l'organisme ja facilita, entre d'altres, l'organització institucional i l'estructura administrativa; la gestió econòmica, comptable, pressupostària i patrimonial, o la relació de llocs de treball.

La cerca d'informació és molt senzilla. El portal divideix els seus continguts en cinc grans àrees temàtiques i les diferencia per colors, s'utilitza la mateixa gamma cromàtica que fa servir la Diputació de Girona al seu portal per aconseguir un tractament unitari de la informació. El taronja correspon a la informació institucional i organitzativa: hi ha informació sobre els òrgans de govern, el catàleg de serveis, l'oferta d'ocupació i les retribucions dels empleats públics, entre d'altres. L'ocre és el color que obre les portes a la informació de rellevància jurídica. Els estatuts de l'organisme, les ordenances fiscals, les instruccions del registre electrònic o el pla estratègic de subvencions són alguns dels continguts disponibles en aquest apartat. El nou portal va encara més enllà i inclou tota la informació sobre la gestió administrativa i la contractació. Els internautes poden consultar, a la pestanya de color blau, la gestió de la contractació, així com els convenis subscrits i la relació de subvencions gestionades per l'organisme.

La web dedica un altre espai a la informació econòmica, comptable, pressupostària i patrimonial. En aquesta pestanya, de color verd, es pot consultar còmodament i des de casa tot el que es vulgui saber sobre aquest àmbit. D'aquesta manera, s'hi pot trobar tota la informació associada a elements de naturalesa financera i pressupostària, com per exemple el pressupost anual, l'estat d'execució del pressupost o els comptes anuals.

Per acabar, el vermell correspon a la transparència en gràfics. Aquesta secció inclou la distribució del pressupost per tipus de despesa, l'evolució de les sol·licituds al catàleg de serveis o els procediments de contractació, entre d'altres.

Per facilitar encara més la cerca d'informació el portal incorpora en la seva pàgina principal un potent buscador per poder trobar ràpidament allò que es busca. A més, en els apartats que la informació està presentada en format de taula hi ha filtres que permeten mostrar les dades de manera personalitzada. Aquestes dades es poden descarregar en format reutilitzable.

Des de tots els blocs, els ciutadans poden accedir al formulari **Pregunta'ns** perquè tothom que ho vulgui pugui sol·licitar informació que no consti al portal. Es tracta d'un formulari únic amb un tractament comú a totes les demandes que arriben tant a la Diputació com als seus organismes. Les preguntes tenen resposta en el termini d'un mes, d'acord amb el que marca la llei.

«El portal de transparència ha nascut amb l'esperit de convertir-se en una eina bàsica per facilitar als veïns i veïnes de la demarcació tota la informació que vulguin conèixer sobre el nostre organisme», recorda el president de Dipsalut, Josep M. Corominas.

El portal de transparència és un instrument viu. N'és una mostra l'apartat de novetats, en què es destaquen les darreres informacions publicades en el portal. També facilita l'accés a totes les xarxes socials de Dipsalut. Des d'aquest espai, els usuaris poden consultar tots els perfils que l'organisme té oberts en diferents xarxes: Facebook, Twitter, Pinterest, Foursquare, Youtube, Slideshare o Instagram.

Així doncs, les administracions han de difondre la informació pública d'interès general d'una manera veraç i objectiva, perquè les persones puguin conèixer l'actuació i el funcionament de l'Administració pública i exercir el control d'aquesta intervenció. Aquesta informació s'ha de difondre de manera constant i s'ha d'actualitzar de manera permanent. Per això el nou espai web de Dipsalut pretén donar una informació sistemàtica, veraç i acurada de totes les seves branques d'activitat.

El web també s'ha dissenyat per explicar d'una manera clara i senzilla la traçabilitat dels diners públics. D'aquesta manera, els ciutadans poden saber a què es destina el pressupost de l'organisme.

Captura de pantalla del portal de transparència de Dipsalut.

