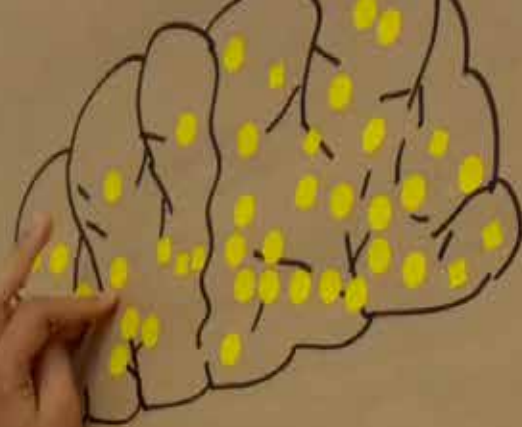


# El Butlletí de Dipsalut

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



## L'editorial

«Construïm salut entre tots»

2

## Breus

3

## Notícies

5-7

## L'anàlisi

La salut en la vida quotidiana

8

## L'opinió

Quins considereu que són els principals reptes en salut pública al vostre municipi?

9

## Al detall

Les Brigades Joves

10-11

## El reportatge

El Sigues tu, a secundària

12-13

## Consells saludables

Activitat física regular enfront esport obsessiu

14

## Món Dipsalut

15

## Posem el focus sobre

Joan Rosa, Recepció i Registre



Segueix-nos a:



#senyisalut



## «Construïm salut entre tots»

Des de Dipsalut tenim la missió de protegir i promoure la salut dels ciutadans de les comarques gironines. I sabem que, l'única manera possible d'acomplir-la és treballar colze a colze, coordinadament, amb les administracions, entitats i altres ens del territori.

Partim de la idea que la salut és un dret universal, de tothom. I de la convicció que, per avançar, ens hem de centrar en allò que genera salut (en els actius de salut) i no només en el que provoca malaltia.

També actuem des de la base que pràcticament tot té efectes sobre la salut: l'aigua que bevem, l'estat sanitari dels espais on ens movem, la qualitat del que mengem, però també els estils de vida, les condicions socioeconòmiques, les relacions socials, etcètera.

Sabem que, per generar salut, cal mirar molt més enllà del sistema sanitari. S'ha de treballar la salut des d'una visió integral i no pas des de la fragmentació de criteris i dels àmbits on s'atenen les persones. L'hem de tenir en compte en totes les polítiques.

Precisament això és el que procurem fer des de Dipsalut, de la mà dels ajuntaments de les comarques gironines i d'altres entitats del nostre territori. Treballem per a la salubritat dels entorns on vivim, alhora que mirem de desenvolupar les capacitats que les persones tenim d'influir en els factors que determinen la nostra salut. Paral·lelament, procurem incidir en aquests determinants.

És per aquests motius que, des d'un Organisme de Salut Pública i, repeteixo, amb la imprescindible col·laboració dels ens locals, lluitem per reduir les desigualtats socioeconòmiques. És per tot això que hem anat incloent a la nostra cartera de serveis programes i accions dirigits a reduir les iniquitats i a donar eines a les persones perquè puguin incidir en els factors socioeconòmics, que tant determinen la salut i el benestar.



Us demanem continuar avançant junts en aquesta direcció. L'objectiu que tenim- de millorar la salut i la qualitat de vida dels veïns i veïnes de les comarques de Girona- només es pot assolir amb la coordinació interinstitucional, amb el treball en xarxa, amb la suma d'esforços de tots els agents del territori.

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

## Cofinancem les despeses d'ús de consultoris i centres municipals de formació

Dipsalut dóna suport econòmic als ajuntaments, consells comarcals i entitats sense ànim de lucre de la demarcació de Girona per tal d'ajudar-los a costejar les despeses de funcionament de consultoris mèdics locals, centres d'educació especial i centres municipals de formació d'adults.

En l'última convocatòria, l'Organisme hi ha destinat un total de 360.000 euros. S'ha subvencionat despeses com la llum, l'aigua, la calefacció, els serveis de neteja i consergeria o les quotes d'alarma i telefonia fixa.

L'objectiu d'aquesta línia de suport econòmic és recolzar els ajuntaments i altres entitats locals en qüestions tant estretament lligades a la salut com l'atenció sanitària, la inclusió social i l'educació. Amb els serveis que ofereixen, els municipis contribueixen a proporcionar als seus veïns assistència sanitària de proximitat, preparació per poder accedir als circuits propis de l'educació formal i atenció a les persones amb necessitats educatives especials.

## El Servei d'Emergències Psicològiques ha atès més d'un centenar de persones

Aquest 2016\*, els psicòlegs especialitzats en emergències de Dipsalut han intervingut en vint-i-cinc ocasions. Han donat suport psicològic a cent trenta-quatre persones que havien estat víctimes d'accidents de trànsit, agressions sexuals, robatoris amb força, ofegaments, episodis de pànic col·lectiu i altres esdeveniments traumàtics.

La intervenció psicològica es realitza amb la màxima immediatesa possible i, habitualment, en el mateix lloc on han succeït els fets. S'intervé tant amb les víctimes directes dels esdeveniments com amb els familiars o altres afectats. També s'ofereix als professionals que treballen en emergències i que puguin necessitar-ho. A banda d'aquesta primera atenció, es dóna continuïtat al tractament per als usuaris que així ho necessitin, a través d'un mecanisme de derivació urgent a la Xarxa de Salut Pública.

Poden activar el servei (les 24 hores i els 365 dies de l'any) els alcaldes i alcaldesses dels municipis gironins o els regidors en qui deleguin, els comandaments de les policies locals, els caps dels equips de protecció civil, els responsables dels serveis socials i els dels diferents cossos d'emergències de la Generalitat de Catalunya. Es fa trucant a un número d'ús restringit. L'equip de Dipsalut està coordinat amb els altres ens que ofereixen serveis similars per evitar possibles duplicitats.

\*dades a 12 de desembre de 2016

## Ajudar els infants que pateixen diabetis a controlar la seva malaltia

Dipsalut ha organitzat un curs per a docents i monitors de lleure amb infants amb diabetis al grup. S'ha celebrat al Parc Científic de Girona aquest passat 18 de novembre.

