

El Butlletí de Dipsalut

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

L'editorial

«Tot té efectes sobre la salut
de les persones»

2

Breus

3

Notícies

5-7

L'anàlisi

Un programa d'habilitats
per a la vida

8

L'opinió

Què afegiríeu a l'oferta de serveis
de Dipsalut?

9

Al detall

Una nova tècnica per eliminar
nitrats de l'aigua

10-11

El reportatge

Treballant per la igualtat
d'oportunitats

12-13

Consells saludables

Alimentació primera infància

14

Món Dipsalut

15

Posem el focus sobre

Sílvia Oliveras, gerent de Dipsalut



Segueix-nos a:



#senyisalut



«Hem de ser conscients que tot té efectes sobre la salut de les persones»

Dipsalut té la missió de protegir, mantenir i promoure la salut pública tant des de l'àmbit individual com col·lectiu a la demarcació de Girona i de fer-ho al costat dels ajuntaments. Per poder-la acomplir és necessari actuar en àmbits que, sovint, no s'havien associat directament a la salut.

Enrere ha quedat la idea que la salut depèn principalment de l'atenció sanitària. És clar que la qualitat del sistema sanitari és molt important, però hi ha altres factors que encara tenen un paper més decisiu en el nostre benestar.

Entre els factors que més influeixen en la salut de les persones hi ha les condicions socioeconòmiques: els ingressos, l'ocupació, el lloc on residim, l'educació, l'accés a una bona alimentació, el compromís personal amb estils de vida saludables o fins i tot la cultura... Les desigualtats socioeconòmiques acaben provocant desigualtats en salut. Per això considerem que hi hem d'incidir de manera decidida.

En base a tots aquests arguments, des de Dipsalut, continuem desenvolupant programes com el "Salut i Crisi" i treballant conjuntament amb les entitats sense ànim de lucre i els ajuntaments de la demarcació per lluitar contra la pobresa i l'exclusió social. I encara hem fet un pas més. Conscients que millorar la salut dels ciutadans porta associat lluitar contra les desigualtats socials, hem assumit un nou repte: Hem incorporat a Dipsalut, com a funció pròpia, l'àrea d'Acció Social de la Diputació. Actualment, n'estem redissenyant les línies estratègiques, conjuntament amb el territori, per tal de poder donar el millor servei.

Un altre àmbit en el que estem convençuts que hem d'actuar és en el de la capacitat de les persones (els



coneixements, les habilitats i les actituds) d'incidir en els factors que influeixen sobre la seva salut. Una mostra del nostre treball en aquesta línia és el programa "Sigues Tu, eines i actius per a la salut", que busca desenvolupar les competències psicosocials d'infants i adolescents. L'objectiu és millorar les seves capacitats per afrontar i gestionar, de la forma més saludable possible, els reptes del dia a dia. El programa es desenvolupa de manera prioritària en aquells centres educatius influïts negativament pels determinants socials de la salut.

En definitiva, les nostres actuacions es basen en l'evidència que les causes socials són els factors principals que determinen les desigualtats en salut en una comunitat i que, per tant, hem de lluitar contra la iniquitat. A més, sabem que per incidir-hi cal un abordatge multifactorial, és a dir, tenir en compte la salut en totes les polítiques. Alhora estem convençuts que tots tenim eines i capacitats per millorar la nostra salut individual i col·lectiva. Només les hem de descobrir, entrenar i saber utilitzar.

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.

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



Prop de 2.000 actuacions contra les plagues

Entre el 2009 i el 2015, Dipsalut ha donat suport econòmic per a 1.855 accions municipals de control de plagues.

La lluita contra els rosegadors ha concentrat el 38% de les actuacions que els ajuntaments gironins han dut a terme durant aquest període. Ha anat seguida per les intervencions per insectes (31%) i per aus (especialment coloms, estornells i gavians), que han suposat el 23% de les accions. En total, l'Organisme de Salut Pública de la Diputació de Girona ha destinat 2,89 milions d'euros entre el 2009 i el 2015 per donar suport als municipis en el control de plagues. Les accions se centren en aquelles plagues urbanes que més poden afectar la salut de les persones ja que poden ser transmissores de malalties.

El nombre d'iniciatives que ha 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 el 2014. Les accions que més han anat augmentant han estat les dirigides 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 al 60% dels municipis gironins.

Les subvencions als ajuntaments gironins per a combatre les plagues es donen dins el Programa de suport econòmic per a lluita i control integrat de plagues urbanes.

30 persones, recuperades amb els desfibril·ladors públics

Des de que es van implantar fins avui, els desfibril·ladors d'ús públic han permès recuperar 30 persones que havien patit una parada cardiorespiratòria. En la majoria dels casos, els aparells han estat utilitzats per agents de les policies locals de la demarcació, per membres dels equips de protecció civil, per Mossos d'Esquadra i per socorristes. Algunes actuacions, però, han estat dutes a terme per ciutadans que no tenien cap tipus de formació en primers auxilis i que van córrer a buscar el desfibril·lador més proper per atendre la persona que havia fet una mort sobtada cardíaca.

En total, la demarcació compta amb 769 desfibril·ladors públics cedits per Dipsalut. N'hi ha en els 221 municipis. Alguns aparells estan situats en columnes instal·lades a places, carrers i façanes d'equipaments. Altres, van dins els vehicles dels cossos de seguretat i d'emergències. També se'n cedeixen de manera puntual per a actes considerats de risc o amb una gran afluència de persones.