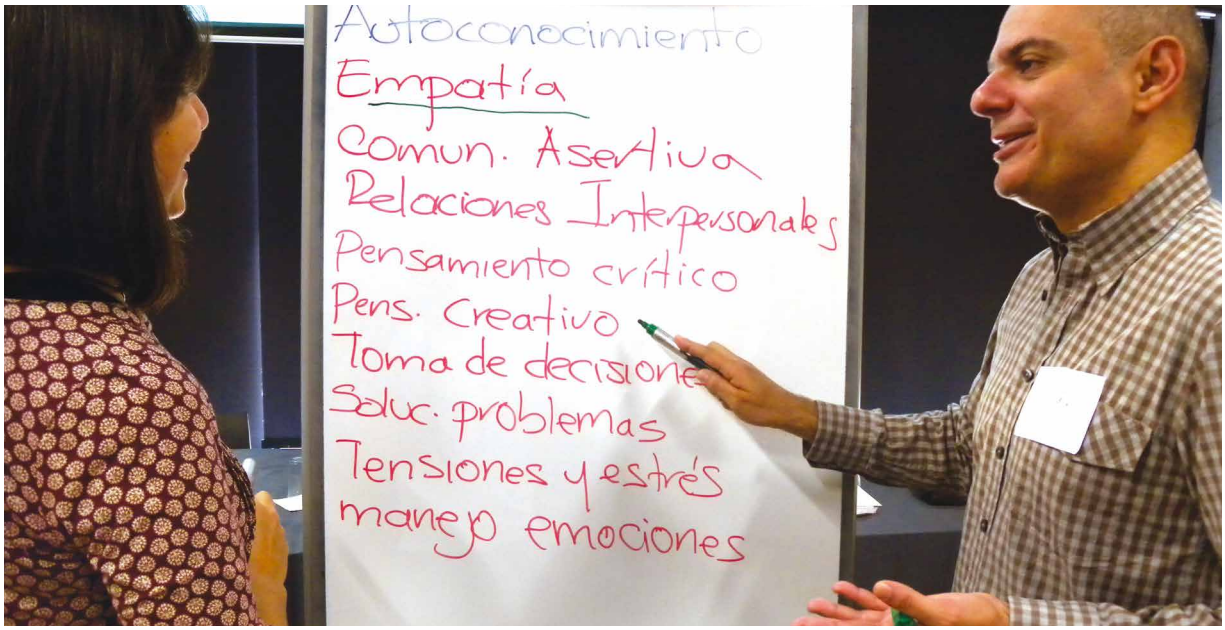
Experts mundials coincideixen en la importància de difondre les habilitats per a la vida

Facilitar l'aprenentatge de les deu habilitats bàsiques per a la vida i promoure estils de vida saludables són els reptes del programa «Sigues tu» que impulsa Dipsalut, que el maig passat va organitzar unes jornades en què més d'un centenar de persones van aprofundir en els coneixements sobre aquestes habilitats i en què van intervenir experts mundials en aquesta matèria. La proposta formativa, encapçalada per Iván Darío Chahín i Gladys Herrera, de l'organització Edex, es va allargar quatre dies. S'adreçava als mestres i professors que incorporen el programa «Sigues tu» als seus centres i també als professionals de la salut, dels serveis socials, i a tècnics de joventut i altres tècnics municipals. En la trobada també hi van participar experts de l'institut Proinapsa.

«Aprendre a relacionar-se, conviure amb els altres, passar del dit al fet»... la Gladys Herrera, pedagoga, no dubta ni un segon a l'hora d'enumerar les principals habilitats per a la vida. La seva tasca a la Fundació Edex l'ha convertit en un referent mundial en la difusió de les habilitats necessàries per desenvolupar la capacitat de les persones per gestionar la seva salut i la seva capacitat per relacionar-se amb l'entorn i influir-hi. La Gladys forma un tàndem perfecte amb l'Iván Darío Chahín. Junts dissenyen —des de la seu que Edex té a Colòmbia— materials didàctics per promoure les habilitats per a la vida a les aules. El seu treball traspassa fronteres i arriba a les aules gironines gràcies al programa «Sigues tu», impulsat per Dipsalut.

Els docents de la demarcació de Girona coneixen de molt a prop la feina de la Gladys i l'Iván Darío. Els materials educatius elaborats per Edex s'han convertit en un instrument fonamental a l'hora de transmetre als alumnes gironins les deu habilitats per a la vida establertes el 1993 per l'Organització Mundial de la Salut. Ensenyar conceptes com l'empatia o l'assertivitat és més fàcil gràcies als instruments pedagògics que dissenyen aquests dos experts en la matèria.

