

SALUT AL BARRI

LA REVISTA DEL VOSTRE CENTRE DE SALUT

SALUT AL BARRI ÉS UNA PUBLICACIÓ EDITADA PEL CONSORCI SANITARI INTEGRAL

etapa 1 | número 8 | juny 2006



PREVENIR ELS EFECTES DE LA CALOR

ENQUESTES DE SATISFACCIÓ DELS USUARIS DELS CAP

GRUPS D'EDUCACIÓ DIABETOLÒGICA



Trastorn d'horari

ELS CANVIS D'HORARIS QUE TENEN LLOC DURANT ELS VIATGES EN AVIÓ PRODUEIXEN UNA SÈRIE D'ALTERACIONS EN EL COS, QUE ES CONEIXEN COMUNMENT AMB EL NOM ANGLÈS JET LAG.

El *jet lag* o trastorn d'horari és un desequilibri en el ritme circadià, que és un cicle que es reproduïx més o menys cada 24 hores al cos i segons el qual s'ajusten els ritmes endògens de l'organisme (la gana, la son, la secreció de moltes hormones, etc.). Per aquest motiu, els símptomes que acompanyen el trastorn d'horari estan produïts pels canvis en els períodes de son i vigília a causa del nou horari que s'estableix al viatjar en avió, quan es recorren llargues distàncies en poc temps. Aquestes alteracions poden ser mal de cap, insomni nocturn, dificultat per a concentrar-se, somnolència diürna, cansament i, en algun cas, sensació de mareig o atordiment.

Si es viatja cap a l'est es guanya una hora per meridià. En aquest cas, el viatger no tindrà son quan arribi la nit i sigui l'hora d'anar a dormir. En canvi, un viatge cap a l'oest significarà una hora menys per meridià i, per això, és normal tenir son durant el dia i costarà dormir en el moment de ficar-se al llit. En molts casos, els símptomes del *jet lag* són més manifestos a la tornada dels viatges, ja que al canvi d'horari s'ha d'afegir-hi el cansament produït per l'activitat durant l'estada al país visitat.

Consells

Per evitar els símptomes del *jet lag* cal dormir

bé abans de començar el viatge, evitar les begudes alcohòliques i la cafeïna, beure molta aigua, menjar sovint petites quantitats, portar roba còmoda i intentar passejar per l'avió. Alguns experts recomanen que els dies previs a la marxa es comenci l'adaptació al nou horari, levant-se més aviat o anant a dormir més tard.

Si es viatja cap a l'est es pot utilitzar, sempre amb prescripció mèdica, un fàrmac per a dormir durant el viatge i arribar al país de destinació ben descansats. És aquest el motiu pel qual en molts vols, la tripulació fa baixar les finestretes de l'avió, per reduir la llum a la cabina i facilitar l'inici de la son.

En els viatges cap a l'oest, anirà bé intentar matinar els dos dies anteriors al viatge per adaptar-se millor a l'horari del destí. Durant el viatge s'ha d'intentar estar ben desperts, fer alguna activitat física i mantenir l'entorn ben il·luminat. Així serà més fàcil esperar que arribi la nit per dormir.

Els qui estan sotmesos a tractament que requereixen l'administració de medicació segons un horari, hauran de considerar la necessitat de modificar-los segons la prescripció mèdica. És recomanable visitar el vostre metge de família per atendre les seves recomanacions.

CENTRES D'ATENCIÓ PRIMÀRIA DEL CONSORCI

DRA. NATALIA RIERA
DRA. ELISABETH MARTÍN
METGESSES DE FAMÍLIA:
ABS SAGRADA FAMÍLIA

SALUT AL BARRI

Butlletí Informatiu de les Àrees Bàsiques del Consorci Sanitari Integral

DIRECTOR: JOSÉ LUÍS IBÁÑEZ | COORDINACIÓ PERIODÍSTICA: DEPARTAMENT DE COMUNICACIÓ DEL CONSORCI SANITARI INTEGRAL | CONSELL DE REDACCIÓ: MIGUEL A. AGUILAR, SANDRA AGUILAR, ROSA ALBERNI, SILVIA DUEÑAS, FERRAN FLOR, JOSÉ LUIS IBÁÑEZ, CARMÉ LLORENS, ANNA MILLÀ, ELVIRA QUINTERO, TERESA ROIGÉ, RUT SALVÀ, SANDRA VILLARES | HAN COL·LABORAT EN AQUEST NÚMERO:

