

# El Butlletí de Dipsalut

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

## L'editorial

Cal incidir en els factors que més influeixen en la nostra salut

2

## Breus

3

## Notícies

5-7

## L'anàlisi

Els factors que determinen la nostra salut

8

## L'opinió del municipi

Què destacaríeu del programa «Salut i crisi»?

9

## Al detall

Desenvolupar les habilitats per a la vida com a estratègia d'educació per a la salut

10-11

## El reportatge

Reduir els efectes de la pobresa en la salut de les persones

12-13

## Consells saludables

Com s'agafa la legionel·losi?

14

## Món Dipsalut

15

## Posem el focus sobre

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

Contraportada







## «Cal incidir en els factors que més influeixen en la nostra salut»

La qualitat del sistema sanitari és molt important, però sovint ens oblidem que hi ha altres factors que tenen un paper encara més decisiu en la nostra salut. L'ocupació, els ingressos, el lloc on residim, l'educació, les persones amb les quals ens relacionem, l'alimentació, l'activitat física, el consum d'alcohol, la qualitat de l'aire i de l'aigua... Ser conscient d'aquest fet és bàsic si realment es vol millorar la salut i el benestar de la població de forma duradora. Des de Dipsalut treballem per assolir aquesta gran fita. Sabem que la majoria de factors que condicionen la salut de les persones són modificables i som conscients que, com a Administració que som, hi podem tenir un paper important.

Una de les claus és treballar per reduir les desigualtats socials, incidint directament en aquests condicionants socioeconòmics que tant pesen sobre la nostra salut i benestar. Ho fem amb programes com el «Salut i crisi», que busca disminuir els efectes negatius de la crisi econòmica en la salut dels ciutadans de les comarques gironines. Per aconseguir-ho, donem suport econòmic a les accions endegades per entitats socials, ajuntaments i consells comarcals destinades a atendre les necessitats bàsiques de les persones (alimentació, habitatge, higiene, benestar emocional...). A més, ens encarreguem de coordinar aquests ens per evitar duplicitats, fomentar el treball en xarxa i aconseguir la màxima eficàcia i eficiència. Esmercem bona part dels esforços en l'àmbit de l'ocupació, conscients que el fet de tenir una feina estable, amb un salari just i unes bones condicions laborals, és la solució més eficaç a tots aquests problemes.

Un altre punt bàsic és incidir sobre les capacitats (coneixements, habilitats i actituds) de les persones per tal que puguin tenir un major control sobre els factors que influeixen en la seva salut. Per exemple, amb el progra-



ma «Sigues tu, eines i actius per a la salut» treballem les habilitats per a la vida d'infants i joves. Diverses investigacions han destacat la relació directa entre habilitats com l'empatia, el sentit crític o la capacitat per prendre decisions amb estils de vida més saludables (reducció de consums de tabac, alcohol i altres substàncies, alimentació saludable, conductes sexuals més segures, etcètera).

Des de l'Organisme de Salut Pública també actuem en un altre gran àmbit: el de preservar la salut dels ciutadans davant agents físics, químics o biològics presents al medi que podrien perjudicar-la. Amb els ajuntaments gironins, treballem per garantir la qualitat de l'aigua de consum humà; controlem les instal·lacions amb risc de transmissió de legionel·losi; les plagues urbanes; les piscines d'ús públic; les sorres infantils... Mirem de garantir entorns segurs per a la salut de les persones.

En definitiva, som conscients que per acomplir la nostra missió —protegir, mantenir i promoure la salut individual i col·lectiva a la demarcació de Girona— hem d'actuar en àmbits que, sovint i equivocadament, no s'associen a la salut. Només d'aquesta manera es poden aconseguir resultats reals i duradors.

**Josep M. Corominas i Barnadas**

Vicepresident primer de Dipsalut





## Accions per fomentar l'ocupació dins del programa «Salut i crisi»

L'Organisme dedica mig milió d'euros a finançar accions d'entitats sense ànim de lucre, ajuntaments i ens supramunicipals dirigides a promoure l'ocupació remunerada entre persones en situació d'atur i en risc de pobresa. Dipsalut també coordina tots aquests ens i participa en el disseny de les accions.

