

n. 17 /// maig - agost 2016 /// 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

«Estem escoltant les necessitats del territori per dissenyar les línies estratègiques de Dipsalut»

2

## Breus

3

## Notícies

5-7

## L'anàlisi

Els alumnes es converteixen en «caçadors de mosquits»

8

## L'opinió

El món local analitza la formació que ofereix Dipsalut

9

## Al detall

Coneix algunes de les iniciatives que promouen la salut dels gironins

10-11

## El reportatge

El servei de teleassistència amplia el seu nombre d'usuaris

12-13

## Consells saludables

Recomanacions per evitar el mosquit tigre

14

## Món Dipsalut

15

## Posem el focus sobre

Jordi Frau, psicòleg i expert en emergències psicològiques

Contraportada



Segueix-nos a:



#senyisalut

www.dipsalut.cat



## «Estem escoltant les necessitats del territori per dissenyar les línies estratègiques d'Acció Social»

El 2016 ha arrancat amb un projecte engrescador per a Dipsalut: la incorporació de l'Àrea d'Acció Social de la Diputació com a funció pròpia. Hem afrontat aquesta novetat amb la il·lusió de sumar una nova eina, que ens permet atendre millor els ajuntaments i les entitats en la tasca de garantir més benestar, qualitat de vida i cohesió de la població. Les últimes setmanes han estat intenses. També ho seran els pròxims mesos, perquè el nostre objectiu, i alhora el nostre deure, implica dissenyar les línies estratègiques que definiran l'Àrea d'Acció Social aquesta legislatura. Una tasca que farem conjuntament amb el territori, perquè la proximitat i la governança democràtica formen part de la nostra identitat.

En aquest sentit, estem convençuts que escoltar l'opinió del territori és imprescindible per conèixer de primera mà les seves necessitats, dificultats i opinions. Per això ja hem iniciat una ronda de contactes amb tots els caps de les xarxes d'atenció social de les comarques de Girona —consorcis, consells comarcals i ajuntaments—, per sentir la seva veu. Un contacte directe que ens ajudarà a millorar els programes i serveis que oferim a la ciutadania en l'àmbit de l'acció social i que, alhora, ens permetrà fer un nou pas per incorporar a les accions de salut pública tot el que té a veure amb els condicionants socials de la salut. Precisament aquesta ha estat una de les estratègies que hem aplicat els últims anys a Dipsalut a través de programes com «Salut i crisi», que ajuda a disminuir els efectes negatius de l'actual situació econòmica en la salut dels ciutadans de les comarques gironines o a través del nostre ferm compromís amb les organitzacions no lucratives mitjançant la línia de subvencions.

Aquest treball previ ens ha donat l'experiència necessària per afrontar la incorporació d'Acció Social amb la garantia que serem capaços d'aportar valor afegit als serveis que oferim en aquest àmbit.

Som conscients que per garantir la salut i el benestar dels gironins i gironines hem d'esforçar-nos cada dia per impulsar els millors programes i serveis. Per aconseguir-ho, considerem prioritari donar suport als municipis en matèria d'acció social. Paral·lelament continuarem donant suport a les organitzacions no governamentals (ONG) per al desenvolupament d'accions lli-



gades amb l'àmbit de l'acció social. A més, oferirem suport als centres de formació d'adults i als d'educació especial de la demarcació.

A més, Dipsalut seguirà apostant pel servei de teleassistència, perquè considerem que és una eina clau per afavorir l'autonomia de les persones grans, especialment aquelles que viuen soles o fora dels nuclis urbans. Un altre dels serveis que s'inclou en l'Àrea d'Acció Social és el Servei Local d'Orientació Familiar, que els últims anys s'ha convertit en un suport a les polítiques municipals de benestar en els nuclis amb menys població de les comarques gironines. Gràcies a aquest servei gratuït tant per als ajuntaments com per a les famílies participants, s'ofereix un recurs que facilita la dinàmica quotidiana de relació, que incideix positivament en el benestar emocional de les famílies.

Estem convençuts que l'arribada d'Acció Social ens ajudarà a millorar els nostres resultats i aconseguir que la ciutadania gaudeixi de més benestar i qualitat de vida. La nostra trajectòria, marcada per la racionalització dels processos, l'eficàcia i l'eficiència, ens ajudarà a assegurar l'equitat territorial evitant les duplicitats, optimitzant els recursos i consolidant el treball en xarxa.

**Josep M. Corominas i Barnadas**  
President de Dipsalut

Coordinació, elaboració i edició: Servei de Difusió de Dipsalut  
Disseny i maquetació: Minimilks. Creativitat Nutritiva  
Fotografia: © Dipsalut 2016  
Impressió: en paper reciclat a càrrec de Palahí Arts Gràfiques  
Dipòsit legal: GI-985-2010  
Periodicitat: quadrimestral  
Tiratge: 2.000 exemplars



**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](mailto:info@dipsalut.cat).

El Butlletí de Dipsalut també es pot trobar al web [www.dipsalut.cat](http://www.dipsalut.cat).



## Dipsalut actualitza la Guia d'Associacions de Salut

La Guia d'Associacions de Salut es renova. Sis anys després d'haver publicat el primer directori, Dipsalut i la Càtedra de Promoció de la Salut n'han editat una nova versió: ara inclou informació de 124 associacions que ofereixen suport a les persones que pateixen alguna malaltia —física o psíquica— i als seus familiars.

L'agorafòbia, l'autisme, la dislèxia, la ludopatia o les malalties mentals són alguns dels àmbits temàtics de les associacions que integren **aquest directori**, que agrupa les entitats en 70 àmbits diferents i que **es pot consultar a <http://ca.associacionsdesalut.cat/>**.

El directori s'ha dissenyat amb accent gironí, i és que en primer lloc s'identifiquen les associacions a les quals es pot adreçar la ciutadania de les comarques gironines que pateix algun tipus de patologia. Tot seguit s'han indexat les associacions de la demarcació i, si no n'hi ha, s'ha buscat l'entitat de referència a Catalunya. Si a Catalunya tampoc no se n'ha trobat cap, s'han indicat les de la resta de l'Estat.