Dipsalut va organitzar el maig passat unes jornades sobre les habilitats per a la vida encapçalades per la



La Gladys Herrera i l'Iván Darío Chahín assenyalant algunes de les habilitats per a la vida.

Imatge de les jornades sobre les habilitats per a la vida organitzades per Dipsalut.

Gladys i l'Iván Darío. Durant quatre dies, els docents gironins van tenir l'oportunitat de conèixer i interactuar amb aquests dos professionals. A través de conferències i tallers, un centenar de persones van ampliar els seus coneixements sobre el que popularment es coneix com Universitat de la Vida.

«Les habilitats per a la vida t'ajuden a saber fer bé les coses», explica la Gladys, que defensa que aquestes habilitats estan directament relacionades amb els estils de vida que adopten les persones. Diverses investigacions conclouen que tenir habilitat a l'hora de gestionar l'estrès o en el moment de prendre una decisió es tradueix en una reducció d'hàbits perillosos per a la salut, com ara el consum de tabac o alcohol. Adquirir aquestes habilitats és fonamental per als infants, adolescents i joves. Per això cal introduir l'aprenentatge d'aquestes habilitats de manera estructurada a l'escola i l'institut.

«Totes les persones tenim les habilitats perquè les aprenem al llarg dels anys. Això no obstant, en un context cada vegada més exigent és fonamental formar-se d'una manera conscient i consistent per poder adquirir-les», explica l'Iván Darío. El programa «Sigues tu: eines i actius per a la salut» pretén facilitar l'aprenentatge de les deu habilitats bàsiques per a la vida i promoure estils de vida saludables, de manera coordinada amb altres agents del territori, donant eines als mestres, als docents i a les famílies per avançar en aquesta direcció.

A l'Iván Darío li agrada buscar exemples per explicar en què consisteix l'aprenentatge de les habilitats per a la vida: «El procés es podria comparar amb un entrenament de bàsquet: per encistellar has de practicar diverses vegades. Una cosa similar passa amb l'aprenentatge de les habilitats: cal jugar, preparar-se i reflexionar perquè tot aquest cúmul de coneixements, aptituds i valors ens ajudin a encarar els desafiaments del nostre dia a dia.»

La visita a Girona d'aquests dos experts mundials en habilitats per a la vida els va permetre descobrir la tasca de Dipsalut en aquest àmbit. «Sabíem que Dipsalut feia coses, però no sospitàvem quantes i de quina qualitat. Un simple desfibril·lador al carrer pot generar empatia. Que una persona tingui un infart i una altra la pugui ajudar sense tenir-ne coneixements és molt important.» Per a l'Iván Darío les habilitats per a la vida funcionen si estan dins el marc d'un projecte que acompanya accions específiques. «El que més m'ha agradat de Girona és que us heu aturat a definir quin camí s'havia de seguir. En aquest camí heu ajuntat conceptes i eines. Entre elles, les habilitats per a la vida. Aquestes habilitats adquireixen el seu màxim potencial perquè van lligades a la promoció de la salut», explica.

Segons l'Iván Darío, en l'àmbit de la salut «sempre ens han dit que no hem de fumar, que no hem de beure alcohol i que no hem de consumir drogues. Mentrestant, en el camp de l'educació ens han transferit els coneixements». Des del seu punt de vista, la clau no passa per dir «fes-ho» o «no ho facis» sinó per enfortir les persones en la capacitat de prendre decisions. «Les habilitats per a la vida serveixen per descobrir entre tots que no hi ha ningú més important que algú altre», explica la Gladys, que aconsella als ajuntaments gironins que ajudin a promoure aquesta idea.

Dipsalut comparteix la filosofia d'Edex, una organització nascuda a Bilbao que també treballa en el món llatinoamericà. El programa «Sigues tu» inclou eines educatives per ajudar els joves a aprendre les deu habilitats bàsiques per a la vida.

Pautes per estalviar energia

Facua calcula que les llars espanyoles paguen 12 euros més de mitjana per la llum que ara fa un any. L'associació de consumidors assegura que la tarifa ha repuntat un 17,7 % anual. Tenint en compte que les famílies són les responsables del 30 % del consum total d'energia a Espanya, el Consell d'Iniciatives Locals per al Medi Ambient de les Comarques de Girona proposa una sèrie de recomanacions per aconseguir un abaratiment del 30 % de la factura energètica.