45.000 escolars han après a combatre el mosquit tigre

Han participat en alguna de les set edicions del Projecte Educatiu del Mosquit Tigre que s'han dut a terme fins el moment.

El Projecte es desenvolupa a les escoles de la demarcació i consta de dos blocs. En el teòric, els nens i nenes aprenen les particularitats del mosquit tigre, com cria i que cal fer per evitar-ho. La part pràctica consisteix en buscar larves i mosquits tigre a casa, al veïnat o en altres indrets habituals. Ho han de fer amb l'ajuda dels familiars i amb el material d'entomòleg que se'ls ha donat a escola. Les mostres s'envien al Servei de Control de Mosquits perquè determini si realment es tracta del tigre.

La participació al Projecte ajuda els alumnes i les seves famílies a adonar-se que tenen el mosquit en el seu entorn i que és a les seves mans evitar-ne la proliferació amb accions tan senzilles com evitar les concentracions d'aigua, per petites que siguin.

Iniciatives com aquesta de Dipsalut ajuden a conscienciar la població del seu paper en la lluita contra l'insecte. I és que a l'entorn del 90% dels espais on cria el mosquit tigre són privats. Amb aquest objectiu, l'Organisme també organitza xerrades, estands informatius i altres accions divulgatives.

Curs d'intervenció psicològica d'urgència a víctimes de violència sexual

Va dirigit, principalment, a policies, vigilants, sanitaris, treballadors socials i docents.

S'incideix en l'impacte que la violència sexual té sobre les víctimes i en la necessitat de proporcionar-los una atenció adequada. També s'hi donen pautes per poder facilitar un primer suport psicològic a les persones que han patit una agressió d'aquest tipus.

Aquest curs s'inclou en el Programa de formació de Dipsalut per al segon semestre de 2016. L'Organisme hi ofereix cursos tant de l'àmbit de la Protecció com de la Promoció de la Salut, així com formació per utilitzar idòniament els desfibril·ladors d'ús públic. Entre les novetats del Programa, hi ha un taller per a mestres i monitors per tal que puguin donar suport a infants que pateixen diabetis en el control diari de la seva malaltia.

Els cursos estan totalment finançats per Dipsalut. Per obtenir-ne tota la informació, us podeu dirigir a: www.dipsalut.cat, apartat "Formació".



Xerrades per a policies sobre el Servei d'Emergències Psicològiques

S'ha dut a terme una desena de sessions informatives dirigides als comandaments.

Fins el moment*, s'ha fet sessions a Lloret de Mar, Blanes, Sant Feliu de Guíxols, Platja d'Aro, La Bisbal d'Empordà, Salt, Banyoles, Olot, Roses, i Figueres. Hi ha participat una setantena de policies.

En les xerrades, el coordinador del programa de Suport i Atenció Psicològica en Situacions d'Emergència ha explicat detalladament en què consisteix el servei, com funciona, qui pot activar-lo i en quins casos. Ha fet èmfasi en què Dipsalut s'organitza amb els altres ens que ofereixen serveis similars per evitar possibles duplicitats.

En les trobades, també s'ha recordat als policies que, a

banda d'atendre les víctimes directes i indirectes dels fets, els psicòlegs poden donar suport als mateixos professionals dels equips d'emergències, si així es considera oportú.

El Servei d'Emergències Psicològiques de Dipsalut acostuma a prestar-se en situacions d'alt potencial traumàtic com ara morts d'infants, accidents amb víctimes mortals, agressions sexuals, morts violentes, grans catàstrofes... El poden activar (les 24 hores i els 365 dies de l'any) els alcaldes o regidors en qui deleguin, els comandaments de la Policia Local, els caps de Protecció Civil, els responsables de Serveis Socials i els dels diferents serveis d'emergències de la Generalitat de Catalunya. Ho han de fer trucant al número de telèfon que se'ls proporciona.

L'equip de psicòlogues i psicòlegs de Dipsalut s'encarrega, entre d'altres tasques, de comunicar de manera adequada les males notícies que sovint cal donar, procura minimitzar els danys que el trauma pot causar sobre les víctimes i prepara les persones per afrontar el dolorós procés que gairebé sempre els espera. A banda d'aquesta primera atenció en el lloc de l'emergència, es dona continuïtat al tractament per als usuaris que així ho necessitin, a través d'un mecanisme de derivació urgent a la Xarxa de Salut Pública. L'objectiu principal en la majoria de les intervencions és ajudar els afectats a reprendre al més aviat possible el control sobre les seves vides, així com evitar que es desenvolupin patologies posttraumàtiques.



Sessió informativa per la Policia Local de Banyoles

*agost 2016

El 3,5% de la població gironina és usuària dels Centres de Distribució d'Aliments

27.424 persones han estat ateses en algun dels nou centres de la demarcació al llarg del 2015.

Més del 70% de les famílies ateses tenen menors al càrrec i la meitat d'usuaris recorren als Centres de Distribució d'Aliments (CDA) des del 2013. En total, s'ha repartit prop de tres tones de menjar, distribuïdes en 111.119 cistelles. La cistella bàsica del 2015 ha inclòs més fruites i verdures així com productes d'higiene personal i de la llar.