## El Servei d'Emergències Psicològiques ha fet 77 intervencions des del 2010

El Servei d'Emergències Psicològiques de Dipsalut ha fet 77 intervencions, en què ha atès un total de 581 persones, des que es va posar en marxa el 2010. Aquest servei pot actuar, per exemple, en casos de mort sobtada i amb alt potencial traumàtic (especialment d'infants i adolescents); en accidents de trànsit amb víctimes múltiples, etc.

El Programa de Suport i Atenció Psicològica en Situacions d'Emergència al Municipi és una iniciativa de Dipsalut que va néixer amb l'objectiu de posar a disposició de tots els municipis gironins un servei especialitzat d'atenció psicològica davant situacions d'emergència, capaç d'oferir suport i assistència a les víctimes en el mateix lloc dels fets i amb la màxima immediatesa possible. Per evitar duplicitats, hi ha un protocol de coordinació amb el Sistema d'Emergències Mèdiques (SEM) i els Equips de Resposta Immediata en Emergències (ERIE) de la Creu Roja. **El servei està operatiu les 24 hores del dia, els 365 dies de l'any**, i només el poden demanar activadors qualificats com ara els alcaldes; els regidors a qui s'hagi encomanat aquesta funció; els caps de la policia local o els comandaments responsables als quals s'hagi delegat aquesta tasca; els caps de Protecció Civil, i els responsables dels serveis socials del municipi.

## Continuen els controls per garantir la salubritat de l'aigua

Durant el 2015 Dipsalut va controlar 101 zones de subministrament d'aigua de 71 municipis gironins, mitjançant el Programa de Suport a la Gestió Municipal Directa dels Abastaments d'Aigua de Consum Humà, inclòs en el Catàleg de Serveis de l'Organisme de Salut Pública de la Diputació de Girona. A través d'aquest programa, Dipsalut ajuda els ajuntaments que gestionen directament la xarxa de subministrament a garantir una aigua de qualitat a la població. Per controlar la qualitat de les 101 zones de subministrament d'aigua analitzades durant el 2015, es van agafar i analitzar 561 mostres que van permetre controlar un total de 14.743 paràmetres.

Dipsalut ofereix un altra programa en el seu Catàleg de Serveis per garantir la salubritat de l'aigua. Es tracta del programa d'Avaluació i Control de la Qualitat de l'Aigua a l'Aixeta del Consumidor que durant el 2015 va suposar l'anàlisi de la qualitat de l'aigua de l'aixeta de 189 municipis de les comarques de Girona.

## L'ús d'un desfibril·lador permet recuperar un home a Sils

El conductor d'un autobús va patir el 8 de març passat una aturada cardíaca a la rotonda de Les Mallorquines, al municipi de Sils. L'home circulava per la carretera quan, de sobte, va sortir de la via i va acabar a la cuneta. Gràcies a la ràpida intervenció ciutadana i als equips d'emergència que van acudir al lloc dels fets, l'home va ser recuperat i traslladat en helicòpter fins a l'Hospital Universitari Dr. Josep Trueta, de Girona.

Segons fonts municipals, dos testimonis van practicar la reanimació cardiopulmonar al pacient mentre altres ciutadans anaven a buscar un dels desfibril·ladors fixos instal·lats per Dipsalut en aquest municipi. Poc després es va poder aplicar el desfibril·lador, que va ajudar a recuperar l'home. Un cop recuperat, va ser traslladat a l'hospital pels efectius del servei d'emergències. Des de la posada en marxa dels desfibril·ladors l'any 2011, el programa «Girona, territori cardioprotègit», impulsat per Dipsalut, ha permès recuperar 29 persones que havien patit una aturada cardíaca, gràcies a la intervenció de ciutadans o de cossos de seguretat que han fet servir els desfibril·ladors externs automàtics (DEA) que hi ha instal·lats en espais públics o que la policia local i els Mossos d'Esquadra duen als vehicles.

# Tu pots evitar el **MOSQUIT TIGRE!**

- No acumulis aigua
- Neteja anualment les canaleres
- Elimina pneumàtics vells



Més consells a  
[www.mosquitigirona.cat](http://www.mosquitigirona.cat)



## MOSQUITO ALERT



Descarrega't l'app  
**MOSQUITO ALERT**  
i fes ciència ciutadana



## La Fira de Mostres de Girona es va moure per a una vida saludable

Dipsalut i el Consorci de les Vies Verdes de Girona han impulsat de forma conjunta una prova pilot de marxa nòrdica que ha integrat en una mateixa activitat els Parcs Urbans de Salut, les Vies Verdes i les Xarxes d'Itineraris Saludables. Els dos organismes de la Diputació de Girona han ideat quatre sortides programades en diumenge durant els mesos d'abril i maig, en què els assistents han pogut practicar marxa nòrdica.

Amb aquestes sortides s'ha volgut ampliar el nombre i el perfil d'usuaris d'aquestes infraestructures i, alhora, donar a conèixer més enllà de les comarques gironines les activitats que s'hi programen. La iniciativa també vol promoure la realització d'activitat física en grup per afavorir la socialització entre els participants. El Baix Empordà ha estat l'emplaçament escollit per realitzar aquesta prova pilot en tractar-se d'una comarca amb experiència en l'organització d'activitats de marxa nòrdica.



Un grup de persones participant en l'activitat dels Diumenges Saludables amb Marxa Nòrdica.

## Un expert de l'Organització Mundial de la Salut visita Dipsalut per realitzar un taller sobre les desigualtats socials de salut

L'expert de l'Organització Mundial de la Salut i l'Organització Panamericana de la Salut, Oscar Mujica, va realitzar el març passat un curs sobre les desigualtats socials de la salut a la seu de l'organisme. En aquesta formació, Mujica va ensenyar als assistents a monitorar les desigualtats socials de la salut a través de l'anàlisi de diversos paràmetres com ara la renda per càpita, l'educació o l'accés a l'aigua. A través d'aquest taller, els assistents van adquirir competències professionals analítiques essencials per a generar evidència sobre la presència, magnitud i impacte de les desigualtats socials en la salut poblacional.