Temperatures

• Cal regular de manera correcta el termòstat. A l'hivern, s'ha de situar entre 19 i 21 graus i a no més de 15 graus a la nit. També s'aconsella revisar periòdicament la caldera i, en cas de canviar-la, instal·lar-ne una de condensació. A l'estiu, cal regular el termòstat entre 24 i 26 graus. A més, cal evitar modificar la temperatura contínuament i recordar que cada grau més de fred implica un increment del consum del 8 %.

• Cal aïllar la casa correctament per evitar pèrdues d'escalfor a l'hivern i mantenir-la fresca a l'estiu. L'habitatge s'ha de ventilar a primera hora del dia quan fa calor, i al migdia quan fa fred.

Electrodomèstics

• Com més gran és el televisor, que hauria de tenir una qualificació d'A o superior, més consumeix. Cal tenir en compte que la tecnologia LED és la més eficient actualment. També és aconsellable fer servir una regleta per evitar que l'aparell resti a l'espera. Aquesta mesura pot suposar un estalvi de fins a 53 kWh l'any, que equival a 8,94 euros.

• Els carregadors solars permeten carregar mòbils, ordinadors portàtils i tauletes. En cas de comprar equips d'ofimàtica nous, cal assegurar-se que portin el sistema d'estalvi energètic Energy Star.

• La cafetera tradicional de fogons és l'opció més eficient. En cas de fer-ne servir una d'elèctrica, cal desendollar-la quan no es faci servir per aconseguir un estalvi de 44 kWh l'any, que equival a 7,45 euros.

• Els electrodomèstics consumeixen més del que sembla. Els que produeixen calor són els que tenen més potència i generen més consum. No s'han de deixar els aparells engegats.

• S'ha d'utilitzar l'interruptor per apagar els aparells electrònics en lloc del comandament a distància. Estalviarem un 25 % del consum d'energia del funcionament. La pantalla de l'ordinador és l'element que consumeix més. Pots estalviar 23,83 euros l'any si evites tenir l'ordinador, la pantalla i la impressora en espera.

• S'ha de fer servir el rentavaixella quan estigui ple i s'han d'utilitzar els programes econòmics o de baixa temperatura. Un 90 % del consum és degut al procés d'escalfar aigua.

• La nevera és l'electrodomèstic que més energia consumeix. S'ha de situar lluny dels punts de calor i s'ha de mantenir ventilada. No s'ha d'obrir contínuament. També s'ha d'ajustar el termòstat a la temperatura recomanada.

Hàbits

• És recomanable comprar al comerç de proximitat perquè es produeixin menys residus i es redueixi el cost energètic derivat del transport de productes. El comerç local permet arribar als productes de proximitat sense desplaçaments innecessaris.

• S'ha de fer la bugada amb programes de baixa temperatura. El 90 % de l'energia que consumeix la rentadora és per escalfar l'aigua. Cal netejar-ne regularment els filtres.

• S'ha de cuinar amb l'aigua justa per a la cocció i s'han de mantenir les olles tapades. Així estalviarem entre un 20 % i un 30 % d'energia. S'ha d'aprofitar al màxim la capacitat del forn i només s'ha d'obrir quan sigui necessari.

• Una casa eficient energèticament pot proporcionar entre el 50 % i el 70 % de l'aigua calenta. Els sistemes més utilitzats són les plaques solars, els petits aerogeneradors i les calderes de biomassa.

Instal·lacions

• No s'han de deixar les aixetes obertes i s'ha de fer servir poca aigua calenta. Cal instal·lar capçals de dutxa de baix consum.

• S'ha de substituir la bombeta convencional de 100 wats per una de baix consum de 20 wats. S'estalviaran 64 euros durant la vida útil de la bombeta.

Aposta per les platges del litoral gironí cardioprotegides

Dipsalut cedeix desfibril·ladors «lliures» per millorar la seguretat de les platges. Aquesta temporada d'estiu, l'organisme ha deixat més d'una vintena d'aparells per a les platges de Llançà, Lloret de Mar, l'Escala, Empuriabrava, Sant Feliu de Guíxols, Sant Antoni de Calonge, Palafrugell, Begur, Santa Cristina d'Aro i Blanes.

Els desfibril·ladors «lliures» se cedeixen de manera temporal per cardioprotegir activitats de temporada o que es consideren de risc, sigui per les característiques que presenten o pel fet que s'hi concentren moltes persones.