Les xifres de la Memòria 2015 dels CDA mostren, per primer cop, una petita davallada del nombre d'usuaris d'aquest servei respecte l'any anterior.

Els CDA són un projecte de Càritas Diocesana de Girona en conveni amb la Fundació Banc dels Aliments de les comarques de Girona, Dipsalut, el departament de Treball de la Generalitat i l'Obra Social "la Caixa".

Dipsalut assumeix un 20,2% del seu finançament. A més, fa aportacions directes d'aliments necessaris

per a garantir una alimentació equilibrada i que no acostumen a arribar en quantitat suficient als centres. Des de l'Organisme també es promouen accions per proporcionar recursos a les persones perquè puguin sortir de la situació en la què es troben. Entre aquestes iniciatives hi ha els tallers formatius. Aquest 2015 se s'ha realitzat 46 i hi ha participat 478 famílies. S'hi ha treballat, entre altres, les habilitats personals, el consum responsable, formes d'estalvi familiar, la cuina d'aprofitament o l'adquisició d'hàbits saludables.

El president de l'Organisme, Josep M. Corominas, subratlla que "una de les grans millores dels CDA és el format d'autoservei. Les persones es poden confeccionar elles mateixes la cistella, dignificant i normalitzant així el sistema de lliurament d'aliments". També posa l'accent en l'acompanyament que es fa als usuaris en qüestions primordials per revertir la seva situació, com trobar feina.

TREBALLEM JUNTS
DONEM SUPORT A LES ENTITATS
SENSE ÀNIM DE LUCRE

Informa't de les nostres subvencions
per accions socials i de salut

Trobaràs tota la informació al nostre web
www.dipsalut.cat

Dipsalut ha avaluat les condicions de piscines i platges



Avaluació de la piscina municipal de Fornells de la Selva

Aquest estiu s'ha revisat 617 piscines d'ús públic i 87 platges de la demarcació

Pel que fa a les piscines, els controls s'han fet en aquelles que ha sol·licitat cada ajuntament i que pot fer servir qualsevol ciutadà (encara que calgui pagar una entrada per accedir-hi), com ara les municipals, les de parcs aquàtics, d'hotels, de càmpings o de centres esportius.

L'Organisme n'ha analitzat les condicions higièniques i arquitectòniques, ha recomanat mesures correctores quan ha estat necessari i n'ha comprovat l'aplicació.

Entre altres coses, les avaluacions inclouen analítiques de l'aigua de tots els vasos. Es mira si els nivells de clor o altres desinfectants i l'acidesa són correctes i si està lliure de bacteris o paràsits. Els tècnics també es fixen en si els productes químics estan degudament desats i en si s'apliquen adequadament. A més, comproven que la piscina compti amb socorristes acreditats i que no tingui elements de construcció perillosos. Si en les revisions es detecta alguna deficiència, es comunica de manera immediata i es recomanen accions per corregir-la. Un cop dutes a terme, es fa una nova inspecció per assegurar que hagin estat efectives. Dipsalut també dissenya plans de gestió i autocontrol adaptats a les peculiaritats de cadascuna de les piscines i s'encarrega de fer-ne el seguiment.

Pel que fa a les platges, s'han fet neteges, desinfeccions i controls a totes les dutxes i rentapeus per garantir que estaven lliures del bacteri legionella. També s'ha vigilat la higiene de les plataformes d'aquests serveis, fent controls de presència de fongs. A més, els tècnics han pres periòdicament mostres de sorra en diferents punts de cada platja i les han analitzat. En els casos en què s'hi ha detectat concentracions destacables de microorganismes, s'han recomanat canvis en les pautes de neteja per tal de millorar les condicions sanitàries de la sorra. Dipsalut també ha cofinançat els serveis de salvament i socorrisme de les platges gironines.

Resultats dels controls

La majoria de les platges i piscines avaluades aquest estiu estava en bon estat sanitari i no presentava deficiències remarcables. Pel que fa als problemes detectats a la resta, en el cas de les platges, s'han trobat restes fecals en una petita part de les mostres de sorra. A les piscines, les deficiències han estat majoritàriament relacionades amb l'acreditació dels socorristes, la dosificació del clor, el lloc d'emmagatzematge dels productes químics i l'obligatorietat de registrar diàriament els paràmetres de qualitat de l'aigua de bany.

El Servei Local de Telassistència ja compta amb 6.744 usuaris

Es tracta d'un 5,73% de tota la població de més de 65 anys de la demarcació.

Aquest servei de Dipsalut va tancar el 2015 amb 6.744 usuaris en el conjunt dels 221 municipis gironins. Això significa un creixement de 394 usuaris respecte l'any anterior. El perfil majoritari (77%) és el d'una dona més gran de 80 anys que viu sola i té un nivell d'autonomia mitjà.

Un dels objectius de la teleassistència és garantir la seguretat de les persones grans. 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 instal·len uns 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 dóna un cop de mà als avis i àvies en activitats quotidianes com ara prendre's adequadament la medicació.

Prop de 214.000 trucades

Durant el 2015, el centre d'atenció va gestionar un total de 213.759 trucades. D'aquestes, més de la meitat les van realitzar els treballadors als usuaris, per fer-los el seguiment. 70.572 les van dur a terme els avis i àvies. 2.526 van ser trucades automàtiques, dels detectors que es posen a les llars.