Per Mujica, «una de les pitjors epidèmies del segle XXI són les desigualtats». Per això considera imprescindible impulsar l'epidemiologia social arreu del món per impulsar la detecció de les desigualtats socials en salut i ajudar a reduir-les. Durant la seva visita Mujica va destacar el paper de Dipsalut en la promoció de la salut. «Des de l'OPS ens hem anat aproximant a Dipsalut amb la idea d'aprendre el que està fent. D'aquesta manera volem estudiar si en podem extreure lliçons que puguin servir a altres parts del món on també hi ha una predisposició a posar en pràctica aquesta visió moderna i concreta de la promoció de la salut», va assegurar.



L'expert de l'OMS, Oscar Mujica parlant amb el cap de l'Àrea de Promoció de la Salut de Dipsalut, Pau Batlle.



## Neix una aplicació per ajudar a afrontar el dol gestacional i neonatal

«El dijous dia 10 de maig de 2012 el nostre fill Marçal neix per cesària i sense vida a l'Hospital d'Olot. A la trenta-vuitena setmana de gestació, a causa d'un desprendiment de placenta, el nadó havia mort dins la panxa». Així comença una de les històries reals que recull l'aplicació «Dol Bressols». Es tracta d'una eina pionera creada per ajudar els pares i les mares que han perdut un fill abans que nasqués o poc després d'abraçar-lo per primera vegada. Xadol, amb el suport de Dipsalut, ha impulsat aquesta iniciativa que ofereix múltiples eines per ajudar les famílies que han patit una mort perinatal.

Testimonis, consells per donar la mala notícia als més petits o rituals que poden ajudar les famílies a poder parlar del nadó que els ha deixat són alguns dels recursos que ofereix l'aplicació que vol ajudar a trencar el silenci que envolta les morts gestacionals i neonatals en la nostra societat.

Un silenci que coneix de molt a prop la Lourdes Garcia. Embarassada de bessones, va perdre l'Arlet als set mesos i mig de gestació. Escriure el conte «Records

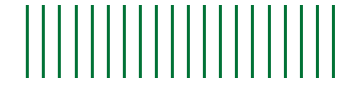
dolços d'un adéu» on explicava l'experiència de la seva família a partir dels ulls de la seva filla gran, va ajudar la Lourdes a afrontar el procés de dol. El seu conte, publicat l'any passat per Dipsalut i que ara també es pot descarregar a través de l'aplicació «Dol Bressols», s'ha convertit en una eina per ajudar les famílies a afrontar la pèrdua d'un fill.

### Els testimonis

La vivència de la Lourdes Garcia va ser un dels testimonis que es va poder escoltar durant les jornades sobre el dol gestacional i neonatal «Trencant el silenci» organitzades per Xadol i Umamanita que van celebrar-se el mes de març al centre cívic de Santa Eugènia a Girona. Durant més de dues setmanes, aquest espai també va acollir l'exposició Stillbirth, una mostra fotogràfica ideada per l'artista Norma Grau on les famílies reivindiquen la seva paternitat mostrant els objectes que els seus nadons no van arribar a estrenar i que vol ser un homenatge a tots els nadons que mai van poder ser fotografiats.



L'aplicació Dol Bressols és gratuïta i es pot trobar a les plataformes d'Apple i Android.



## Dipsalut ha ajudat a impulsar 1.855 actuacions per combatre i eradicar les plagues urbanes als municipis gironins des de l'any 2009

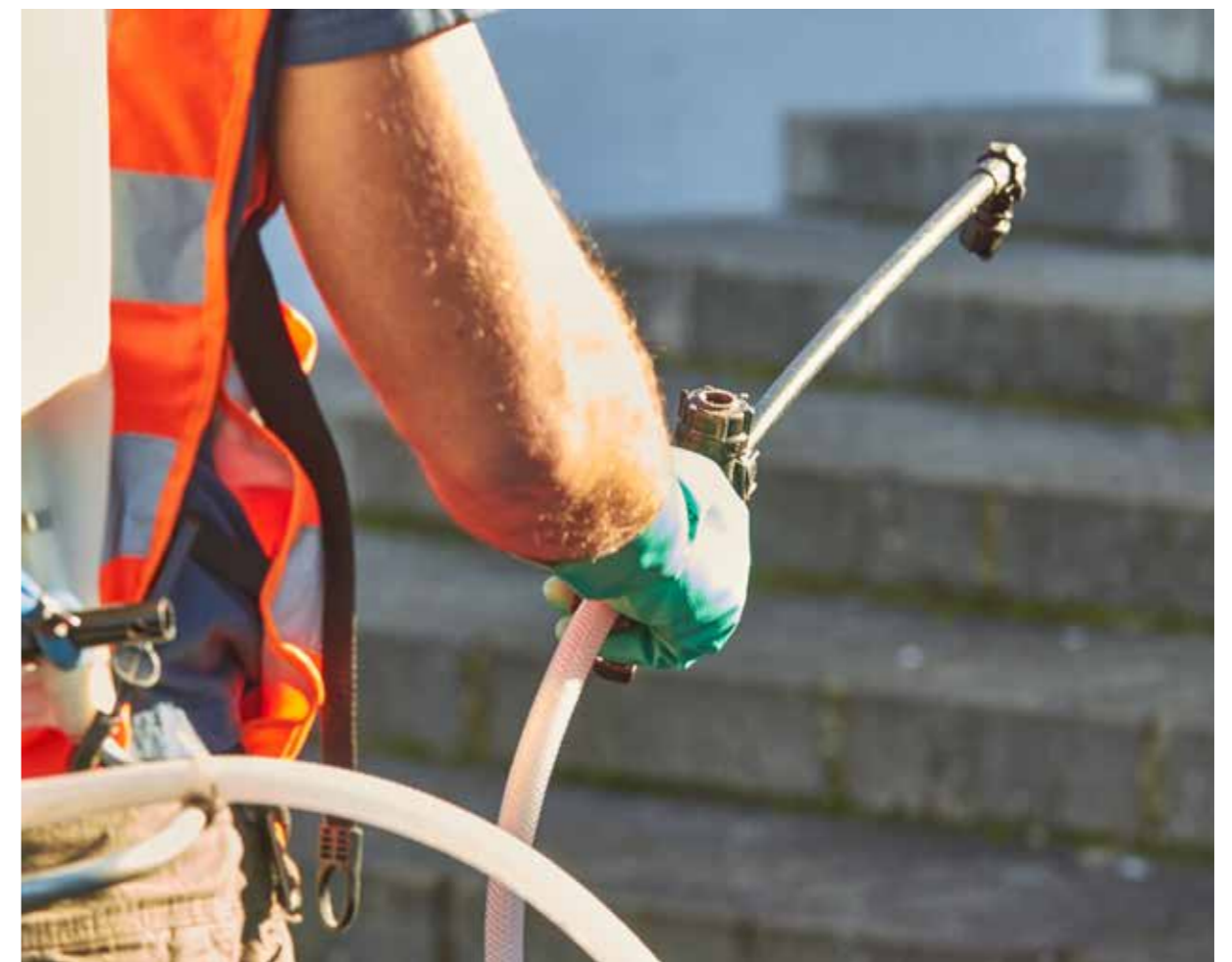
Dipsalut ha ajudat a impulsar 1.855 actuacions per combatre i eradicar les plagues urbanes des del 2009. La lluita contra els rosegadors ha concentrat el 38% de les accions que s'han dut a terme durant aquest període amb el suport de Dipsalut, seguit per les intervencions contra els insectes (31%) i la lluita contra les aus (coloms, estornells i gavians) que han suposat el 23% de les accions. Aquestes accions s'han beneficiat del Programa de Suport Econòmic a les Actuacions per a la Lluita i Control Integral de Plagues Urbanes que l'Organisme de Salut Pública de la Diputació ofereix als ajuntaments gironins. En total, Dipsalut ha destinat 2,89 milions d'euros entre el 2009 i el 2015 per donar suport als municipis en la lluita contra les plagues urbanes.