NATALIA RIERA, ELISABETH MARTÍN, RAQUEL ALONSO, RAMON BOFILL, HELENA GARCÍA, ROSARIO FENÁNDEZ, MANOLI RODRÍGUEZ, M. ÀNGELS MARTÍNEZ, SÍLVIA SIMÓ | ASSESSORAMENT LINGÜÍSTIC: CENTRE DE NORMALITZACIÓ LINGÜÍSTICA DE L'HOSPITALET DE LLOBREGAT | DISSENY I MAQUETACIÓ: B2BACG AGÈNCIA DE COMUNICACIÓ GRÀFICA | IMPRESSIÓ: OFFSET COLOR.

SALUT AL BARRI és una publicació gratuïta promoguda pels centres d'atenció primària del Consorci Sanitari Integral, amb l'objectiu de promoure els hàbits saludables de la població.

Qualsevol suggeriment o comentari el podeu expressar per telèfon, al 93 507 25 89, o per correu electrònic a la següent adreça: salutalbarri@sanitatintegral.org



Prevenir els efectes de la calor

AMB L'ARRIBADA DE L'ESTIU I L'AUGMENT DE LES TEMPERATURES CAL INCREMENTAR LES MESURES DE PREVENCIÓ PER EVITAR ELS PROBLEMES RELACIONATS AMB LA CALOR.

Els centres d'atenció primària (CAP) del Consorci posen en marxa a partir de juny el pla de prevenció de l'onada de calor. Es tracta d'un conjunt de mesures de prevenció i seguiment dels usuaris durant els mesos de calor més intensa, en les quals es consideren uns criteris d'intervenció que impliquen altres serveis sanitaris i socials, segons el nivell de risc.

Les mesures de prevenció dels CAP engloben diverses accions, com el repartiment de tríptics d'informació orientats principalment a les persones més vulnerables a la calor. Els tríptics es distribueixen a les consultes i als domicilis i el seu objectiu és informar de com protegir-se de la calor. Per altra banda, també tenen lloc unes xerrades específiques. Els CAP també duen a terme mesures de seguiment dels pacients amb risc: se'l truca per telèfon, se'ls demana que facin visites al CAP i també se'ls visita al domicili, si cal.

La població més susceptible de patir els efectes de la calor i a la qual s'adrecen especialment aquestes mesures són principalment persones més grans de 80 anys que viuen soles o amb un suport sociofamiliar precari o que conviuen amb una parella gran o malalta. També són població de risc els pacients amb determinades malalties i els infants.

Hi ha una sèrie de mesures que tota la població ha de conèixer i posar en pràctica, especialment els grups de risc, per prevenir problemes derivats de la calor.

A casa

És convenient:

- Beure molta aigua o líquids sense esperar a tenir sed, excepte si hi ha contraindicació mèdica. Evitar les begudes alcohòliques, café, te, cola i totes les que porten molt sucre.

- Preparar menjars lleugers que ajuden a reposar les sals perdudes per la suor (amanides, fruita, verdures, gaspatxo o sucs).

- Tancar les finestres durant el dia i obrir-les a la nit perquè corri l'aire.

- Banyar-se o dutxar-se per refrescar-se. També es pot fer servir tovalloles humides sobre la pell.

- Oferir aigua als infants amb freqüència i sempre que es desperten durant la nit.

- Preparar els biberons en el moment de donar-los.

- Fer servir algun tipus de climatitzador (ventiladors, aire condicionat).

- Anar a algun lloc públic amb refrigeració, si no es té aire condicionat (centres comercials, cafeteries, etc.).

Al carrer

Quan s'ha de sortir al carrer, és recomanable:

- Evitar sortir en hores de calor extremes, entre les dotze del migdia i les quatre de la tarda.

- Si s'ha de sortir, cal fer servir gorra o barret, ulleres de sol i cremes protectores solars.