Els desfibril·ladors «lliures» són aparells idèntics als que Dipsalut ha implantat arreu de la demarcació en el marc del programa «Girona, territori cardioprotegit», els quals han permès recuperar vint-i-quatre persones que havien patit una aturada cardíaca.

Els desfibril·ladors «lliures» s'han sumat als aparells mòbils i fixos que ja hi ha instal·lats als municipis del litoral gironí i als propis dels serveis de vigilància de les platges.

Una memòria recull les accions de Dipsalut dels últims quatre anys

L'organisme va presentar el juny passat la seva memòria 2011/14, un document que recull el balanç de l'activitat duta a terme aquests darrers quatre anys i els resultats obtinguts.

En aquest període, Dipsalut s'ha consolidat com un actor necessari per als municipis de les comarques gironines i com un ens de referència quan es parla de salut pública. La vocació de servei als 221 municipis gironins l'ha portat cap a un model de governança democràtica que defuig les jerarquies i crea una relació de cooperació i colideratge tant interinstitucional com entre les administracions i la societat civil.

Aquesta manera de funcionar li permet adaptar-se millor a la diversitat, a la complexitat i al dinamisme del territori i donar una resposta eficaç a les seves necessitats. Aquest model cooperatiu és el fonament de programes com «Salut i crisi», que busca disminuir els efectes negatius de la crisi econòmica sobre la salut dels ciutadans de les comarques gironines.

Una altra idea essencial de totes les accions de Dipsalut —especialment a les de l'àmbit de la promoció de la salut— és treballar de manera transversal per reduir les desigualtats i millorar la salut de tots els ciutadans. N'és un clar exemple el «Sigues tu», que facilita l'aprenentatge de les habilitats per a la vida als més joves perquè tinguin més control sobre la seva salut.

Dipsalut participa en els seminaris de les habilitats per a la vida del País Basc

Dipsalut va participar en els dos seminaris de les habilitats per a la vida del País Basc que van tenir lloc a Bilbao i Portugalete del 21 al 24 d'abril. Més de tres-cents professionals i referents mundials van debatre sobre les habilitats per a la vida des de diferents punts de vista (promoció de la salut, educació afectivosexual, convivència i ciutadania, i prevenció de l'abús de drogues).

El cap de l'Àrea de Polítiques i Promoció de la Salut del Dipsalut, Pau Batlle, va intervenir en els seminaris per explicar la singularitat de l'organisme a l'hora d'implementar les habilitats per a la vida. A diferència del que passa en altres administracions, l'impuls d'aquestes habilitats no forma part de cap estratègia global sinó que està integrat en el marc conceptual de Dipsalut. «Per a nosaltres, les habilitats per a la vida són una part de l'estratègia de promoció de la salut i no l'estratègia en majúscules. En aquests seminaris, vaig explicar la relació que veiem entre les habilitats per a la vida i el marc conceptual de la salutogènesi. Vaig posar l'accent en aquesta perspectiva», recorda Batlle.

L'objectiu de les jornades era promoure el coneixement del model d'educació en les habilitats per a la vida i compartir reflexions sobre la potencialitat del model educatiu que afavoreix els àmbits de la salut, el benestar i la convivència. La trobada també va beneficiar l'intercanvi d'experiències entre els participants.

El cap de l'Àrea de Polítiques i Promoció de la Salut de Dipsalut, Pau Batlle, durant la seva intervenció als seminaris sobre les habilitats per a la vida que van tenir lloc al País Basc.

Trobareu tota la informació, fotografies, vídeos i documents al web de Dipsalut: *www.dipsalut.cat*

Us demanem que ens comuniqueu els vostres dubtes, queixes, propostes o suggeriments per tal que puguem anar millorant. Podeu fer-ho al correu *info@dipsalut.cat* o al telèfon 972 41 47 20.

El**Butlletí** de**Dipsalut**

Lourdes Garcia,
administrativa de Dipsalut

«Des que sóc aquí, no he deixat d'aprendre»

La Lourdes és administrativa de l'àrea de subvencions. És a Dipsalut des de fa cinc anys i ja ha experimentat un canvi de feina: ha passat de l'àrea administrativa de Protecció de la Salut a gestionar les subvencions. «Aquest canvi ha estat una manera de renovar-me i m'ha aportat aprenentatges nous», explica. La Lourdes també ha escrit un llibre personal, *Records dolços d'un adéu*, on parla sobre la mort perinatal, una obra en què ha col·laborat Dipsalut.