### L'evolució del programa

El nombre d'actuacions que han comptat amb el suport de Dipsalut ha experimentat un increment sostingut i constant en els últims anys. Només el 2015 se'n van dur a terme

353, una xifra que duplica la registrada el 2009 i suposa un increment del 9,6% respecte al 2014. Les accions que han experimentat un increment més significatiu en els últims anys han estat les destinades a combatre el mosquit tigre. Des del 2012, Dipsalut ha ajudat a impulsar 142 actuacions per lluitar contra aquesta espècie invasora que ja s'ha establert en el 60% dels municipis gironins.

El president de Dipsalut, Josep Maria Corominas, recorda que l'objectiu de l'Organisme és ajudar als ajuntaments gironins en totes aquelles competències de salut pública, com ara el control de les plagues urbanes: "Dipsalut ajuda els ajuntaments gironins a controlar les plagues urbanes que poden afectar la salut de les persones. En aquest camp Dipsalut dona suport a tots els ajuntaments, però especialment als més petits que probablement tindrien molts problemes pressupostaris i d'organització per fer front a una de les molèsties més habituals en molts pobles i ciutats".



Dipsalut ajuda els ajuntaments gironins a combatre i eradicar les plagues urbanes.

## Els alumnes gironins es converteixen en «caçadors» de mosquits tigre

Prop de 7.000 alumnes gironins participaran en la setena edició del Projecte Educatiu del Mosquit Tigre, que vol sensibilitzar la població jove i de retruc les seves famílies sobre la importància de combatre aquest insecte invasor.

Són les nou del matí a l'Escola Josep Madrenys de Vilobí d'Onyar. Els alumnes de cinquè de primària d'aquest centre no només aprendran matemàtiques, llengua o història; també es convertiran en «caçadors de mosquits tigre» gràcies al Projecte Educatiu del Mosquit Tigre, que impulsen Dipsalut i el Servei de Control de Mosquits. Equipat amb pipetes per buscar les larves d'aquest insecte procedent del sud-est asiàtic i vídeos informatius, l'Ernest comença la sessió amb la pregunta següent: «On viuen els mosquits?». Un cop els alumnes han descobert que l'espècie coneguda científicament com *Aedes albopictus* pot viure a casa seva, comencen noranta minuts trepidants en què els més petits aprenen a identificar les larves del mosquit tigre, el seu temps de vida i tot el que han de saber per evitar-ne la propagació.

Els alumnes escolten amb atenció l'Ernest per no perdre's cap detall del que els explica. Un dels moments que genera més expectació arriba quan els ensenya les larves. Els alumnes miren encuriosits els pots transparents on veuen de més a prop la morfologia d'aquest insecte,

que es caracteritza per tenir el cos ratllat en blanc i negre. Al final de la sessió, l'Ernest encomana una missió als alumnes: amb l'ajuda de les mestres i equipats amb un estoig d'entomòleg, cadascun ha de fer mostreigs i recollir larves de mosquit, que posteriorment s'enviaran a analitzar al laboratori.

### La previsió

Els alumnes de l'Escola Josep Madrenys de Vilobí d'Onyar no seran els únics «caçadors» de mosquits tigre que plantaran cara a aquest insecte els pròxims mesos. Es calcula que prop de 7.000 alumnes de les comarques gironines participaran enguany en la setena edició del Projecte Educatiu del Mosquit Tigre.

Aquesta iniciativa educativa va néixer l'any 2009. Des d'aquella primera edició, s'ha implantat amb èxit arreu de les comarques gironines. Un cop finalitzi la setena edició, el Projecte ja haurà ensenyat a evitar que el mosquit tigre criï a més de 45.000 alumnes i de retruc a les seves famílies.



Dos alumnes de l'escola Josep Madrenys de Vilobí d'Onyar observant una mostra de larves del mosquit tigre.

## Com valoren els cursos de formació que ofereix Dipsalut?



### Ignasi Sabater, alcalde de Verges

L'Ajuntament de Verges gestiona el seu propi servei d'aigua municipal i, per tant, és de vital importància que els treballadors de l'Ajuntament estiguin ben formats en aquest tema. El programa de formació que ofereix Dipsalut en matèria de promoció i de protecció de la salut ofereix la possibilitat que aquests treballadors rebin una formació adequada, tant en els cursos bàsics com en els cursos de renovació i/o reciclatge. L'equip de govern valora molt positivament aquesta formació. Pensem que seria convenient que s'organitzés algun curs en temes de prevenció de plagues.