Els destinataris d'aquestes iniciatives per promoure l'ocupació han de ser persones aturades de llarga durada, sense ingressos o amb ingressos insuficients per mantenir-se. Es posarà especial atenció en els majors de 30 anys amb fills al seu càrrec.

El programa «Salut i crisi» té com a objectiu principal garantir la provisió de mínims en habitatge, serveis bàsics, alimentació, higiene i benestar emocional a tots aquells que ho necessiten, posant especial atenció als infants i adolescents. També procura donar eines (coneixements, habilitats i actituds) a les persones perquè puguin sortir de la situació precària en què estan. La voluntat és lluitar contra la pobresa i reduir els impactes que aquesta té sobre la salut de molts ciutadans de les comarques gironines.

## Dipsalut ha activat 48 vegades el Programa de Suport i Atenció Psicològica

L'Organisme de Salut Pública ha efectuat 48 activacions del Programa de Suport i Atenció Psicològica en Situacions d'Emergència al Municipi des de la seva implementació, el 2010.

El programa pretén ajudar les persones en situacions excepcionals i traumàtiques, i donar-los eines per afrontar el procés dolorós i així recuperar el control de les seves vides. Per aconseguir-ho, s'ofereix assistència psicològica immediata (en el mateix lloc dels fets) i especialitzada a les víctimes de fets traumàtics. També es forma els professionals dels equips de primera resposta (policies, bombers, protecció civil...) perquè siguin capaços de poder oferir una primera atenció psicològica i perquè es puguin autoprotegir en situacions especialment traumàtiques.

Des de la seva implementació, el 2010, s'han efectuat 48 activacions del programa (4, el 2010; 4, el 2011; 15, el 2012; 14, el 2013 i 11, el 2014).<sup>\*</sup> D'aquestes intervencions, el 44 % han consistit a atendre familiars de persones que han mort de manera inesperada; el 23 %, a ajudar víctimes de delictes violents; i la resta s'han activat en casos d'accidents múltiples o agressions sexuals.

<sup>\*</sup> Dades fins al 6 de novembre de 2014.

## Dipsalut contribueix a finançar les inversions als consultoris mèdics locals

L'Organisme de Salut Pública cofinança, amb un total de 200.000 euros, les inversions que els ajuntaments de la demarcació de Girona han realitzat als consultoris mèdics locals (de titularitat municipal) en els anys 2012, 2013 i 2014.

Es concedeix una única ajuda econòmica per ajuntament, fins arribar a un màxim del 90 per cent de la despesa subvencionable i fins a un topall de 1.800 euros per consistori. L'objectiu és finançar les despeses d'adquisició de material sanitari no fungible, mobiliari i equipaments del consistori local.

El termini de sol·licituds ha finalitzat aquest mes de novembre passat. Els ajuntaments han d'acreditar les despeses mitjançant un compte justificatiu i una memòria, que cal presentar a Dipsalut abans del 15 de març de 2015.

## Dipsalut organitza tallers, xerrades i estands per ensenyar a utilitzar els desfibril·ladors

Entre els mesos d'octubre i novembre, Dipsalut ha organitzat una vintena d'estands i tallers per ensenyar a utilitzar els desfibril·ladors a diversos municipis de la demarcació, com Girona, Campelles, Queralbs, Urús, Tossa de Mar, Torrent, Gombren, Maçanet de la Selva, Boadella i Olot. L'objectiu d'aquestes accions divulgatives és que la ciutadania conegui el programa «Girona, territori cardioprotègit», pugui practicar amb els desfibril·ladors automàtics i resolgui dubtes sobre la seva utilització.

Cal recordar que els desfibril·ladors poden ser utilitzats per qualsevol persona, encara que no tingui cap tipus de formació en la matèria. Són aparells intel·ligents i molt senzills de manipular. Per si mateixos analitzen les constants de la víctima i decideixen administrar l'impuls elèctric només en cas que sigui necessari. No poden ocasionar cap dany. No obstant això, Dipsalut ofereix la possibilitat de rebre formació per familiaritzar-se amb els desfibril·ladors i per aprendre nocions de suport bàsic a tothom que hi estigui interessat, ja que d'aquesta manera s'aconsegueix adquirir la confiança necessària per decidir-se a usar-los en cas d'urgència.



## Treballem per al control de les instal·lacions amb risc de legionel·la Protegim la teva salut

Utilitzes les dutxes d'algun equipament esportiu?