- Cal caminar per l'ombra, usar roba baldeira i de colors clars i portar aigua.

- No quedar-se ni deixar ningú en el cotxe amb les finestres tancades.

- Evitar les activitats esportives i disminuir l'activitat física en les hores de més calor.



Què és la crioteràpia?

LA CRIOTERÀPIA ÉS UNA TÈCNICA TERAPÈUTICA QUE S'UTILITZA EN DERMATOLOGIA PER AL TRACTAMENT DE DETERMINADES LESIONS DE LA PELL.

Des de l'època dels egipcis es feia servir l'aigua freda per guarir malalties i dolences, però va ser en el segle XIX que l'alemany Sebastian Kneipp va reconèixer les propietats terapèutiques curatives del fred en les seves investigacions mèdiques. Avui els tractaments mitjançant el fred conformen una disciplina que es coneix com a crioteràpia (en grec, *krios* significa fred i *therapeia*, tractament).

Es fa servir per tractar algunes lesions de la pell. Amb una adequada selecció de les lesions, la crioteràpia és una forma de tractament eficaç, senzilla i ràpida. Pot ser incòmoda, però generalment no és gaire dolorosa. No necessita preparació quirúrgica, anestèsia, ni sutures i ocasiona poques complicacions.

EL TRACTAMENT COMPLET D'UNA LESIÓ AMB CRIOTERÀPIA POT DURAR UN O DOS MINUTS I LA RECUPERACIÓ ÉS RÀPIDA

El tractament consisteix en l'aplicació directa de fred intens sobre la pell mitjançant un esprai polvoritzador de nitrogen líquid (a una temperatura de -196°). Durant l'aplicació es produeix una destrucció del teixit que al eliminar de forma eficaç i controlada. Aquesta tècnica té l'avantatge que no requereix una preparació especial del pacient i el procediment es pot realitzar en la consulta del metge d'atenció primària.

Quan s'aplica?

La congelació resulta un tractament adequat per a lesions benignes superficials, com són les berrugues a les mans i als peus, i altres tipus de problemes dermatològics.

El tractament complet d'una lesió pot durar un o dos minuts. Durant l'aplicació el pacient tindrà la sensació de tenir un tros de gel sobre la pell. Després pot notar una lleugera molèstia o coïssor mentre la pell es descongela. La recuperació és ràpida i el pacient podrà gaudir probablement de les seves activitats usuals mentre es cura, incloent nedar i banyar-se.

A les poques hores del tractament la pell pot presentar inflor i posteriorment pot aparèixer una butllofa de contingut clar o hemorràgic (amb sang), que pot ser més o menys important depenent de la localització i de la sensibilitat del pacient.

Les cures fins que la ferida cicatritzi són senzilles: rentar amb aigua i sabó i aplicar povidona iodada, o bé aplicar una capa fina de pomada que el metge recomani dues vegades al dia.

La ferida es curarà en un temps variable, habitualment entre dues i quatre setmanes. La criocirurgia deixa, de vegades, una cicatriu molt petita. Després que hagi cicatritzat, la pell tractada pot tenir un color una mica més clar que la pell del voltant. Les zones tractades no han d'exposar-se directament als raigs del sol i cal utilitzar filtres solars de protecció total.



SATISFETS AMB EL CENTRE D'ATENCIÓ PRIMÀRIA

Els **usuaris** ens poseu molt bona nota

ELS RESULTATS DE L'ENQUESTA DE SATISFACCIÓ QUE ELS EQUIPS D'ATENCIÓ PRIMÀRIA DEL CONSORCI SANITARI INTEGRAL DUEN A TERME ANUALMENT CONFIRMAN QUE ESTEU CONTENTS AMB L'ATENCIÓ QUE REBEU DELS VOSTRES PROFESSIONALS SANITARIS.

L'ENQUESTA

Consta de 27 preguntes, que permeten avaluar vuit aspectes o dimensions diferents de la satisfacció.