### Pep Companys i Güell, alcalde de Santa Pau

L'organisme autònom Dipsalut és vital perquè els ajuntaments de la demarcació puguin donar cobertura a les obligacions municipals en matèria de salut pública. Cal destacar la cartera de serveis que ofereix, amb un ampli ventall de programes, sempre acompanyat del suport tècnic i econòmic necessari per al seu desplegament. Però no ens podem oblidar de la formació continuada que ofereix als diferents agents i professionals del territori, amb la voluntat de millorar els coneixements, habilitats i actituds, a més d'ajudar en la planificació i la gestió dels diferents programes. Penseu que, sense una bona formació, aquesta gran cartera de serveis no tindria sentit, no seria prou efectiva ni profitosa per als ajuntaments.



### Astrid Desset, alcaldessa d'Anglès

A l'ajuntament d'Anglès valorem molt la formació que ofereix Dipsalut perquè dota els treballadors públics de coneixements i eines per dur a terme una bona gestió en relació amb la salut pública. Els cursos són rigorosos, impartits per professionals que, alhora, avaluen el grau d'assoliment dels conceptes per part dels assistents. Amb aquesta metodologia, el personal de la brigada ha estat format satisfactoriament en gestió i control d'instal·lacions d'alt i baix risc de legionel·la i en control i manteniment de piscines d'ús públic. Els policies municipals estan molt satisfets dels coneixements i eines adquirits en els cursos de primers auxilis psicològics en situacions d'emergència, intervenció psicològica d'urgència relacionades amb víctimes de violència i en el curs d'ús de desfibril·ladors. De moment no trobem a faltar cap curs dins de l'oferta formativa que ens ofereix l'organisme.



### Gisela Saladrich, alcaldessa de Tossa de Mar

El programa de formació és complet i especialment oportú perquè facilita l'adaptació a les exigències que fixen les diferents normatives (legionel·la, piscines d'ús públic, manipulació d'aliments, plaguicides...) i permet donar una millor resposta als nous requeriments de salut de la ciutadania (desfibril·ladors, primers auxilis psicològics, dinamització de parcs saludables...). A banda, destaca la qualitat contrastada dels formadors que imparteixen els cursos. En la línia del programa «Sigues tu» per a escoles i instituts, podria ser interessant fer un curs per a educadors, formadors, monitors, entrenadors, etc. per ensenyar mètodes i estratègies per a la promoció i el foment de l'alimentació i els hàbits de vida saludable.



## Un centenar d'iniciatives reben el suport de Dipsalut per promoure la salut de la ciutadania

Durant el 2015, prop de 58.000 persones es van beneficiar dels projectes municipals que van acollir-se al Programa de Suport Econòmic per a la Realització d'Activitats de la Promoció de la Salut.



Vallfogona del Ripollès organitza el taller «Practica l'art de riure-li a la vida».

Activitats i tallers de memòria per a gent gran, cursos d'activitat física com ara ioga o aiguagim, i espais per als joves. Aquestes són algunes de les accions que impulsen els ajuntaments gironins amb el suport de Dipsalut per promoure la salut de la ciutadania. Durant el 2015, l'Organisme de Salut Pública de la Diputació de Girona va destinar 290.000 euros a 96 iniciatives de promoció de la salut, que van beneficiar un total de 58.000 persones. Amb aquest programa, Dipsalut vol impulsar accions i programes que treballen per millorar la salut i la qualitat de vida dels ciutadans de la demarcació. Una de les iniciatives que en va rebre el suport durant el 2015 i que, a més, va ser distingida com a millor projecte, va ser el programa Transversal de Promoció de la Salut de Castell-Platja d'Aro i s'Agaró.

La iniciativa impulsada des de Castell-Platja d'Aro es caracteritza per promoure el treball en xarxa. Com si es

tractés d'un cabdell de llana, les àrees de serveis socials, infància, joventut i benestar, entre d'altres, s'entrellacen per teixir relacions humanes en què es connecten i vinculen les persones. La cooperació, la globalitat i la professionalitat són tres dels segells que defineixen aquest programa transversal.

### Un projecte transversal

La Casa Lila és un dels exemples del treball en xarxa que s'impulsa des d'aquest municipi del Baix Empordà. Es tracta d'un espai lúdic i educatiu on els infants aprenen valors i hàbits mentre es relacionen amb els seus companys fent jocs i tallers. Cada any passen per la Casa Lila 200 infants i adolescents del municipi. Una de les activitats estrella que ofereix és el curs de cuina infantil, on els més petits es col·loquen el davantal per convertir-se en petits xefs capaços de cuinar de manera sana i salu-



” L'Organisme ajuda els consistoris de la demarcació a promoure programes que millorin la salut i la qualitat de vida de la ciutadania

dable. Els tallers de cuina inclouen visites a horts urbans ecològics i una sessió de cuina totalment en anglès perquè els més petits aprenguin idiomes mentre practiquen l'art dels fogons.

### Més iniciatives

A 106 quilòmetres de Platja d'Aro hi ha el municipi de Vallfogona del Ripollès, on cada divendres a la tarda practiquen l'art de riure-li a la vida gràcies a un taller impulsat per l'ajuntament amb el suport de Dipsalut. Els assistents viatgen a un món de rialles, diversió, gratitud i relaxació guiats per l'Ana María Berbel Alonso, que des de fa més d'una dècada es dedica a animar la gent.

L'Ana María no és humorista; tampoc pallsa. La seva missió consisteix a usar el riure i altres exercicis com a

teràpia per fer salut i aconseguir que les persones aprenguin a relaxar-se i animar-se. Gràcies a aquest taller, els assistents aprenen a tractar la felicitat com un múscul que necessita entrenament. Per exercitar la felicitat, l'Ana María fa servir diversos instruments, amb els quals aconseguix que els assistents perdin la por al ridícul i tastin els beneficis de les rialles. La primera pràctica consisteix a respirar de manera conscient per assolir un estat de relaxació. Un cop s'ha aconseguit aquest objectiu, comença la diversió.