El curs Nens i nenes amb diabetis, a la classe ha ofert formació bàsica en el coneixement de la malaltia diabetis mellitus tipus 1; una de les més freqüents entre infants i adolescents dels països industrialitzats.

Ha constatat d'una part teòrica en la que s'ha explicat, entre altres, en què consisteix la diabetis, què la causa, les complicacions que pot comportar i les bases de tractament. L'ha seguida un mòdul pràctic en el que s'ha mostrat la tècnica d'autoanàlisi capil·lar en sang, els tipus d'insulina i acció, els dispositius d'administració i les zones de punció. També s'hi ha parlat del pla de tractament de l'infant i de com cal procedir en cas d'emergència. A més, s'han detallat les particularitats que cal tenir en compte segons el moment del dia i el tipus d'activitat que desenvolupa el nen que pateix aquesta malaltia.

L'objectiu d'aquest curs és formar el personal de les escoles (mestres, monitors de menjador, d'activitats escolars, extraescolars i de lleure) per tal que puguin donar suport als menors en el control diari de la seva malaltia. Ha estat una de les novetats del programa de formació de l'Organisme pel segon semestre de 2016.

## Formació pels docents del programa "Sigues Tu"

Va adreçada als mestres de les escoles i instituts que desenvolupen el programa. És gratuïta i està acreditada pel Departament d'Ensenyament de la Generalitat de Catalunya.

Pel primer quadrimestre de 2017, s'ha programat cinc sessions formatives sobre diverses habilitats per a la vida, com l'autoestima, el control intern, la comunicació interpersonal, el treball en equip, la presa de decisions, la capacitat de negociació, la gestió de les emocions i l'estrès o el pensament crític.

Totes elles estaran conduïdes per professionals experts en cadascun dels àmbits que s'hi treballen. Es duran a terme a l'aula de formació de Dipsalut, al Parc Científic de Girona. Les inscripcions es poden realitzar des de la pàgina web de l'Organisme.

El programa "Sigues Tu, eines i actius per a la salut" es desenvolupa a escoles i instituts de la demarcació de Girona. Busca entrenar les habilitats per a la vida dels alumnes, a més de promoure estils de vida saludables. L'objectiu és enfortir la capacitat d'infants i joves d'afrontar els desafiaments de la vida quotidiana i de gestionar la seva salut.

Les habilitats per a la vida són destreses en l'àmbit social, emocional i ètic, que complementen i optimitzen les habilitats intel·lectuals de cadascú.





## França s'inspira en el projecte educatiu de Dipsalut per combatre el mosquit tigre

**Aquest any, les escoles del litoral mediterrani francès han començat a desenvolupar un programa basat en el del Servei de Control de Mosquits i Dipsalut**

El projecte inclou una part teòrica i una altra, pràctica. Comença amb una explicació de les particularitats del mosquit tigre i del seu cicle vital. S'ensenyen als alumnes a identificar-ne les larves, quins són els punts de cria més habituals i que cal fer per evitar-ne la proliferació. Després, es dona un estoig d'entomòleg a cadascú i es mostra com utilitzar-lo. Amb l'ajuda d'aquest material (pipetes, tubs de mostreig...) els nens i nenes han de buscar i capturar larves de mosquit a casa seva i pels voltants d'aquesta.

Els resultats dels primers treballs de camp, duts a terme aquest estiu, han evidenciat que un 96% dels alum-

nes del sud-est de França tenien larves de mosquit tigre a casa seva. També ha permès identificar els punts de cria més habituals: plats de sota els testos, abeuradors de les mascotes, piscines amb aigua estancada de fa temps, embornals, canaleres, dipòsits d'aigua i estris i deixalles emmagatzemats a balcons, terrasses i jardins.

El responsables del programa (l'Entente Interdépartementale pour la démositication du littoral méditerranéen) afirmen que està aconseguint implicar els infants i les seves famílies en la captura de larves. I que aquest treball els fa adonar que existeixen molts petits espais on el mosquit tigre es pot desenvolupar. Veuen que són a casa seva o ben a prop i es consciencien de la necessitat d'eliminar possibles punts de cria. La manera de fer-ho és ben senzilla: cal evitar acumulacions d'aigua, per petites que siguin.



Sessió del projecte educatiu del mosquit tigre del Servei de Control de Mosquits i Dipsalut

El projecte és una estratègia de sensibilització de la població. Implicar els ciutadans en la lluita contra el mosquit tigre és important perquè més del 80% dels espais on cria aquest insecte són privats i, per tant, de difícil accés per les administracions.

Aquesta iniciativa s'inspira en el Projecte Educatiu del Mosquit Tigre de l'Organisme de Salut Pública de la Diputació de Girona i el Servei de Control de Mosquits, que es desenvolupa a les escoles de la demarcació de Girona.

El Projecte – que va néixer l'any 2009- ja ha permès implicar 45.000 alumnes i les seves famílies en la lluita contra el mosquit tigre, que pot ser vector de transmissió de malalties com el zika, el dengue o el chikungunya.

## 314 persones han trobat feina gràcies al programa Salut i Crisi

**Des del 2014 fins ara, Dipsalut ha destinat vora 1.700.000 euros a cofinançar accions de foment de l'ocupació remunerada.**

En aquest període, s'ha pogut trobar feina a 314 persones. La majoria d'elles, de més de trenta anys i amb fills menors d'edat al càrrec. Els destinataris de les intervencions han estat, principalment, persones aturades de llarga durada que no percebien ingressos dins la família o bé que comptaven amb uns ingressos molt baixos, inferiors al salari mínim interprofessional.

Els contractes vinculats al Salut i Crisi han tingut una durada mitjana de sis mesos. Més de la meitat (el 53%) s'ha formalitzat en el sector privat. El 47% restant, ha estat a l'administració pública. Pel que fa al sector d'activitat, a l'entorn del 30% de llocs de treball s'ha creat dins la indústria agroalimentària. Un 20%, en obres, serveis i manteniment. Altres sectors on s'ha empleat a aquestes persones han estat les activitats forestals, jardineria, serveis administratius, d'informació i turisme, emmagatzematge i transport, comerç i hostaleria.