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

Formació pels docents del programa "Sigues Tu"

Periòdicament es duen a terme cursos adreçats als mestres de les escoles i instituts que desenvolupen el programa.

En els tallers duts a terme aquest estiu, els docents han après estratègies de dinàmica de grup, a aplicar tècniques de mindfulness a l'aula, a afavorir la conversa amb els alumnes sobre diversos temes relacionats amb la salut i algunes claus per aconseguir els objectius educatius amb el mínim estrès i la màxima efectivitat.

La formació ha estat impartida per reconeguts professionals de l'àmbit de la promoció de la salut, com l'expert en gestió emocional i counselling, José Luis Bimbela.

El programa de Dipsalut "Sigues Tu, eines i actius per a la salut" 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. Es treballen especialment aquelles 10 que es consideren bàsiques: l'autoconeixement, l'empatia, l'assertivitat, la gestió de les relacions interpersonals, la presa de decisions, la gestió de problemes i conflictes, el pensament creatiu i crític, la gestió de les emocions i dels sentiments i la gestió de les tensions i l'estrès.

El treball es fa a l'aula, en sessions específiques i també, de manera transversal. Se n'encarreguen, principalment, els mestres i professors. Per a poder-ho fer idòniament, compten amb formació específica així com amb assessorament i suport continu dels professionals de Dipsalut. Periòdicament també es programen tallers i sessions per complementar la seva formació, resoldre dubtes i compartir experiències.



Alumnes de 6è treballant amb els materials del programa Sigues Tu

“Sigues Tu, eines i actius per a la salut”: un programa d'habilitats per a la vida

Pau Batlle, cap de l'Àrea de Polítiques de Promoció de la Salut i Qualitat de Vida

El nom d'aquest programa expressa que has de ser l'amo de tu mateix alhora que posa èmfasi en la visió positiva de la salut. Subratlla que tenim eines a les nostres mans per gestionar-la i millorar-la.

El 2012, a Dipsalut vam adoptar un model de promoció de la salut que, a banda de treballar amb els determinants socials de la salut, apunta la necessitat de desenvolupar les competències psicossocials de nens, nenes i adolescents i orienta les nostres actuacions cap a la millora de les seves capacitats per afrontar i gestionar, de la forma més saludable possible, els reptes diaris d'aquest món complex i globalitzat en el que vivim.

Vam començar a dissenyar un projecte que engloba tres dimensions: les habilitats per a la vida proposades per l'OMS el 2003, l'apoderament de l'alumnat i, a l'educació secundària, el sentit de coherència (de la teoria d'Aaron Antonovsky i té tres components: cognitiu (comprensibilitat), conductual (manejabilitat) i emocional (significativitat)).

Per altra banda, el projecte contempla una implementació territorial que prioritzi els centres educatius influïts negativament pels determinants socials de la salut, és a dir, zones amb rendes baixes, privatització cultural, famílies amb baixos nivells educatius, etcètera.

Forjant aliances per arribar més lluny

El proper pas va ser buscar un soci col·laborador que pogués oferir materials educatius, amb capacitat per realitzar una implementació progressiva de la nostra proposta al territori. Així vam trobar-nos amb les fundacions

Catalana de l'Espai i EDEX, amb les quals hem establert una fructífera aliança que, fins el moment, ens ha permès treballar amb més de 20.000 estudiants. I esperem que en siguin molts més, quan estenguem aquesta intervenció educativa al primer cicle d'educació primària i, fins i tot, a l'educació infantil (seguint les recomanacions de l'informe Marmot sobre determinants socials de la salut).

En l'actualitat, estem implementant el “Sigues Tu” ajudant-nos dels materials didàctics L'Aventura de la Vida (per a infantil) i Som-hi! (per a secundària). A més, en el cas de Som-hi!, treballem de la mà amb organitzacions col·laboradores per complementar-lo amb propostes pedagògiques i nous materials de suport, que busquen una incidència major en el sentit de coherència dels alumnes.

Atenció a docents i famílies

El programa contempla també dos eixos complementaris: el suport als equips docents i el treball amb les famílies (especialment amb les de contextos més desfavorits).

El suport als equips docents es concreta, per una banda, amb l'acompanyament als tutors perquè puguin desenvolupar idòniament aquesta intervenció educativa a l'aula. Per l'altra, amb formació personal (en habilitats per a la vida) impartida per l'Escuela Iberoamericana de Habilidades para la Vida.

Actualment, el gran repte són les famílies. Estem buscant la millor estratègia per arribar a elles, que, creiem, arribarà amb el treball col·laboratiu amb els actors locals i socials que estem endegant.



Què afegiríeu a l'oferta de serveis de Dipsalut?



Víctor Puga, alcalde de l'Escala

A l'Escala, i suposo que a molts altres municipis, estem preocupats per les dificultats que suposa la gestió de les colònies de gats abandonats que hi ha als carrers i espais públics.

Malmeten la imatge del municipi i suposen un perill real de salubritat i seguretat. Els ajuntaments no tenim personal especialitzat pel control i gestió del que s'ha convertit en una autèntica plaga en alguns barris.

Crec que Dipsalut hauria d'avaluar el problema i implementar un servei d'assessorament i ajuda pels municipis de comarques gironines que pateixen aquest problemàtica.