Hi ha 22 preguntes sobre el nivell de satisfacció de l'usuari amb relació a diferents aspectes que es puntuen en una escala del 0 al 10

Una pregunta valora el temps que l'usuari ha d'esperar a la sala abans de ser visitat, que es puntua com a poc, acceptable o excessiu

Una pregunta per saber si l'usuari recomanaria o no als seus amics acudir al centre i tres preguntes obertes perquè l'usuari expliqui què és el que més i el que menys li agrada del centre i si vol fer algun altre comentari o suggeriment.

Un dels objectius del Consorci Sanitari Integral és millorar el grau de satisfacció dels seus clients externs. Per assolir-ho és imprescindible identificar quina és la qualitat que els usuaris perceben dels serveis que els centres d'atenció primària (CAP) ofereixen. Cada any des de l'obertura dels CAP del Consorci, els centres mesurem el grau de satisfacció dels usuaris mitjançant una enquesta.

Aquest any, han contestat l'enquesta 953 persones visitades la setmana del 4 a 8 de juliol de 2005: 213 del CAP Collblanc, 244 del CAP Torrossa i 496 del CAP Sagrada Família (262 de l'Àrea Bàsica de Salut (ABS) Gaudí i 234 de la de Sagrada Família). La proporció d'homes ha estat del 41,3% i la de dones del 58,7%. El 77,1% dels usuaris corresponen a medicina general i el 22,9% a pediatria.

En general, ha augmentat la satisfacció dels usuaris en totes les àrees. La valoració global del centre de referència ha estat de gairebé de 8 punts sobre 10

en les ABS de l'Hospitalet (7,92 punts en l'ABS de la Torrossa i 7,99 en l'ABS Collblanc).

L'atenció mèdica ha estat l'àrea que ha rebut la nota més alta: 8,75 punts sobre 10 en l'ABS de la Torrossa i 8,78 en la de Collblanc. Una altra àrea molt ben valorada ha estat les instal·lacions del centre (8,39 punts a la Torrossa i 8,31 a Collblanc).

Els aspectes menys valorats fan referència a aspectes organitzatius del centres i d'accessibilitat als professionals, tot i això cap àrea ha obtingut una puntuació més baixa de 7,4 punts.

El temps d'espera ha estat considerat poc o acceptable pel 77,6% dels usuaris a l'ABS Collblanc i pel 82,1% a l'ABS Torrossa. Una altra dada que mostra que la valoració és molt positiva és el fet que el 96,7% dels usuaris de Collblanc i el 95,7% dels de la Torrossa recomanarien el centre a un amic.

PUNTUACIÓ MITJANA DE LES DIMENSIONS DE L'ENQUESTA DE SATISFACCIÓ 2005

	Collblanc	La Torrossa
Organització del centre	7,64	7,48
Atenció mèdica	8,78	8,75
Atenció d'infermeria	8,19	8,24
Atenció a l'usuari	7,58	7,56
Atenció i resolució	7,86	7,63
Instal·lacions del centre	8,31	8,39
Satisfacció global amb el centre	7,99	7,92
Satisfacció total a partir dels factors	7,85	7,70



INCONTINÈNCIA URINÀRIA

Reforçar el sòl pelvià

LA INCONTINÈNCIA URINÀRIA ÉS LA **PÈRDUA INVOLUNTÀRIA D'ORINA**. DELS DIFERENTS TIPUS DE INCONTINÈNCIA URINÀRIA QUE HI HA LA MÉS HABITUAL ÉS LA D'**ESFORÇ**.

La incontinència urinària d'esforç consisteix en la pèrdua d'orina al fer un esforç com ara tossir, saltar, córrer o riure. És un problema funcional molt freqüent que es pot millorar fàcilment fent exercicis per reforçar el sòl pèlvic i la zona abdominal.

El sòl pelvià o perineu és el conjunt de músculs situats a la part baixa de l'abdomen, entre l'ós del pubis i el sacre. Aquests músculs són els que mantenen la bufeta, l'úter i el recte en suspensió en la posició que els correspon. Un debilitament en aquesta zona comporta el risc de incontinència urinària, disfuncions sexuals i, en casos extrems caiguda dels òrgans intraabdominals, com ara la matriu.