Dipsalut destinat una mitjana de 6.400 euros a cadascun dels llocs treball. El 80% de la subvenció s'ha de destinar al salari del treballador. La resta és per a despeses de formació, acompanyament en els processos d'inserció laboral i, en alguns casos, material fungible necessari per aquella feina.

Ara l'Organisme destina mig milió d'euros més a projectes que fomentin l'ocupació remunerada. Servirà per cofinançar accions que es duiguin a terme entre l'octubre del 2016 i el del 2017.

Aquest suport econòmic s'emmarca en el programa Salut i Crisi, que busca reduir l'impacte de la crisi sobre la salut dels ciutadans. Per fer-ho, subvenciona accions d'entitats socials, ajuntaments i ens supramunicipals dirigides a garantir les necessitats bàsiques de les persones (alimentació, habitatge, benestar emocional...) També coordina aquests ens per evitar duplicitats, fomentar el treball en xarxa i aconseguir la màxima eficàcia i eficiència. El programa té una línia específica de subvencions per promoure l'ocupació remunerada.

## Treballem per la qualitat de l'aigua potable Protegim la teva salut

Beus aigua de l'aixeta?

Saps que tens drets i deures?

Si l'aigua és de xarxa, tens dret a que s'hi efectuïn els tractaments i controls que en garanteixin la seguretat.

Si beus aigua d'un pou propi, ets el responsable de fer-ne la cloració i les analítiques de control.



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

Segueix-nos a:



#aiguadeboca

## Controlant els equipaments municipals amb risc de transmissió de legionel·losi

**Aquest 2016, l'Organisme de Salut Pública ha ajudat a controlar 275 equipaments municipals considerats d'alt risc de 103 localitats gironines i 503, de baix risc, de 135 municipis\***

S'ha detectat legionel·la i s'ha dut a terme les actuacions necessàries per eliminar-la en 26 instal·lacions d'alt risc (un 9,5% de les controlades). En 5 d'aquestes (19%), s'ha trobat el bacteri per primera vegada. En 21 (81%), ja s'havia detectat anteriorment.\* En tots els casos s'ha dut a terme les mesures necessàries per eradicar-lo i evitar riscos als usuaris dels equipaments.

El desenvolupament de les diferents actuacions que inclou el programa de suport a la gestió d'instal·lacions d'alt risc, ha permès conèixer el nivell de control dels factors de risc, que han estat, principalment, la temperatura, l'estancament de l'aigua i una realització insuficient d'autocontrols..

Pel que fa al programa per a instal·lacions de baix risc, aquest 2016 s'ha detectat el bacteri en 10 instal·lacions (un 2% de les controlades). La majoria, el 90%, eren circuits d'aigua calenta sanitària. El 10% restant, sistemes de reg. En un 20% de les instal·lacions, s'hi trobava el bacteri per primera vegada. En tots els

casos s'ha adoptat les mesures de control necessàries per eliminar-lo\*.

Enguany aquest programa s'ha implementat en força més equipaments que anteriorment perquè, després de realitzar modificacions estructurals, moltes instal·lacions han passat a considerar-se de baixa probabilitat de proliferació i dispersió de legionel·la.

El bacteri legionel·la viu en ambients aquàtics naturals i pot colonitzar diverses instal·lacions on hi ha aigua (com torres de refrigeració o circuits d'aigua calenta sanitària). Si n'hi ha una gran població i la instal·lació disposa d'algun sistema que produeix aerosols, les gotes d'aigua que contenen el bacteri poden ser inhalades i provocar la malaltia de la legionel·losi en grups específics de risc. Per evitar-ho, els ajuntaments han de controlar les instal·lacions municipals on podria haver-hi legionel·la. Dipsalut els ajuda a fer-ho amb dos programes: el destinat a instal·lacions de baix risc (fonts ornamentals que generen aerosols, regs urbans per aspersió...) i el d'alt risc (circuits d'aigua calenta sanitària on es produeixen aerosols, com els que hi ha a centres esportius, piscines o jacuzzis). El desenvolupament d'aquests programes consisteix en el disseny i implantació de plans de manteniment, desinfecció i control analític.

\*Dades a data de 10 de novembre de 2016



Acció de control en el marc del Programa de Suport a la Gestió i Control de les Instal·lacions amb Alt Risc de Transmissió de Legionel·losi.

## Més de 7.000 usuaris del Servei Local de Teleassistència Domiciliària



Visita de seguiment a una usuària del Servei de Teleassistència de Dipsalut

**El perfil majoritari és el d'una dona d'uns 80 anys que viu sola i té un nivell d'autonomia mitjà**

Aquest programa de Dipsalut ha tancat el 2016 amb més de 7.000 usuaris en el conjunt dels 222 municipis gironins. Això representa un augment de cinc-cents usuaris respecte l'any anterior.

Es tracta d'un servei públic d'atenció domiciliària que permet millorar l'autonomia de les persones grans (de més de 65 anys) que viuen soles o passen moltes hores soles. Aporta més qualitat de vida als usuaris en oferir-los seguretat, companyia i atenció permanent les 24 hores i els 365 dies de l'any.

Els usuaris porten un penjoll que es connecta al telèfon fix i que té una cobertura d'uns 80 metres. Si pateixen una caiguda o qualsevol altre incident, han de prémer el botó que hi ha enmig del penjoll. Immediatament, el centre d'atenció del servei rep l'alerta, identifica l'usuari,

mira de contactar-hi i, segons l'emergència de la que es pugui tractar, avisa els serveis mèdics, els familiars o desplaça els seus professionals fins al domicili.

A casa de l'usuari també s'hi poden instal·lar dispositius de seguretat que alerten automàticament si es detecten condicions anòmales com fum, gas, o falta de moviment dins la casa.

El servei, però, no es limita a atendre emergències sinó que ofereix un tracte personalitzat. Periòdicament es realitzen trucades i visites de seguiment per comprovar l'estat i les condicions en què viu la persona o, simplement, per conversar i ajudar a combatre situacions de soledat. També es dona un cop de mà als avis i àvies en activitats quotidianes com ara prendre's adequadament la medicació.