Com si es tractés d'un estirament, l'Ana María convida els participants a riure. Les rialles que en un primer moment poden semblar una mica forçades acaben transformant-se en sonores i autèntiques riallades. A partir d'aquí, tota la sessió es converteix en un joc amb què els assistents aprenen a recuperar capacitats innates que sovint es desdibuixen amb el pas del temps. És el cas, per exemple, de l'espontaneïtat i la improvisació. Les abraçades també formen part del taller, que ajuda els alumnes a relaxar-se i animar-se, dues accions necessàries per aprendre a valorar-se a un mateix.

Si només pogués donar un consell, l'Ana María té clar quin escolliria: «Gaudeix de la vida perquè això és el que et dona salut». Per aconseguir-ho, segons explica, és imprescindible aprendre a riure's d'un mateix i cercar la felicitat en l'interior. «No hem d'esperar que ens expliquin un acudit per riure o somriure. Hem de tenir clar que la felicitat no és un destí sinó una actitud que tenim davant la vida», assegura. Al final del taller, tothom marxa a casa somrient, relaxat i convençut que riure és una de les millors fórmules per adoptar una bona actitud davant la vida i tenir bona salut.

## L'Escola de Cuidadors ja ha format 140 persones

A més d'oferir suport econòmic als ajuntaments perquè impulsin iniciatives de promoció de la salut, Dipsalut també els aconsella a través del Programa d'Assessorament i Suport Tècnic a Polítiques Municipals de Promoció de la Salut.

Un exemple d'aquesta tasca és l'Escola de Cuidadors de la Garrotxa, que ja ha format 140 persones des que es va posar en marxa el 2013 i que ofereix tallers als municipis de Besalú, Castellfollit de la Roca, Sant Jaume de Llierca, Sant Esteve d'en Bas, Sant Feliu de Pallerols, Tortellà i Olot. A aquests tallers hi acudeixen persones amb un denominador comú: tenen familiars amb dependència a càrrec seu.

Els tallers que ofereix l'Escola de Cuidadors, impulsada per Edat 3 amb el suport de Dipsalut, són totalment gratuïts. Aquesta iniciativa no es limita a ensenyar als assistents tècniques concretes, com ara cures o mobilització de malalts, sinó que va molt més enllà: els assistents aprenen a gestionar el seu benestar i la salut de la persona amb dependència, i comparteixen les seves experiències.



L'Escola de Cuidadors va néixer a finals de l'any 2013.

En el projecte Escola de Cuidadors hi estan implicats ajuntaments, Dipsalut, el Consell Comarcal de la Garrotxa, els serveis socials (Consorti Acció Social de la Garrotxa), el centre de serveis per la gent gran Edat 3 Besalú i el servei d'atenció domiciliària Edat 3, SCCL.

## El Servei Local de Teleassistència es converteix en una eina imprescindible per a més de 6.000 gironins

Un dels objectius del servei és garantir la seguretat i la tranquil·litat de la gent gran i de les persones en risc, les 24 hores del dia i els 365 dies de l'any. El perfil de la persona usuària és el d'una dona, més gran de 80 anys, que viu sola i gaudeix d'un nivell d'autonomia personal mitjà-alt.

La Maria del Carme Leal no se separa mai del medalló de la teleassistència. El porta penjat al coll i l'acompanya a tot arreu. «Em fa sentir més segura, sobretot a la nit», explica amb un somriure mentre ensenya orgullosa el seu penjoll i explica que balla sardanes, forma part d'una coral i va a la piscina, demostrant així que té 78 anys carregats de vitalitat. Des de fa vuit anys, és usuària del servei de teleassistència, el qual considera «molt útil».

«Estic molt contenta amb aquest servei», explica mentre prem el botó vermell del seu penjoll. La seva trucada no triga a obtenir una resposta. «Servei de teleassistència, bon dia senyora Carme», amb aquestes paraules comença una de les moltes converses que aquesta usuària manté amb el servei de teleassistència. En aquesta ocasió, només ha activat el sistema per saludar l'equip de professionals que hi ha al darrere. «De vegades els truco per saludar-los o per dir-los que passaré uns dies fora de casa», explica. La Maria del Carme és una de les usuàries del Servei Local de Teleassistència

Domiciliària (SLT) que va tancar l'any 2015 amb 6.744 persones usuàries a les comarques de Girona, una dada que es tradueix en un creixement de 394 usuaris respecte a l'any 2014.

Des de l'inici del Servei Local de Teleassistència, l'1 d'abril de 2008, i fins al 31 de desembre de 2015, un total de 12.114 persones s'han beneficiat d'aquest sistema en algun moment determinat.

### El perfil

El perfil de la persona usuària del Servei Local de Teleassistència, que des del gener del 2016 forma part de Dipsalut després de la incorporació de l'Àrea d'Acció Social de la Diputació de Girona com a funció pròpia, és el d'una dona, més gran de 80 anys, que viu sola i gaudeix d'un nivell d'autonomia personal mitjà-alt. Un dels seus objectius és garantir la seguretat i la tranquil·litat de la gent gran i de les persones en risc, les 24 hores del dia i els 365 dies de l'any. Així ho assegura la Rosalía



La Maria del Carme és usuària del Servei Local de Teleassistència des de fa vuit anys.



La Carme està molt contenta amb el servei de teleassistència.

Alonso, una de les responsables del servei de teleassistència a les comarques de Girona. Segons explica, el que més valoren els usuaris és la seguretat que els aporta el servei.

### Valor afegit

El servei no es limita a atendre emergències sinó que ofereix un tracte personalitzat als usuaris als quals fa un seguiment periòdic. «Un dels nostres objectius és que els usuaris no se sentin sols i rebin el caliu de la persona que hi ha a l'altre costat del telèfon», explica Alonso.

Un tracte personalitzat que agraeixen els familiars dels usuaris. «Saben que si hi ha qualsevol situació de risc, mobilitzarem els recursos d'emergències necessaris i també contactarem amb ells per informar-los de la situació», afegeix.

La tranquil·litat que ofereix el servei és un dels aspectes que més valoren els seus usuaris. Aquest és el cas de la Carme de Salt. «Funciona molt bé», explica mentre es posa bé el medalló que, segons assegura, no dubtarà a activar si cal.