Salvador Balliu, alcalde de Caldes de Malavella

L'oferta de serveis és molt adequada a les necessitats dels ajuntaments. Alguns, com el vital programa “Girona, territori cardioprotegit”, seria convenient que es poguessin estendre a urbanitzacions aïllades. Són zones allunyades dels nuclis urbans, amb un nombre important de població, on la precarietat general d'equipaments i serveis fa fins i tot més necessàries actuacions d'aquest tipus.

La interpretació àmplia que fa Dipsalut del concepte “salut” obre un ventall d'acció gran que dificulta la definició i prioritització de possibles nous serveis. Entre molts altres possibles, apunto els següents:

Animals: Identificació d'ADN pel control d'excrements i altres problemàtiques relacionades amb gossos i gats. Control de la vespa velutina.

Infància: Millora d'hàbits d'estudi, alimentaris i esportius per a nens en situacions de vulnerabilitat.

Aigua: Control de potabilitat de fonts naturals establint una xarxa de “fonts controlades”

Alimentació: Vinculació del producte de proximitat a l'alimentació saludable.

Activitat física: Adaptació, categorització i promoció dels senders municipals.



Alfons Casamajó, alcalde de Ger

A Ger ens sentim ben coberts amb els programes de Dipsalut. Pel que fa a l'àmbit de la protecció de la salut, estem molt satisfets amb els serveis que ens ofereix, com el de control de les instal·lacions amb risc de transmissió de legionel·losi o el d'aigua de consum humà. Són totalment adequats i funcionen perfectament i, a més, amb un cost ben baix per al municipi.

També ens és molt útil comptar amb un desfibril·lador al poble. De fet, ja l'hem hagut d'utilitzar. Considerem, però, que ara ens caldria algun més. A banda del que hi ha a l'ajuntament, en necessitaríem un per a la zona esportiva. També seria interessant poder comptar amb aparells per als nuclis de població aïllats.

Una altra qüestió que creiem caldria millorar és la dinamització del parc urbà de salut. Durant un temps es va aconseguir que un grup de persones grans del municipi hi anés a fer-hi gimnàstica. Seria bo tornar a organitzar sessions en grup i programar-hi més activitats. Cal trobar maneres d'incentivar la gent gran a sortir de casa, a relacionar-se i a fer activitat física.



Una nova tècnica per eliminar nitrats de l'aigua

De moment, s'aplicarà per potabilitzar l'aigua de Borrassà, contaminada per purins i adobs nitrogenats.



Mòdul d'electrodenitrificació - prova pilot a petita escala que s'està realitzant actualment a Caldes de Malavella.

Les analítiques que Dipsalut fa periòdicament mostren que, de forma generalitzada (en un 98%), la qualitat de l'aigua de consum humà a la demarcació compleix amb la normativa per al consum humà. No obstant, constaten la presència excessiva i crònica de nitrats a l'aigua subterrània d'un petit grup de municipis.

Per resoldre aquest problema, l'Organisme col·labora en el desenvolupament d'una tecnologia pionera per eliminar els nitrats. La nova tècnica ha estat ideada per l'empresa Hydrokemós i compta amb l'aval i el suport econòmic de la Unió Europea.

El nou mètode es basa en un procés d'electrodenitrificació, que aconsegueix transformar els nitrats en ni-

trogen gas i oxigen. Aquests gasos es poden alliberar a l'atmosfera ja que són totalment innocus tant per al medi com per a la salut de les persones. Ruth Canicio, CEO d'Hydrokemós, subratlla que "es tracta d'una tecnologia totalment neta perquè que no genera residus, permet aprofitar tota l'aigua i consumeix poca energia". Tampoc usa additius químics ja que fa servir com a reactius el contingut natural el clorur de les aigües de pou. El seu cost, d'entre 5 i 6 euros per quilo de nitrats eliminat, és més baix que el de les tècniques existents fins ara.

Els mètodes d'eliminació de nitrats de les aigües aplicats fins el moment- com ara l'osmosi inversa o l'electrodialisi- sí que produeixen residus (salmorres de nitrats



i altres sals) que són tòxics i difícils d'eliminar. A més, consumeixen a l'entorn del 20% de l'aigua tractada i són més cars. Una alternativa és el tractament biològic, que no genera residus perillosos, però que exigeix una forta inversió en obra pública.

Per a l'electrodenitrificació s'utilitza maquinària senzilla: un contenidor que inclou un elèctrode i un sistema de bombes i vàlvules de càrrega. Aquest elèctrode fa circular l'aigua captada pel reactor electroquímic durant

La nova tecnologia ja s'ha testat amb èxit

La nova tècnica ha demostrat la seva eficàcia en dues proves a petita escala, realitzades a Borrassà i a Caldes de Malavella. Ara es provarà a gran escala. Serà en la planta de tractament que s'habilitarà properament al costat del dipòsit municipal de Borrassà. Servirà per potabilitzar uns 100 metres cúbics d'aigua del subsòl al dia, que permetrien abastir la població. El municipi podrà així aprofitar l'aigua del pou municipal per al consum humà; fet que no acostuma a ser possible. L'alcalde, Ferran Roquer, ha explicat que "ens permetrà millorar la qualitat de vida dels veïns i veïnes, que fins ara s'han vist obligats a usar aigua embotellada per cuinar i beure".