Tots els ajuntaments de la demarcació de Girona compten amb aquest servei, a través de les àrees bàsiques de serveis socials.

## Reconeixement per al projecte gironí contra l'obesitat infantil

**Nen@s en moviment s'ha endut un dels guardons dels premis del Pla integral per a la promoció de la salut mitjançant l'activitat física i l'alimentació saludable (PAAS)**

El programa, que compta amb el suport econòmic de Dipsalut, es desenvolupa a 27 municipis de les comarques gironines i treballa amb 220 escolars de 8 a 11 anys. Està impulsat des de l'atenció primària de l'Institut Català de la Salut (ICS) i l'Institut d'Assistència Sanitària (IAS).

Busca combatre l'obesitat infantil i promoure hàbits saludables entre els alumnes de primària amb sobrepès. Per aconseguir-ho, incideix sobre l'ambient familiar dels petits i busca aliats entre els educadors i els

professionals de la salut per ajudar els nens a aprimar-se. Es desenvolupa al llarg d'onze setmanes, amb sessions setmanals d'una hora i mitja (conduïdes per professionals de dels centres d'atenció primària) que es duen a terme a les escoles.

Nen@s en moviment ajuda als participants a adquirir conceptes bàsics d'alimentació saludable, a augmentar el temps que dediquen a l'activitat física i a mantenir o incrementar l'autoestima. Mainada, pares i professors treballen colze a colze temes relacionats amb la salut, com ara l'impacte de la publicitat enganyosa, l'autocontrol o la imatge corporal.



## La salut és un recurs de la vida quotidiana

La salut es crea en el context de la vida quotidiana on les persones viuen, estimen, treballen, juguen, compren, viatgen,... La Comissió sobre els determinants socials de la salut va recollir aquest pensament quan va declarar que els determinants socials són "les condicions en les quals les persones neixen, creixen, treballen, viuen i envelleixen".

Per això l'enfocament que configura la promoció de la salut és tan fonamental: perquè diàriament se'ns repta a crear entorns en els quals les persones puguin viure vides saludables i fer eleccions saludables. Aquest és el pensament sistèmic que va portar a la creació de la gran varietat de projectes: escoles, universitats i llocs de treball que promouen la salut, ciutats saludables saludables... Actualment, hem començat a expandir-ho al món virtual i, sobretot, a l'entorn dels consumidors com, per exemple, als supermercats. També entenem millor com estan formats aquests entorns mitjançant fluxos de capital transnacional, i no només mitjançant l'actuació local.

Aquest enfocament no tractava de presentar la "promoció de la salut en..." un entorn específic, sinó que volia transformar aquest enfocament perquè contribuís a la salut; la qual cosa implicava tant una àmplia gamma de canvis estructurals com de canvis de mentalitat. Ara entenem que per a cada entorn necessitem crear sinèrgies i beneficis per a ambdues parts (com, per exemple, entre la salut i l'educació), perquè intentem adonar-nos de quins són els diferents reptes als quals s'enfronten les persones en la seva vida quotidiana. Mentre que les polítiques treballen aïlladament, les persones no viuen les seves vides d'aquesta manera.

Molts dels reptes locals d'avui en dia estan relacionats amb els principals canvis globals, com el canvi climàtic. Així doncs, la creació d'un transport i d'un concepte de mobilitat actius a la ciutat, amb carrils bicicleta, espais de vianants segurs i un transport públic assequible, representen un benefici tant per al medi ambient com per a la salut. Els parcs contribueixen tant al capital social de la ciutat com al medi ambient. Aquesta és la raó per la qual moltes ciutats han començat a comprometre's en xarxes globals, perquè si les coses no van bé, ells seran els primers afectats. Per això necessiten actuar conjuntament.

Per promoure la salut en el context de la vida quotidiana es necessita protegir els béns públics. Mentre que la salut està basada en un valor i també instrueix a la població, també requereix de l'actuació determinada de part del govern a tots els nivells. Destaquen dues qüestions: els determinants socials de la salut i la necessitat d'eliminar les desigualtats mitjançant polítiques governamentals, i el repte de contrarestar els determinants comercials de la

salut. Les polítiques que no deixin ningú enrere han estat difícils d'aplicar en èpoques d'austeritat. Les lliçons de lluitar contra el tabac es poden adaptar i aplicar a molts àmbits diversos dels determinants comercials. Els països i les ciutats han lluitat activament contra el menjar ràpid i els refrescos dolços i han estat pioners en la creació de nous impostos, com l'impost de les begudes gasoses. Sabem que la salut necessita inversions, canvis estructurals, comunitats i persones actives, així com un servei sanitari dedicat a la prevenció i la promoció de la salut.

El que és bonic d'aquest enfocament es que tothom pot contribuir-hi i que els petits canvis (que pot dur a terme tant cada persona com cada institució i organització) poden influir en el gran canvi. El menjar que serveix un club esportiu per esmorzar, les begudes que escollim quan convidem els nostres amics, els productes que hi ha a la cafeteria de la universitat... per bé que no poden substituir els canvis de les polítiques estructurals, sí que poden crear el clima en el qual la transformació resulti possible. Una de les accions més polítiques que fem cada dia és escollir allò que mengem.

Evidentment, utilitzariem llenguatges diferents i tindriem prioritats diferents si haguéssim d'escriure la carta avui, però és extraordinària la manera en què les estratègies d'Ottawa han resistit la prova del temps. De fet, fins a cert punt, ara s'estan redescobrint, perquè ens enfrontem als límits de les estratègies vertical i del comportament. Ara bé, hi ha motius per estar greument preocupats: l'augment de les desigualtats i de la inseguretat, la comercialització creixent de la vida quotidiana i els milions de persones en constant moviment. Aquests són àmbits d'actuació que repton els conceptes de la promoció de la salut de fa 30 anys. Sorgeixen noves oportunitats amb els objectius del desenvolupament sostenible. Una nova generació ha de fer avançar l'agenda de la promoció de la salut.