Pèrdua de musculatura

La musculatura pèlvica es pot perdre per l'embaràs, el part, la menopausa, factors hereditaris o patir restrenyiment. També en cas

de tos crònica, per la pràctica d'algun esport, per tocar instruments de vent, per l'ús de determinats medicaments, a causa de diabetis, etc. Amb l'aprenentatge d'uns exercicis que tonifiquin els músculs del sòl de la pelvis es pot prevenir, tractar i curar la incontinència d'esforç.

Els anomenats exercicis de Kegel estan pensats per enfortir la zona del perineu. Aquests exercicis consisteixen a fer sèries de contraccions ràpides i lentes dels músculs del perinè i també en exercicis de conscienciació. Un cop apresos els exercicis, es poden fer en qualsevol lloc i moment.

Si penseu que teniu incontinència urinària d'esforç, podeu consultar amb el vostre personal mèdic o d'infermeria i us podran ajudar a resoldre el problema.

EXERCICIS DE KEGEL

No s'aconsella fer-los sense la supervisió d'un professional. El primer pas és aprendre a reconèixer la contracció del sòl pelvià. Un bon mètode és el "pipi stop". Es tracta d'aturar l'orina i deixar-la fluir una altra vegada sense moure les cames. Aquest exercici només es pot realitzar per aprendre a reconèixer els músculs, mai com a exercici habitual, ja que fer-lo habitualment pot provocar una infecció d'orina.

ALGUNS EXERCICIS:

Dreta, amb les cames separades i les mans a les natges, tibarem la musculatura del sòl pelvià cap a dalt i cap endins.

Asseguda, corbem l'esquena endavant i contraïem la musculatura del sòl pèlvic. És important contraure solament la vagina i la bufeta.

Dreta, amb els genolls flexionats repençant els braços a les cuixes, pressionem el sòl pelvià cap a dalt i endins.



VIURE AMB DIABETIS

Educació diabetològica en grup

LA DIABETIS ÉS UNA MALALTIA BASTANT FREQUENT QUE PERMET FER VIDA NORMAL SI ES TENEN EN COMPTE LES LIMITACIONS QUE PROVOCA, PER AIXÒ ÉS IMPORTANT CONÈIXER BÉ QUINES SÓN.

La diabetis és una malaltia freqüent que es caracteritza per un excés de glucosa a la sang. La glucosa és un sucre que fan servir totes les cèl·lules del cos com a principal font d'energia.

Perquè la glucosa pugui ser utilitzada per les cèl·lules necessita una substància anomenada insulina, que es produeix al pàncrees. Si aquest òrgan no produeix la insulina que l'organisme necessita, la glucosa no entra en les cèl·lules i s'acumula en la sang i l'organisme experimenta símptomes com: apirar-se, tenir més ganes de menjar, orinar més quantitat, tenir set intensa i cansament. Si apareixen aquests símptomes, s'ha de consultar amb el personal mèdic.

La diabetis és una malaltia crònica que afecta ja a un 6,8% de la població més gran de 30 anys i es triplica en els més grans de 65.

Com abans apareix la diabetis, més augmenta el risc de desenvolupar complicacions greus. Un cop apareguda, s'han de retardar i prevenir les complicacions derivades del mal control. "L'educació diabetològica" va dirigida a l'adquisició de coneixements, tècniques i habilitats que, modificant actituds i hàbits, milloren la qualitat de vida.

L'objectiu de l'educació diabetològica és aconseguir:

- Prevenir, reconèixer i actuar davant de situacions de risc.

- Integrar el tractament a la vida quotidiana.
- Millorar el control de la diabetis.
- Millorar la qualitat de vida de les persones.

Grups

En les àrees bàsiques de salut (ABS) de Sagrada Família, Gaudí i Collblanc s'organitzen grups d'educació diabetològica. Cada grup el formen 15 diabètics als quals poden acompanyar alguns familiars com a observadors. Les sessions es realitzen a l'aula d'educació sanitària de cada centre i estan impartides per dues persones del personal d'infermeria de cada ABS.

Durant les reunions es tracten temes com el que és la diabetis, la dieta, l'exercici físic, la hipoglucèmia i la hiperglucèmia, els medicaments i la diabetis, les complicacions de la diabetis i la cura dels peus.