Durant l'any 2015, el centre d'atenció del Servei Local de Teleassistència va gestionar un total de 213.759 tru-

cados. D'aquestes, més de la meitat es van fer des del centre d'atenció cap a la persona usuària i 70.572 es van realitzar de forma voluntària per part de la persona usuària. D'altra banda, es van registrar 2.526 trucades automàtiques, realitzades a través dels detectors de seguretat instal·lats als domicilis de les persones usuàries –foc, fum, gas i mobilitat– o fruit de la inactivitat al domicili.

Pel que fa a les emergències, el servei en va gestionar un total de 5.552 l'any passat, 118 més que el 2014. Més de la meitat de les emergències gestionades eren sanitàries (3.277) mentre que un total de 1.247 corresponien a problemes socials i 603 a motius tècnics.

“ El servei no es limita a atendre emergències sinó que ofereix un tracte personalitzat als usuaris ”



## Evitar les acumulacions d'aigua, una de les claus per evitar el mosquit tigre



Cal evitar les acumulacions d'aigua en els recipients exteriors.

Es calcula que el 80 % dels espais on pot reproduir-se el mosquit tigre són privats, circumstància que fa imprescindible la col·laboració ciutadana. El mosquit tigre, originari del sud-est asiàtic i catalogat com una de les cent pitjors espècies invasores del planeta, necessita aigua per reproduir-se. Evitar les acumulacions d'aigua és, doncs, una de les claus per combatre aquesta espècie, que pot ser un vector de malalties com el dengue o el chikungunya.

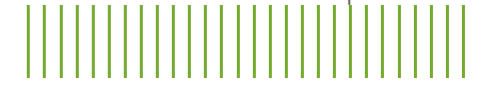
En els últims anys s'han impulsat noves estratègies per frenar l'expansió del mosquit tigre. Una d'elles és l'aplicació gratuïta Mosquito Alert. Es tracta d'un sistema d'alerta ciutadà que permet investigar, seguir i controlar l'expansió del mosquit tigre. Amb aquesta app la ciutadania pot fer ciència ciutadana, ajudant els científics a detectar adults de mosquits i els seus llocs de cria.

A continuació, es detallen algunes recomanacions per combatre el mosquit tigre, que ja s'ha establert en el 60 % dels municipis de la demarcació.

### Les recomanacions

1. S'han de detectar els recipients de l'exterior de casa que puguin contenir aigua (pots, gerros, cendrers, plats, cisternes, regadores, abeuradors...) i traure'ls-la, encara que sembli que no hi ha larves. N'hi ha prou amb llençar l'aigua a terra o a la gespa; les larves moriran immediatament.
2. Cal procurar que els recipients no es tornin a omplir d'aigua, per exemple posant-los cap per avall.

3. Cal tancar hermèticament els dipòsits d'aigua, ja sigui amb una tapa o amb tela mosquitera.
4. Cal posar sota cobert, o bé cap per avall, barques, carretons i remolcs, o s'han de cobrir amb una lona.
5. Cal desfer-se dels pneumàtics vells portant-los a la deixalleria.
6. És recomanable posar peixos vermells en basses ornamentals i fonts de jardí, ja que es mengen les larves del mosquit. Ara bé, s'ha de tenir en compte que aquesta és una espècie de peixos potencialment invasora: de cap manera s'han d'alliberar en rius i estanys naturals, ja que podrien alterar greument aquests ecosistemes.
7. És recomanable netejar anualment les canaleres de teulats i terrasses.
8. És bo buidar o tractar amb un producte larvicida l'aigua d'embornals i desguassos.
9. És important no abaixar la guàrdia: cal fer revisions periòdiques de casa i conscienciar les persones de l'entorn que facin el mateix a casa seva.
10. Tothom pot descarregar-se de manera gratuïta l'aplicació Mosquito Alert, amb la qual es contribueix a fer un seguiment d'aquest insecte invasor i a confeccionar un mapa detallat de la situació territorial d'aquest mosquit.
11. A la pàgina [www.mosquitigregirona.cat](http://www.mosquitigregirona.cat) hi ha més consells per combatre aquest insecte, que es caracteritza per ser petit i de color negre amb ratlles blanques.



## Dipsalut organitza la jornada «Girona, territori cardioprotegit: 5 anys d'implantació del programa».

Dipsalut va organitzar el 19 de maig passat la jornada «Girona, territori cardioprotegit: 5 anys d'implantació del programa», a la qual van assistir els representants municipals de les comarques de Girona. Un dels objectius de la trobada era explicar al món local la renovació dels convenis que els ajuntaments gironins mantenen amb l'organisme autònom de salut pública de la Diputació de Girona vinculats a aquest programa.

Des de la posada en marxa dels desfibril·ladors l'any 2011, el programa «Girona, territori cardioprotegit», impulsat per Dipsalut, ha permès recuperar 29 persones que havien patit una aturada cardíaca, gràcies a la intervenció de ciutadans o de cossos de seguretat que han fet servir els desfibril·ladors externs automàtics (DEA) que hi ha instal·lats en espais públics o que la policia local i els Mossos d'Esquadra duen als vehicles.



El gerent de Dipsalut, Jordi Brunet (esquerra) i el president de Dipsalut, Josep Maria Corominas (dreta) durant la jornada «Girona, territori cardioprotegit: 5 anys d'implantació del programa».

## Dipsalut participa en una jornada tècnica sobre la vigilància i el control del mosquit tigre

Dipsalut i el Servei de Control de Mosquits van participar el 14 d'abril passat, a Múrcia, en una jornada tècnica sobre la vigilància i el control del mosquit tigre. En aquesta trobada, en què van participar experts de tot Espanya, Dipsalut i el Servei de Control de Mosquits van explicar els programes i les accions que s'impulsen des de les comarques de Girona per frenar la propagació del mosquit tigre.

Segons el cap de l'Àrea de Protecció de la Salut de Dipsalut, Xavier del Acebo, les estratègies actuals per combatre aquest insecte procedent del sud-est asiàtic posen l'accent en la sensibilització de la població, una línia que també segueixen altres organismes que treballen a Catalunya. L'experiència de Dipsalut i el Servei de Control de Mosquits pot ajudar altres territoris a dissenyar els seus plans de lluita contra aquest insecte.