### Ilona Kickbusck

Directora del Centre Mundial de Salut a l'Institut de Post-grau d'Estudis Internacionals i de Desenvolupament de Ginebra



## Quins considereu que són els principals reptes en salut pública al vostre municipi?



### Marta Felip i Torres, alcaldessa de Figueres

Els reptes de la ciutat en aquesta matèria són múltiples. Els nostres projectes es plantegen des del treball amb tots els recursos integrats en el territori: salut, atenció social, habitatge, voluntariat, etc.

Un tema prioritari és l'atenció a la gent gran. La Fundació Salut Empordà va aprovar, el desembre, l'execució del projecte de nova residència geriàtrica en uns terrenys municipals. Estarà enllestida el 2018 i és una iniciativa que hem impulsat des de l'Ajuntament.

L'atenció centrada en la persona és la que ens motiva. Per això promovem l'obertura de la nova àrea bàsica, que serà una realitat enguany, per aprofundir la coordinació entre l'atenció primària i l'hospital. També ens interessa que creixin els programes d'atenció domiciliària. D'altra banda, treballem per millorar la salut comunitària en aquells aspectes relacionats amb la immigració, fomentant els hàbits de salut de tota la ciutadania; i en la prevenció d'hàbits tòxics entre el jovent, amb campanyes de sensibilització.



### Fermí Santamaria i Molero, alcalde de Llagostera

Emmarcats en l'actual context de crisi econòmica, una de les principals preocupacions a nivell municipal és fer front a la pobresa energètica de les famílies amb pocs recursos, ja que aquesta incideix negativament en la qualitat de vida i salut dels qui la pateixen.

Programes de Dipsalut com el «Salut i crisi» i la bona coordinació entre agents i entitats socials són bàsics per millorar la qualitat de vida d'aquestes persones.

Cal seguir treballant des de les administracions locals i supramunicipals, per garantir que cap família estigui desatesa, en especial quan afecta a infants i gent gran.



### Ramon Moliner i Serra, alcalde d'Alp

És important valorar tant la salut física com la mental, per l'impacte personal i social que ambdues comporten. Per això, des de l'ajuntament, treballem en diferents àmbits, per millorar la qualitat de vida dels nostres veïns.

Promoure l'activitat física, amb bones instal·lacions, activitats lúdico-esportives per a totes les edats, facilitant l'accés a practicar esports...són algunes de les nostres apostes. En aquest sentit, els Parcs impulsats per Dipsalut són una bona eina. Els tallers de memòria i les activitats al Casal, contribueixen a impedir l'aïllament social de les persones grans i, des del Local Jove, es treballa per fomentar hàbits saludables i evitar situacions de risc en el temps d'oci dels adolescents.

Per últim, fer el possible per prestar una bona assistència sanitària mitjançant una estreta col·laboració amb el CAP i la participació en el Consell Consultiu de l'Hospital transfronterer de Cerdanya.



### Dídac Manresa i Molins, alcalde de Breda

La salut pública és un dels pilars indiscutibles de l'Estat del Benestar, per la qual és de vital importància la seva dotació humana i econòmica malgrat estiguem en temps de "vaques magres". Des del municipalisme en general i des de Breda en concret, és necessari enfocar els reptes de la nostra salut pública des de dues vessants: la vessant de la prevenció i la vessant de la pal·liació.

No cal que esmercem gaires línies en convèncer-vos de l'enorme importància de la medicina preventiva: pedagogia de les conductes sanes, formació en intel·ligència emocional, capacitat i empoderament de les persones en situacions de crisi (morts, separacions, malalties, etc.). El sistema mèdic actual no posa suficient èmfasi en la importància de la vessant preventiva de la salut i obvia una dada clau: una bona salut preventiva evitaria moltes vegades arribar a la fase pal·liativa, amb la conseqüent reducció de costos tan humans com materials.



## Combatre l'atur per millorar la salut de les persones

Dipsalut cofinança accions d'ajuntaments, consells comarcals i consorcis de benestar social dirigides a d'atendre les necessitats socials bàsiques de les persones, famílies i grups de població específics. Entre aquestes iniciatives hi ha les Brigades Joves

A Catalunya, la taxa d'atur és especialment alta en determinades franges d'edat, com ara els joves. Entre els menors de 25 anys, se situa en el 35,3%. En el cas dels nois i noies de menys de 20 anys, supera el 52%\*.

La crisi econòmica ha castigat especialment aquest col·lectiu, que veu com una quimera aconseguir una feina estable i que ni tan sols troba oportunitats per aconseguir una primera ocupació alineada amb la seva formació. Com a conseqüència, als joves, els és molt difícil emancipar-se i engregar el seu propi projecte de vida.

Aquesta situació té un clar impacte sobre la seva salut i benestar. Per tal de reduir-lo, l'Organisme de Salut Pública de la Diputació de Girona promou iniciatives orientades a afavorir l'ocupació remunerada. Entre elles, hi ha el projecte Brigades Joves del Consell Comarcal de la Selva i dels ajuntaments d'aquest territori.

L'objectiu d'aquest programa és oferir als joves una primera feina per tal que puguin adquirir competències professionals i obrir-se camí en el món laboral.

Hi participen tretze ajuntaments de la comarca (Breda, Hostalric, Vidreres, Caldes de Malavella, Santa Coloma de Farners, La Cellera de Ter, Riudarenes, Sils, Amer, Brunyola, Vilobí d'Onyar, Sant Hilari de Sacalm i Riude-

llops de La Selva). Contracten joves entre 16 i 25 anys perquè desenvolupin diverses tasques, segons les necessitats del municipi. Entre elles, feines administratives, de promoció turística, de l'àmbit cultural, de manteniment d'espais municipals, d'atenció al públic...Aquest 2016, 107 joves de la comarca han aconseguit la seva primera feina gràcies a aquest programa.

Els nois i noies que hi han pres part han destacat que els ha donat l'oportunitat de conèixer el món laboral, d'aprendre a treballar en equip, d'obtenir uns primers ingressos, d'adquirir habilitats professionals i de comptar amb experiència.

” Les Brigades Joves serveixen de rampa de llançament d'aquests joves cap al món laboral



Un dels participants en el programa Brigada Jove de la Cellera de Ter



Un dels joves contractats per l'ajuntament d'Amer a través d'aquest programa

Xavi Amat, tècnic del Consell Comarcal de la Selva explica que “és una iniciativa que va començar a Santa Coloma de Farners fa uns deu anys i que s'ha anat estenent perquè està funcionant. És especialment per a joves que no han tingut encara cap experiència laboral. Els serveix per formar-se, per obrir-se camí. Els ajudem a enfocar el seu projecte professional”.