La planta d'electrodenitrificació de Borrassà estarà finançada per la Unió Europea (en un 70%) i per Dipsalut (en un 30%, 58.200 euros). Està previst que comenci a funcionar a finals d'any.

El president de Dipsalut, Josep M. Corominas, ha subratllat que "estem donant solucions a la contaminació dels aqüífers per nitrats, però és evident que cal actuar sobre l'origen del problema". L'empresa responsable de la nova tecnologia i l'ajuntament de Borrassà han coincidit en què cal treballar per evitar la contaminació per purins i adobs nitrogenats procedents de la ramaderia i l'agricultura intensives.

“ La nova tècnica no genera residus, aprofita tota l'aigua i consumeix poca energia

uns quinze minuts. Després s'analitzen els paràmetres i es comprova que s'hagin eliminat els nitrats per sota de 50ppm, que és el que recomana l'Organització Mundial de la Salut. Només llavors s'aboca l'aigua ja descontaminada a la xarxa pública, per al consum humà.



Dipòsit municipal de Borrassà, on s'instal·larà la planta d'eliminació de nitrats.

Treballant per la inclusió social i la igualtat d'oportunitats

Per segon any consecutiu, Dipsalut ha distingit ESCOLA XXI com el millor programa, entre els que s'han acollit a les subvencions a entitats sense ànim de lucre per a activitats de promoció de la salut.

Aquesta iniciativa (de l'associació de psicòlegs ReSitua't) es desenvolupa a les escoles de Vila-roja i Font de la Pólvora de la ciutat de Girona, que tenen un elevat nombre d'alumnes en risc d'exclusió social.

Dos psicòlegs clínics de l'entitat les visiten habitualment. Es coordinen amb els mestres i observen, tant a les aules com al pati, per detectar problemes i poder ajudar a resoldre'ls de la millor manera. Entre els més recurrents, hi ha la conflictivitat per no saber gestionar adequadament les emocions, la dificultat de seguir les rutines de l'escola, el poc interès per aprendre, el fracàs escolar i l'alt percentatge de nois i noies que abandonen els estudis. Per corregir-ho, es treballa amb els alumnes, però també amb les seves famílies i amb els professors.

Pel que fa als escolars, atenen individualment aquells que tenen problemes emocionals o que estan passant per dificultats importants. Les sessions terapèutiques es fan aproximadament cada quinze dies. Serveixen per anar tractant tot allò que dificulta el desenvolupament personal, social, familiar i acadèmic.

” Busquem que l'alumne tingui aspiracions i una manera de veure la vida pròpies, que pugui construir un futur diferent al de la seva família o entorn



Els psicòlegs de ReSitua't també fan tallers en grup. Roger Buxarrais, un dels professionals que desenvolupen ESCOLA XXI, explica que se n'organitzen entre tres i sis a cada classe de sisè de primària: “Es fan en aquesta etapa perquè és l'últim curs abans del pas a l'institut; el moment en què més nois i noies decideixen deixar d'estudiar”. Assegura que moltes vegades no continuen bàsicament per la por de sortir del seu entorn. “L'escola és dins del barri i això els dona una falsa sensació de seguretat. Continuar estudiant vol dir sortir del que coneixen”.

” L'objectiu és prevenir el fracàs escolar, l'abandonament dels estudis i oferir un avenir millor als alumnes

En els tallers s'aborda aquesta qüestió i es donen eines per poder enfrontar-se a les pors i als obstacles que es presenten a la vida. Són tallers d'autoconeixement en què els joves aprenen a descobrir i a posar en valor la pròpia personalitat, interessos, habilitats, aspiracions...Es fa especial èmfasi en la necessitat de tenir una manera pròpia de veure el món i unes aspiracions personals, que podrien portar-los a construir un futur diferent al de les persones del seu entorn més proper.

ESCOLA XXI també es desenvolupa amb els mestres. Es fan sessions de treball per abordar les dificultats que

van sorgint. Per exemple, com transmetre coneixements a un alumne que no mostra cap interès per aprendre o com apropar-se a un noi que sembla que té problemes, però defuig qualsevol contacte amb el professorat.

El tercer gran àmbit d'actuació del programa són les famílies. Abans d'atendre qualsevol alumne, es duu a terme una reunió amb els seus familiars. Els psicòlegs miren de conèixer la situació, d'esbrinar les dificultats amb les que es troben i d'implicar-los per ajudar l'escolar. Des de ReSitua't s'assegura que “és la part on ens està resultant més difícil arribar. Atensem un 20% de totes les famílies que tenen fills atesos pel servei”. Expliquen que, fins el moment, les trobades han estat individuals, amb una sola família en cada ocasió, però que es vol crear un espai on puguin compartir experiències. L'associació i Dipsalut estan plantejant la manera més efectiva de fer-ho i d'arribar al major nombre possible de mares, pares i altres familiars.

Des de l'entitat se subratlla que ESCOLA XXI és un projecte viu, que va adaptant les intervencions a les necessitats que es detecten a cada moment. Remarquen també que és una eina de prevenció; un projecte d'acompanyament a aquestes escoles perquè nens, famílies i docents tinguin les eines necessàries per trencar la barrera de l'exclusió social. L'objectiu és prevenir el fracàs escolar i l'abandonament dels estudis i oferir un millor futur a aquests nens i nenes. El programa procura que els alumnes prenguin les regnes de les seves vides i tinguin ganes d'enfrontar-se al món que hi ha més enllà del seu entorn immediat.