## Girona celebra la primera jornada de treball d'intervenció psicològica en crisis i emergències

La delegació de Girona del Col·legi Oficial de Psicologia de Catalunya, amb la col·laboració de Dipsalut —l'organisme de salut pública de la Diputació de Girona— i la Creu Roja, ha celebrat la primera jornada de treball d'intervenció psicològica en crisis i emergències. La iniciativa, pionera a les comarques gironines, s'adreçava de manera exclusiva als equips de psicologia d'emergències que treballen a la demarcació.

Entre els objectius de la jornada, que ha tingut lloc a Dipsalut i en què han participat una trentena de professionals de les emergències psicològiques, hi havia l'aprenentatge de les diferents metodologies de treball a partir de l'estudi i la comparació; el debat sobre les intervencions realitzades; la creació de sinèrgies positives entre els professionals; la unificació de criteris entre els diferents equips, i la generació d'un corpus de coneixement entorn de la psicologia d'emergències que permeti fer intervencions cada vegada més ajustades al que es demana des de la societat.

Durant aquesta jornada s'han exposat algunes de les emergències psicològiques que s'han viscut a les comarques gironines en els últims mesos, com la desaparició d'un nen de tres anys la nit de cap d'any a Camós i el cas de Germanwings. Entre els ponents hi havia Jordi Martori, coordinador provincial de la Creu Roja, i Jordi Frau, cap de l'equip del Servei d'Emergències Psicològiques de Dipsalut.

Trobareu tota la informació, fotografies, vídeos i documents al web de Dipsalut: [www.dipsalut.cat](http://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](mailto:info@dipsalut.cat) o al telèfon 972 41 47 20.





**Jordi Frau**, Psicòleg i expert en emergències psicològiques

## «Els psicòlegs d'emergències oferim suport quan més es necessita.»

En Jordi Frau es dedica a la psicologia d'emergències des de fa quasi dues dècades. Des del 2010, a més, encapçala l'equip del Servei d'Emergències Psicològiques de Dipsalut. La feina d'en Jordi consisteix a ajudar les persones que acaben de patir una situació traumàtica, en el mateix lloc dels fets. La immediatesa és clau en el seu dia a dia. Per això no se separa mai del telèfon mòbil: en qualsevol moment pot rebre una trucada que activi el programa.



El telèfon d'emergències t'acompanya a tot arreu.

Sí. Les emergències succeeixen a qualsevol hora del dia. Per això, el Programa de suport i atenció psicològica en situacions d'emergència al municipi, de Dipsalut, està sempre operatiu i es pot activar en qualsevol moment: les 24 hores del dia, els 365 dies de l'any.

Què és una emergència psicològica?

El Servei d'Emergències Psicològiques de Dipsalut pot intervenir, per exemple, en casos de morts sobtades i amb alt potencial traumàtic, especialment de nens o adolescents; accidents de trànsit; accidents laborals o accidents durant la pràctica d'algun esport, entre d'altres. També es pot activar quan té lloc un delictes violent, inclosos els casos de violència sexual, quan hi ha un accident amb múltiples víctimes o una gran emergència. Un altre dels àmbits del Servei consisteix a oferir suport als professionals dels diferents equips d'emergències (policies, bombers, equips sanitaris...) que intervenen en aquest tipus de situacions, per ajudar-los a gestionar millor la pressió a la qual es veuen sotmesos sovint a causa de la seva difícil tasca.

En què consisteix el servei que ofereix Dipsalut?

L'objectiu del Programa és posar a disposició de tots els municipis de la demarcació de Girona un servei especialitzat d'atenció psicològica davant situacions d'emergència, per oferir suport i assistència a les víctimes en el mateix lloc dels fets i amb la màxima immediatesa possible.

Qui pot activar aquest servei?

Poden sol·licitar l'activació del servei els alcaldes; els regidors a qui s'hagi delegat aquesta funció; els caps de la policia local o els comandaments responsables als quals s'hagi delegat aquesta tasca; els caps de Protecció Civil, i els responsables dels serveis socials municipals. També en poden sol·licitar l'activació el cos de Mossos d'Esquadra, els bombers i el Sistema d'Emergències Mèdiques (SEM) de la demarcació de Girona.

És una iniciativa pionera?

El servei de Dipsalut va incorporar la novetat de donar poder d'activació a l'autoritat municipal. Fins al 2010, tots els

equips d'emergència psicològica que hi havia al territori eren supramunicipals. També va ser innovadora la formació en primers auxilis psicològics que s'ofereix des d'aleshores als professionals dels diferents equips d'emergències de les nostres comarques.

No es produeixen duplicitats amb els altres equips com ara el del SEM?

Mai no es produeixen duplicitats perquè tots els equips d'emergències psicològiques que operem a Girona —SEM, Creu Roja i Dipsalut— treballem coordinats. En aquests sis anys de servei, mai no hem rebut una demanda d'activació innecessària ni s'ha produït una resposta disfuncional.

La nostra societat creu que les desgràcies sempre passen a casa del veí.

Vivim immersos en una bombolla protectora que ens ofereix una falsa percepció d'invulnerabilitat. Ens arribem a creure que les desgràcies passen tan sols als altres, que a nosaltres això no ens passarà mai. Quan desgraciadament aquesta bombolla esclata, estem en una situació de màxima vulnerabilitat. Aleshores, és molt important intervenir-hi ràpidament. Una bona intervenció immediata es tradueix en una millora del pronòstic, a nivell psicològic i psicopatològic, de les persones afectades en gairebé el 100 % dels casos.

La immediatesa és clau.

L'objectiu de la psicologia d'emergències és tractar durant la primera fase de la crisi les persones que han patit una situació amb alt potencial traumàtic, de manera que es puguin minimitzar o desactivar els danys psicològics i emocionals causats pel trauma. El nostre objectiu és oferir suport i ajuda a les persones quan més ho necessiten.

Quin és el perfil de l'equip que encapçala?

L'equip està format per vuit persones. Totes tenen el grau de Psicologia, han rebut formació especialitzada i continuada en psicologia d'emergències i són professionals amb una àmplia experiència en aquest àmbit específic de treball. Una altra de les característiques de l'equip és que està dispersat geogràficament per aconseguir una resposta més ràpida en cas que es produeixi una emergència.