Els nois i noies són contractats pels ajuntaments. La feina és remunerada i inclou formació i acompanyament. Es busca que serveixi de rampa de llançament per aquests joves. Per aquest motiu també inclou formació tant específica per a la feina com d'habilitats personals, de destreses per a la vida, que ajudin els joves a relacionar-se des d'una nova posició amb el mercat laboral. L'Oficina Jove de la Selva és l'encarregada d'organitzar i impartir aquesta formació.

Iniciatives similars a aquesta s'estan duent a terme a diferents municipis d'arreu de la demarcació de Girona. Dipsalut en cofinança una part. Dóna suport econòmic a ajuntaments, consells comarcals i consorcis de benestar social de la demarcació de Girona per a accions dirigides a atendre les necessitats socials bàsiques de les persones, famílies i grups específics. Aquestes actuacions també contribueixen a la prevenció de les problemàtiques socials i a la reinserció i integració d'en situació de risc social o exclusió.

\*Dades extretes de l'EPA, del segon trimestre de 2016

” Les desigualtats socials són també desigualtats en salut. Per això Dipsalut busca reduir-les

L'Organisme parteix de la base que les diferents condicions de vida de les persones són, si no es compensen, font de desigualtats en salut.

Els principals factors de desigualtat es donen en funció de l'edat, la classe social, el gènere, el territori o l'ètnia. La combinació d'aquest factors provoca oportunitats i recursos diferents per gaudir d'una bona salut i benestar. D'altra banda, aquestes condicions de vida estan condicionades per factors socials, culturals, econòmics, polítics i ambientals.

Per reduir aquestes iniquitats i millorar la salut i benestar de la població de les comarques gironines, Dipsalut impulsa diversos programes i accions i dóna suport tècnic i econòmic a les que duen a terme altres ens del territori.

## Entrenant les habilitats per a la vida dels alumnes de secundària

Aquest curs, el programa "Sigues Tu, eines i actius per a la salut" es desenvolupa a 129 escoles i a 46 instituts de 84 municipis de les comarques gironines

Acompanyem la Cristina, una de les professionals que desenvolupa el programa, en una sessió a secundària. Concretament, la primera sessió per a una classe de primer d'ESO de l'IES Sobrequés de Girona. La comença preguntant: "Què és la salut?".

Alguns alumnes alcen ràpidament la mà: "Fer exercici, menjar sa, dormir bé, no consumir alcohol ni altres drogues, estar bé físicament", responen. "Estar bé mentalment, també", diu un altre noi. "Si no tens confiança en tu mateix o estàs malament amb la família o si et fan bullying a l'escola, no pots estar bé, de cap manera", precisa.

Aquesta última resposta dona peu a abordar una qüestió clau: la salut és un concepte molt més ampli que l'absència de malaltia, que el fet de no estar malalt, i, sens dubte, va més enllà del cos. "A banda de la salut física, hi ha la salut emocional, la salut social...", els explica la pedagoga. "Tots tenim força clar què hem de fer per estar bé físicament", els diu, "però i per tenir bones relacions socials? I per tenir una bona salut emocional?".

Els alumnes comencen a llençar idees: per a la salut emocional és important l'autoestima, conèixer-te a tu mateix, saber reconèixer, controlar i expressar adequadament les emocions... Per a la salut social, s'ha de respectar els altres, cal empatia, capacitat de negociació, de treball en equip, assertivitat, saber-te comunicar. La pedagoga afegeix encara un nou grup de paraules, relacionades amb la ment, amb l'intel·lecte: tenir opinió pròpia, sentit crític, capacitat de resoldre problemes, de prendre decisions.

La pissarra de l'aula s'ha omplert de paraules que, fins ara, els nois i noies no acostumaven a relacionar directament amb la salut.

"Està comprovat que les persones que estan bé amb sí mateixes, amb els altres i que saben pensar, són més felices, tenen hàbits més saludables i estan més sanes", conclou la Cristina.

Els demana que col·loquin tres grans dibuixos en diferents punts de classe: d'un cervell (que representarà les habilitats intel·lectuals), d'un cor (les emocionals) i d'un cos (per representar les socials). Cada alumne ha d'enganxar un nombre d'adhesius proporcional a les habilitats que creu que té en cada àmbit. Així podran diagnosticar quin camp és el que seria convenient abordar en primer lloc.

La docent els subratlla que, tot i que podem tenir més facilitat per unes o altres, totes les habilitats es poden treballar, entrenar. I que això és el que faran a partir d'ara, amb el "Sigues Tu, eines i actius per a la salut"

“ Les persones que estan bé amb sí mateixes, amb els altres i que saben pensar, tenen hàbits més saludables i són més felices

Aquest programa de Dipsalut està pensat justament per desenvolupar aquestes destreses emocionals, socials, intel·lectuals, ètiques... que s'han identificat com a vitals per afrontar positivament els desafiaments de la vida quotidiana i per prendre bones decisions en salut. Concretament, es busca entrenar les deu habilitats per a la vida que l'Organització Mundial de la Salut (OMS) qualifica de bàsiques: comunicació interpersonal, l'assertivitat i la capacitat de negociació, l'empatia, la cooperació i el treball en equip, el lideratge i la defensa d'interessos, la presa de decisions, la resolució de problemes, el pensament crític, el control intern, l'autoestima i la gestió emocional i de l'estrès.

El "Sigues Tu" es duu a terme, en horari lectiu, a escoles i instituts de les comarques gironines. El desenvolupen mestres i professors i l'equip tècnic de Dipsalut i de la Fundació Catalana de l'Esplai. Es prioritzen centres que atenen infants i adolescents en situació de vulnerabilitat social i econòmica, ja que la falta de recursos o d'oportunitats dels pares els posa en una posició de desigualtat que es vol trencar.