Recomanacions per a l'alimentació en la primera infància



L'alimentació adequada per a infants entre un i tres anys d'edat és aquella que cobreix totes les necessitats nutricionals per a un creixement i desenvolupament òptims. Això només s'aconsegueix amb una dieta variada, equilibrada, suficient i individualitzada (d'acord amb la constitució de l'infant i les indicacions pediàtriques).

Cal tenir present que no tots els infants mengen la mateixa quantitat i que la seva gana va en funció de diferents factors, com ara el ritme de creixement. Ens podem trobar que mengin molt durant uns dies i, en canvi, estiguin desganats en un altre període. Per aquest motiu és important no forçar-los a acabar-se el plat. Si demanen més menjar del que els hem posat, millor que repeteixin del primer o de fruita. Pel que fa a l'aigua, no els l'hem de limitar.

No és recomanable obligar-los a ingerir aliments que no els hi agradin gens, tot i que sí és bo continuar oferint-los de tant en tant. També s'aconsella evitar les prohibicions totals d'alguns aliments, per considerar-los poc sans, ja que això pot comportar un interès excessiu del nen o nena en aquest tipus de menjar.

Els pares i mares han de planificar els àpats i preparar-los pensant en proporcionar aliments de qualitat, que aportin diferents nutrients, evitant excloure grups d'aliments, prioritzant les maneres de cuinar més saludables, posant-hi poca sal, oferint-los en racions adequades per a l'edat... És important recordar les recomanacions generals de nutrició, com ara les d'ingesta de verdures, hortalisses i fruites, la de reduir el consum de productes amb molt de sucre, sal o greix o la d'evitar begudes que no siguin l'aigua, els sucres de fruita naturals o la llet.

A més de tenir en compte aquests criteris, la família ha de ser conscient que la infància és clau a l'hora d'adquirir uns hàbits alimentaris saludables i una bona relació amb el menjar. Per això es recomana fer els àpats junts a taula sempre que sigui possible, respectar els horaris i el temps que necessita per menjar l'infant (acostuma a ser d'un mínim de mitja hora), procurar que els menús siguin atractius i variats, promoure hàbits higiènics, de comportament i alimentaris adequats, fomentar la descoberta de diferents aliments i educar l'infant en el plaer de menjar variat i amb moderació.



Informació científica per a la planificació de polítiques de salut

Aquest passat mes de juny, s'ha celebrat a Dipsalut una jornada per donar a conèixer el repositori de dades de l'estudi MESGI50. Ha anat especialment dirigida a investigadors, que poden usar-lo per a les seves recerques.

El MESGI50 indaga els factors que incideixen en l'envelliment dels ciutadans de les comarques gironines. Per això, des del 2013, fa un seguiment a més de 3.000 persones a partir de 50 anys de municipis de tipologies ben diferents. Realitzant-los entrevistes i proves físiques de manera periòdica, es va veient com envelleixen i què influeix en aquest procés. L'objectiu final és generar dades científiques per a la recerca i per a la planificació de polítiques de salut.

L'estudi està inclòs en una gran enquesta d'envelliment que es fa a nivell europeu (el projecte SHARE). Tota la informació generada pel MESGI50 es va indexant a la base de dades d'aquest projecte. Es tracta seguint estrictament

la normativa de protecció de dades, de manera que sigui impossible identificar els participants a l'estudi.

El repositori de dades ja està disponible per a tots els investigadors acreditats, de qualsevol camp de coneixement, per tal de dur a terme les seves recerques. A més, permet comparar els resultats obtinguts a Girona amb els d'altres territoris europeus.

El MESGI50 està desenvolupat per investigadors de l'Institut d'Investigació Biomèdica i de l'Institut d'Assistència Sanitària de Girona amb el suport de Dipsalut.



Acte de presentació a investigadors del repositori de dades del MESGI50.

Dipsalut, a la Conferència Mundial de Promoció de la Salut

La 22ena Conferència Mundial de Promoció de la Salut s'ha celebrat a finals d'aquest passat mes de maig a la ciutat de Curitiba, al Brasil.

Tècnics de Dipsalut hi han exposat, entre altres, el mètode d'avaluació de resultats que s'aplica en programes de promoció de la salut, el treball transversal per incidir en les habilitats per la vida de les persones i l'estudi sobre els coneixements i actituds que la població té en relació amb els desafiaments d'ús públic.

L'esdeveniment és un gran fòrum de debat en el que investigadors i formuladors de polítiques relatives a la promoció de la salut i l'equitat posen els seus coneixements i experiències en comú. En aquesta edició, s'ha centrat en la necessitat de treballar per a disminuir les desigualtats socials; un dels principals determinants de la salut de les persones.

L'Organisme també ha estat convidat a participar en el Curs d'Entrenament sobre la Salut en Totes les Polítiques de l'Organització Mundial de la Salut. S'ha celebrat a Xile aquest passat mes de juliol. Ha comptat amb el cap de l'Àrea de Polítiques de Promoció de la Salut i Qualitat de Vida de Dipsalut, que hi ha pogut exposar la feina que desenvolupa l'ens.