La duració de les sessions és de dues hores, en què es destinen de 30 a 45 minuts a l'exposició del tema i la resta a la discussió i resolució d'exercicis pràctics. Un cop finalitzada la reunió, els professionals faciliten a les persones interessades més informació, com a reforç de l'educació rebuda.

És molt important compartir informació i dubtes per conèixer i millorar la qualitat de vida dels afectats. Pertànyer a una associació de persones amb diabetis també pot ajudar molt.

Si us interessa formar part d'un grup, podeu posar-vos en contacte amb el vostre metge o infermer.

PROJECTE **D'ACOLLIDA**

Les treballadores socials de les àrees bàsiques de salut (ABS) del Consorci Sanitari Integral ha elaborat unes guies informatives per a la població nouvinguda sobre el sistema sanitari català.

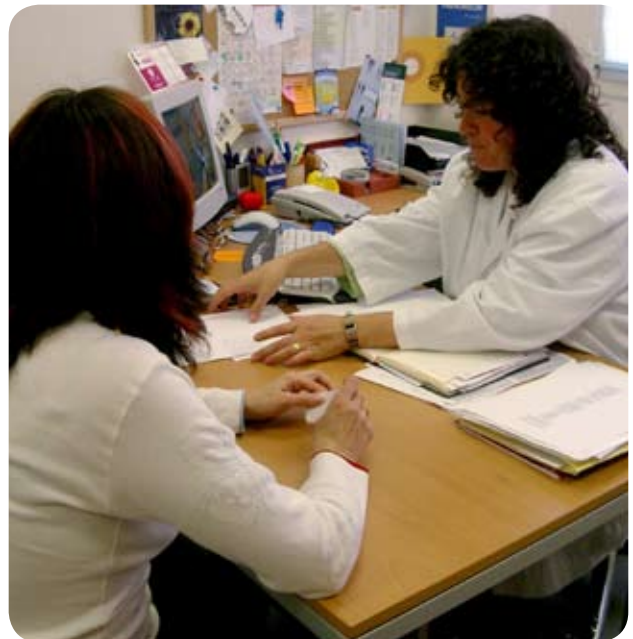
L'objectiu d'aquestes guies és afavorir l'acollida i donar a conèixer el funcionament del sistema sanitari, l'accés i els principals centres i serveis del barri de referència per a les persones nouvingudes.

Les guies recullen les adreces i telèfons de serveis de primer accés que poden ser d'interès, així

com el mètode d'obtenció de documentació bàsica per accedir a la targeta sanitària individual (TSI).

A part, s'estan elaborant uns tríptics editat en diferents idiomes per facilitar la comprensió de la informació inclosa. Aquestes guies estaran disponibles en castellà, català, anglès, francès, rus, àrab i xinès, d'acord amb la procedència de la població de referència de les ABS.

Per demanar més informació, podeu dirigir-vos a la vostra ABS de referència.



AJUTS A LES PERSONES GRANS AMB **DEPENDÈNCIES**

El Departament de Benestar i Família de la Generalitat de Catalunya ha obert la convocatòria del programa d'ajuts de suport econòmic a les persones grans amb dependència.

El programa té a com objectiu facilitar mitjançant una ajuda econòmica (240,40 euros mensuals) el manteniment de la persona amb dependència greu en el seu entorn social i familiar habi-

tual respectant la voluntat de permanència en el seu domicili.

Els ajuts estan dirigits a persones més grans de 65 anys amb nivell de dependència severa o moderada que compleixen els requisits establerts en la normativa reguladora.

El termini de presentació de sol·licituds està obert fins al 30 de novembre de 2006.

ADRECES D'INTERÈS

A BARCELONA:

Centre de Serveis Socials Sagrada Família. C/ Mallorca, 433, 4a. planta. Telèfon: 93 256 28 28.

A HOSPITALET:

Centre Municipal d'Atenció a les Famílies. C/ Santiago de Compostel·la, 10, baixos. Telèfon: 93 402 99 90.

A INTERNET:

<http://www.gencat.net/benestar/persones/gentgran/prestacions/depend/index.htm>