A secundària, els continguts es treballen en sessions específiques, amb el suport de material didàctic i amb dinàmiques de grup orientades a entrenar cadascuna de les deu habilitats per a la vida considerades com a bàsiques per l'Organització Mundial de la Salut.

“ Aquest curs 2016/17, 10.450 alumnes de secundària participen al programa Sigues Tu”

Aquest programa va néixer el curs 2014/15. Es basa en l'evidència científica que les competències psicossocials de les persones són un factor clau per tenir un major control sobre la seva salut.

S'ha demostrat que entrenar les capacitats psicossocials d'infants i adolescents redueix la violència i el comportament delictiu, disminueix l'edat d'iniciar-se en el consum de tabac, alcohol i altres drogues, redueix l'activitat sexual d'alt risc, l'assetjament escolar (bullying), ajuda a controlar la ira, promou l'ajustament social positiu, redueix els desordres emocionals, millora el rendiment acadèmic i promou els comportaments saludables i l'autoestima.



Una sessió del Sigues Tu a l'IES Sobrequés de Girona



## Els beneficis de l'activitat física enfront els perjudicis de l'esport obsessiu

Cal que l'activitat física que realitzem estigui en concordança amb el nostre estat físic, edat i altres condicionants



L'activitat física regular és totalment positiva per la salut i pel benestar de les persones, sigui quina sigui la seva edat i condició. Ara bé, l'exercici excessiu o realitzat de manera inadequada, pot comportar més inconvenients que no pas beneficis a la nostra salut.

Entre els beneficis de la pràctica regular d'activitat física hi ha que enforteix el cor, redueix la pressió arterial, eleva els nivells de colesterol bo, augmenta la força, l'elasticitat, l'agilitat i la capacitat pulmonar, manté a ratlla el sobrepès... Per tot això té un impacte positiu en la prevenció i tractament de moltes dolències com les malalties cardiovasculars, la diabetis, l'asma, l'osteoporosi... A més de les repercussions positives per al cos, també s'ha vist que ens ajuda a controlar l'estrès i l'ansietat, a dormir bé i, en definitiva, a sentir-nos millor. Estudis científics han demostrat que afavoreix la concentració, millora el rendiment intel·lectual i el desenvolupament cognitiu.

No obstant, en ocasions, l'exercici es converteix en perillós. Això succeeix quan, en comptes de practicar activitat física de manera moderada i regular, passem a practicar esport intensament, inadequadament i de forma, fins i tot compulsiva.

La pràctica excessiva d'esport pot comportar lesions físiques de gravetat diversa, a més d'afectar l'estat

d'ànim, l'autoestima i afavorir el desenvolupament de trastorns de tipus obsessiu.

Una clar senyal d'alarma és quan es passa a dedicar tot el temps lliure a la pràctica d'esport; fet que porta a forçar el cos, a no descansar suficientment i a descuidar altres activitats enriquidores. També cal anar amb compte quan s'observa que la persona es marca grans fites, que poden portar al límit al seu cos o quan es detecta que té una imatge molt distorsionada del seu físic i que busca assolir el cos ideal a través de la pràctica compulsiva d'exercici. Un altre aspecte que cal observar és l'alimentació. Sovint la pràctica intensiva d'esport porta associats canvis en la dieta, com ara la supressió de determinats aliments o la ingestió de suplementes per augmentar la massa muscular o el rendiment.

Cal que l'activitat física que realitzem estigui en concordança amb el nostre estat físic, edat i altres condicionants. Hem de notar clarament que ens sentim bé, tant mentre la realitzem com després de practicar-la i que no ens suposa un esforç excessiu.

Practicar activitat física és un hàbit saludable que ens ajuda a estar bé física, psicològica i emocionalment. S'ha d'evitar convertir-ho en una competició contra un mateix amb el risc que ens porti més inconvenients que avantatges.



### Acte per commemorar el 30è aniversari de la Carta d'Ottawa



Imatge de l'acte "30 anys després de la Carta d'Ottawa"

Aquest passat 15 de desembre s'ha celebrat, al Parc Científic de Girona, la jornada "30 anys després de la Carta d'Ottawa per a la Promoció de la Salut: nous reptes".

La sessió ha tingut com a objectius analitzar les principals aportacions que s'ha dut a terme en cadascuna de les línies d'acció descrites a la carta d'Ottawa i identificar els reptes en promoció de la salut que es plantegen pels propers anys. També ha servit per intercanviar coneixements i experiències.

La jornada ha estat organitzada per la Càtedra de Promoció de la Salut i per Dipsalut.

Professionals de l'Organisme de Salut Pública hi han parlat sobre els programes de Parcs Urbans de Salut, Siques Tu i Salut i Crisi.

### Presentació de la nova tècnica de desnitrificació a la Generalitat de Catalunya

El president, la gerent i el cap de l'àrea de Protecció de la Salut de Dipsalut han explicat els beneficis de la nova tecnologia per eliminar nitrats de l'aigua a responsables de l'Agència de Salut Pública de Catalunya.

La nova tècnica, ideada per l'empresa Hydrokemós amb el suport de Dipsalut, no genera residus, aprofita tota l'aigua i és econòmica.

Es basa en un procés d'electrodesnitrificació, que aconsegueix transformar els nitrats en nitrogen gas i oxigen. Aquests gasos es poden alliberar a l'atmosfera ja que són totalment innocus tant per al medi ambient com per a la salut de les persones.

Aquesta tecnologia s'ha testat amb èxit en dues proves a petita escala realitzades als municipis gironins de Borrassà i Caldes de Malavella. Ara es provarà a gran escala en la planta de tractament que s'està habilitant a Borrassà.

### Dipsalut ha participat a la jornada "L'atenció integrada social i sanitària a Catalunya"

L'acte, celebrat aquest passat 13 de novembre, ha servit per fer balanç del desenvolupament del Pla Interdepartamental d'Atenció i Interacció Social i Sanitària (PIAISS) i per exposar les línies d'actuació pel període 2017-2020.

El PIAISS, de la Generalitat de Catalunya, va néixer el 2014. Té la missió de promoure i participar en la transformació del model d'atenció social i sanitària per garantir una atenció integrada i centrada en les persones, capaç de donar resposta a les seves necessitats. Es desenvolupa sota el lideratge compartit dels departaments de la Presidència, Salut i Treball, Afers Socials i Famílies.