Beques per potenciar la investigació

L'Institut d'Investigació Biomèdica de Girona (IDIBGI), amb el suport del Dipsalut, ha concedit per segon any consecutiu les beques postresidència, que s'ofereixen a professionals que ja han acabat l'especialització (MIR, PIR, FIR, LLIR o IIR) per dur a terme diversos projectes de recerca. Els tres projectes guardonats d'aquesta edició han estat:

- Un projecte pilot sobre la relació de la microbiota amb les malalties neurodegeneratives, realitzat per la neurologa Anna Cots.
- Una investigació per trobar millores en el tractament de les malalties inflamatòries intestinals, duta a terme per la farmacèutica Mireia Vila.
- Un projecte sobre el diagnòstic de la síndrome de l'apnea constructiva, desenvolupat pel pneumòleg Eric Rojas.

Els guardonats signaran un contracte de quaranta hores setmanals de dedicació a la recerca, compatible amb altres contractes laborals (a temps parcial) dins la xarxa sanitària.

Aquestes beques ajuden a potenciar la investigació clínica entre joves especialistes i els ofereixen una entrada al món laboral tot just quan acaben la seva etapa formativa.

Trobareu tota la informació, fotografies, vídeos i documents al web de Dipsalut: 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 o al telèfon 972 41 47 20.



Sílvia Oliveras i Casadellà, gerent de Dipsalut

«Tenim una oportunitat única, la de generar un diàleg amb el territori per repensar alguns dels nostres serveis a les necessitats actuals»

Des del 27 de juny, Dipsalut compta amb nova gerent. Sílvia Oliveras és llicenciada en Economia, màster en Recursos Humans i postgrau en Gestió Hospitalària i Salut Pública. Té més de vint anys d'experiència en gestió en l'àmbit dels serveis públics. Funcionària de carrera de la Universitat de Girona, hi ha dirigit diversos departaments. L'últim, durant vuit anys, el de Recursos Humans. És experta en aquesta matèria que, assegura, és absolutament clau per donar un bon servei. "Les institucions es mouen gràcies a les persones", subratlla. Explica que el món de l'administració i el de la salut, l'han atret des de sempre i que, per fi, ha arribat la feina que li permet fusionar aquests dos grans interessos.



Per què va decidir presentar-se com a candidata a gerent?

M'interessa promoure l'eficiència, la racionalització i la innovació en la gestió i organització al sector públic. Alhora sempre he estat posada en el món de la salut, com a membre del Consell Ciutadà de l'Institut Català de la Salut de Girona, com a patrona de la Fundació Salut Empordà...Quan vaig veure l'oportunitat d'unir aquests dos interessos en una mateixa feina, no m'ho vaig pensar.

També em va atraure la dimensió relativament reduïda de Dipsalut. Dóna molta agilitat i permet molta proximitat. A més, es tracta d'un organisme ben singular. No hi ha res igual en tot l'estat.

En què consisteix la seva feina?

Hi ha la tasca més operativa, la del dia a dia, i la més estratègica, la que fixa un rumb cap on anar i promou que es camini cap a aquella direcció.

Pel que fa al dia a dia, considero que la gestió de les persones és fonamental. Les institucions es mouen gràcies a elles! Per això val tant la pena dedicar-hi temps. S'ha de comptar amb la seva opinió i procurar que se sentin a gust a la feina, que tinguin els coneixements adequats per desenvolupar-la...Tot això s'ha de compaginar amb la necessària planificació estratègica.

Al meu entendre, ara el gerent ha de ser una figura promotora i facilitadora del canvi. Des d'un lideratge compartit i des de treball en equip. Cal revisar processos i generar debat intern sobre els serveis que oferim i ho hem de fer comptant, entre altres, amb l'opinió de tots els treballadors.

Quins podrien ser aquests canvis. Cap on hauríem de caminar?

Partim d'un model ben sòlid, amb un equip humà molt tecnificat i acostumat a treballar per projectes. El que crec que toca ara és frenar un moment per repensar-nos, per veure si tots els serveis que estem oferint són realment els que més es necessita en aquest moment. Hem d'obrir un debat intern i amb el territori per, de cara al 2018, poder comptar amb un nou pla estratègic. Probablement molts serveis quedaran igual, però també segur que en millorarem o canviarem d'altres. Tenim una oportunitat única: el ciutadà cada vegada demana més i millors serveis, tenim el personal adequat per poder emprendre aquest camí, un model amb pocs actors intervenint i que permet un diàleg molt proper amb els municipis. I encara hem d'aconseguir-ne més, de proximitat, tant amb els ajuntaments com amb els ciutadans.

Molts reptes per davant...

Sí! I alguns d'immediats: la integració de les competències d'acció social a Dipsalut ja ens està obligant a repensar alguns programes. Treballem en aquest àmbit perquè sabem que els factors que més influeixen en la salut es troben fora del sistema sanitari. Són factors socials, econòmics, educatius, ambientals...Per tant, si realment volem millorar la salut dels ciutadans, hem d'incidir-hi. Posem a la pràctica la directriu de "salut en totes les polítiques" i això, lògicament, ens està fent tocar moltes tecles que, fins fa poc temps, no tocàvem. Un altra de les oportunitats que tenim és la de relacionar-nos i intercanviar coneixement tant a nivell nacional com internacional. Cada vegada ens conviden a més simposis i congressos per exposar-hi teories, models i experiències. La mateixa Organització Mundial de la Salut ens demana que hi participem.