Quina és la teva feina a Dipsalut?

M'encarrego de custodiar la subvenció en tot el seu procediment: recullo la informació a l'àrea tècnica, que hi dóna el vistiplau, observo com està el procés i acabo donant la resposta de la subvenció.

I què entens per *subvenció*, d'ençà que treballes en aquesta àrea?

Considero que una subvenció és un benefici per a la comunitat. Els ajuntaments tenen unes competències que marquen les lleis. Nosaltres els ajudem perquè puguin complir aquestes competències i puguin vetllar pel bé de la població.

T'agrada treballar a Dipsalut?

Sí, molt. Encara que anteriorment ja havia estat a la Diputació de Girona, Dipsalut m'ha aportat molts coneixements, sobretot en temes de processos administratius. M'agrada perquè veig des de l'inici fins al final del procés administratiu. Des que sóc aquí, no he deixat d'aprendre.

Dipsalut va col·laborar en el llibre *Records dolços d'un adéu*, una història personal que explica, a través d'un text acompanyat d'imatges, com viu una nena de vuit anys la mort d'una de les bessones que ja feia vuit mesos que era a la panxa de la seva mare. Què et va motivar a escriure el conte?

En un primer moment el vaig escriure per necessitat. No trobava la manera d'ajudar la Ivet, la meva filla, i el conte va ser l'eina que necessitava perquè entengués la mort de la seva germana.
Sí que és veritat que vaig trobar llibres de mort perinatal, però els personatges que hi apareixien acostumaven a ser animals, en cap cas persones reals. Hi trobava a faltar la realitat. Moltes vegades als nens se'ls intenta protegir perquè no pateixin i se'ls hi amaguen moltes coses.
Un dia, una psicòloga de la Xarxa d'Atenció al Dol (XADOL) se'l va llegir i em va dir que li havia agradat molt. Em va comentar si n'hi podia passar una còpia perquè no tenien eines per treballar el procés de dol amb infants. A més, en aquell moment tenien una família que havia d'explicar a un nen que havia perdut el seu germà.
Un temps després, la psicòloga em va explicar que el llibre havia ajudat el nen a treure enfora els seus sentiments.
A partir d'aleshores, els membres de la XADOL van començar a utilitzar el meu llibre en teràpies semblants. En veure que era una eina que funcionava, vam decidir, juntament, treballar-la més.
Tot i que ha estat una experiència molt dura, estic veient que pot ajudar altres famílies. I el que en trec és que, a vegades, de les desgràcies en pots treure un benefici per als altres.

Visualment, és un conte que transmet molt...

Com que és una història trista vam considerar que visualment havia de ser maca, perquè s'adreçava a un públic infantil.
Els dibuixos, les il·lustracions, són de la meva mare, amb la qual hi ha hagut una enorme coordinació. Ella també va viure tot el procés. El llibre ha estat el resultat d'una barreja de sentiments plasmats de maneres diferents: ella com a pintora amb els dibuixos i jo com a escriptora.
En definitiva, és un projecte personal en què ha col·laborat tothom. L'hem viscut molt quan l'hem fet, tenint cura de tots els detalls.

Quina rebuda ha tingut el llibre?

Diverses persones m'han comentat que mai no s'havien parat a pensar com s'ho estava passant una família en un procés de dol perinatal, o no hi havien donat la importància que té. El que més m'ha agradat és que em diguessin que els he fet sentir dintre de la història.

On es pot trobar aquest llibre?

Vaig cedir la història a la XADOL sense perdre els drets d'autor i amb la condició que no hi hagués cap lucre. Només volia que qui ho necessités el tingués a l'abast i sense haver de pagar.
El conte es pot trobar en paper a les biblioteques, a les escoles públiques, als hospitals i als centres d'atenció primària. També es pot trobar a Internet en format PDF.

També has tret una *app* del conte. En què consisteix?

L'*app* té diversos apartats, a més de la història. Vam afegir-hi tot tipus d'informació rellevant i necessària per al moment en què una persona es troba amb una mort perinatal. Són apartats addicionals que proporcionen eines als pares per ajudar els fills.