Actualment, el pla inicia una nova etapa, amb nous reptes que requereixen estratègies departamentals i estratègies de dimensió territorial contemplant la multifactorialitat, i amb un pla de treball que s'estructura en base a tres àmbits d'actuació: projectes funcionals, projectes de suport i transversals i projectes territorials.

### Dipsalut, a la Conferència Mundial de Promoció de la Salut

L'Organisme ha estat convidat a la 9ena Conferència Mundial de Promoció de la Salut que s'ha celebrat entre el 21 i 24 de novembre a la Xina, a Shanghai.

Hi ha participat el cap de l'àrea de Polítiques de Promoció de la Salut i Qualitat de Vida, Pau Batlle, i la directora de la Càtedra de Promoció de la Salut, Dolors Juvinyà.

Sota el títol "La promoció de la salut" en els Objectius de Desenvolupament Sostenible, la conferència ha servit per reflexionar sobre les possibilitats que la promoció de la salut ofereix com a instrument de transformació estratègica per a l'aplicació de l'Agenda 2030; per insistir en què cal que els països la incorporin entre les mesures a aplicar per assolir els objectius de desenvolupament sostenible i per explicar de quines maneres la promoció de la salut pot agilitzar l'assoliment d'alguns d'aquests objectius.

Trobareu tota la informació, fotografies, vídeos i documents al web de Dipsalut: [www.dipsalut.cat](http://www.dipsalut.cat)

Us demanem que ens comuniquem 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.





**Joan Rosa**, auxiliar administratiu de Dipsalut

“El que més m’agrada de la feina és el tracte amb les persones”

En Joan és la primera persona que veus quan entres a Dipsalut. És a recepció i també s’encarrega del Registre. Viu a Figueres i fa dos anys que treballa a l’Organisme. Abans, sempre havia fet feina al sector privat. Confessa que, en arribar, el va sorprendre tots els processos que s’han de seguir a l’Administració. “Fa que tot sigui una mica més lent, però es fan per donar garanties als ciutadans”.



En què consisteix la teva feina?

Una de les coses que faig és rebre les persones que vénen i contestar el telèfon. Les atenc, les dirigeixo a qui calgui o, si puc, resolc directament el dubte que tenen. També m’encarrego del Registre de Dipsalut. A més, actualitzo el portal de transparència, que facilita l’accés als ciutadans a tota la informació pública relacionada amb l’Organisme.

Amb la implantació de l’administració electrònica, la feina del Registre deu haver canviat?

Una mica. Abans molts documents s’enviaven per correu postal o es portaven, presencialment, al Registre. Des d’aquest passat octubre, per llei, això ja no es pot fer. Tots els tràmits s’han de realitzar per mitjans electrònics, òbviament, també ens afecta a nosaltres que hem deixat de fer notificacions en paper. Això ha comportat alguns canvis a la feina, tant pel que fa a les entrades com a les sortides del Registre. S’ha de dir, però, que no ha estat un gran canvi perquè ja fa molt temps que els ajuntaments, força entitats, proveïdors i col·laboradors fan el guix de tràmits amb nosaltres de manera electrònica, a través del SIMSAP o de la Seu.

Has percebut molt de nerviosisme arran d’aquest canvi?

A l’octubre, la gent estava força espantada, però de seguida tothom es va relaxar ja que es va veure que no era tant complicat i que, a més, s’estava fent de manera progressiva.

I com m’ho faig per fer un tràmit amb Dipsalut si no tinc els mitjans o no sé realitzar-lo electrònicament?

Som servidors públics i hem de facilitar al màxim les coses als ciutadans. Si véns a entrar un document en paper perquè no pots fer-ho electrònicament, et demanem que ens autoritzis a nosaltres a presentar-lo telemàticament en nom teu. Tenim treballadors de la casa autoritzats per fer-ho. Amb la seva identificació digital, entrem el document escanejat, com si fossis tu. Mirem d’oferir moltes facilitats perquè ningú quedi exclòs.

T’encarregues de la centraleta telefònica. De qui i sobre quins temes rebem més trucades?

Sobretot dels ajuntaments. Especialment quan hi ha oberts períodes de sol·licitud de programes i de justificació de subvencions. Sempre hi ha dubtes, consultes a fer...

També en rebem moltíssimes relacionades amb els cursos de formació que oferim. Altres qüestions per les que ens truquen sovint són els mosquits i l’aigua. Hi ha persones que ens demanen que els fem una avaluació de l’aigua de casa. Altres ens truquen per avisar-nos que tenen molts mosquits prop d’on viuen.

A vegades hi ha una mica de confusió sobre què fem i què no fem...

Sí. És que és complex. És cert que ajudem a controlar la qualitat de l’aigua, però el servei, directament, el donem als ajuntaments. Igualment passa amb el mosquit tigre.

Alguna anècdota que valgui la pena revelar?

A vegades ens truquen pensant-se que som un centre d’atenció primària, un CAP, demanant hora pel metge o per anul·lar-ne una.

Potser hauríem d’explicar més i millor als ciutadans què fem.

Moltes persones ens coneixen i tenen una idea bastant ajustada del què fem, però també és cert que n’hi ha moltes altres que no ho tenen clar. Els “sonen campanes”, però no ho saben exactament. Un altre punt en el que podríem millorar és en l’organització de la informació al nostre web corporatiu. És freqüent que ens truquin demanant alguna cosa que ja està disponible al web. A vegades, l’únic que passa és que no l’han sabut trobar i em limito a guiar-los pel portal.

Quina part t’agrada més de la teva feina i què se’t fa més pesat?

El que més m’agrada és l’atenció al públic, el contacte amb la gent. El que se’m fa una mica complicat són les interrupcions constants. Hi ha tasques que requereixen concentració i això és difícil si has d’anar atenent el telèfon. Però vas trobant la manera de portar-ho tot. Habitualment, el guix de trucades i de persones que vénen a Dipsalut es concentra entre les 10 h i les 12 h. Sempre que puc, miro de resoldre les tasques que demanen més concentració abans o després d’aquesta franja.