Saps que tens drets i deures?

Tens el dret que estiguin desinfectades i que s'hi facin controls analítics per assegurar que estan lliures del bacteri de la legionel·la.

Tens el deure d'advertir els responsables de l'equipament si trobes les dutxes brutes, amb calç o amb desperfectes.



**Dipsalut**

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





## Més de 13.000 alumnes d'escoles gironines participen en el programa «Sigues tu»

13.221 alumnes de 104 escoles de primària (de 3r a 6è) i 39 instituts (de 1r a 4t d'ESO) participen al «Sigues tu, eines i actius per a la salut» d'aquest curs 2014-2015. El programa està pensat per facilitar l'aprenentatge de les habilitats per a la vida als infants i joves. També s'inclou formació per a professors i per a pares.

Segons l'Organització Mundial de la Salut (OMS), les deu habilitats bàsiques per a la vida (autoconeixement, empatia, assertivitat, relacions interpersonals, presa de decisions, gestió de problemes i conflictes, pensament creatiu i crític, gestió de les emocions, sentiments i la gestió de les tensions i l'estrès) són un factor clau en la capacitat de les persones de gestionar la seva vida, la seva salut i la capacitat per relacionar-se amb l'entorn i influir-hi.

L'escola i l'institut són espais per introduir aquest aprenentatge de forma estructurada, especialment en aquells centres on hi ha infants i joves en situació de vulnerabilitat social i econòmica. En el cas de primària, el programa usa com a principal recurs pedagògic uns àlbums de cromos on es recullen les històries d'un grup d'amics i amigues (*L'Aventura de la vida*), i que serveixen de punt de partida per reflexionar sobre situacions quotidianes i per anar treballant les esmentades habilitats. A secundària, el programa es val d'un altre recurs educatiu principal, anomenat «Órdago», més enfocat a la prevenció de l'abús de drogues.



Alumnes de l'escola de Sant Gregori treballant amb els materials de *L'Aventura de la vida*. Autora: Joanna Magureanu.

## Un miler de persones han après a combatre el mosquit tigre als estands informatius de Dipsalut

Dipsalut i el Servei de Control de Mosquits han muntat, aquest estiu passat, estands informatius sobre com combatre el mosquit tigre a 21 municipis de les comarques gironines. Els tècnics del Servei han explicat a un total de 983 persones les mesures que cal prendre per evitar que l'insecte es reproduïxi als seus balcons, terrasses i jardins.

Als estands s'han pogut observar larves de mosquit tigre i exemplars adults, així com exemples de possibles punts de cria. També s'hi ha repartit material informatiu (editat en diversos idiomes) amb les claus per impedir la proliferació de l'insecte, que es resumeixen a evitar acumulacions d'aigua, per petites que siguin.

L'objectiu d'aquests estands informatius és conscienciar la ciutadania de la importància d'impedir la reproducció del mosquit tigre a casa. Es calcula que el 80 % dels espais on pot criar aquest mosquit són privats i, per tant, a les administracions els és molt difícil actuar-hi directament.

Aquestes accions divulgatives s'han dut a terme als municipis de Palafrugell, Caldes de Malavella, Banyoles, Calonge, Aiguaviva, Llagostera, Salt, Maçanet de la Selva, la Bisbal d'Empordà, Sant Feliu de Guíxols, Tossa, Platja d'Aro, Riudellots i Cassà de la Selva, Santa Cristina d'Aro, Vilablareix, Celrà, Avinyonet de Puigventós, Sils, Blanes i la Cellera de Ter.

A més de les campanyes de conscienciació, Dipsalut, el Servei de Control de Mosquits i els ajuntaments de la demarcació de Girona realitzen accions per controlar el mosquit tigre als espais públics, com ara l'aplicació periòdica d'un producte per matar les larves de l'insecte en aquells punts de places, carrers, parcs, jardins i instal·lacions municipals on podria criar.



Estand informatiu muntat al mercat de Llagostera



## Els Mossos d'Esquadra duen desfibril·ladors cedits per Dipsalut dins dels vehicles

L'Organisme de Salut Pública de la Diputació de Girona ha cedit un total de 74 desfibril·ladors als Mossos d'Esquadra de les comarques gironines. Es tracta d'aparells automàtics, idèntics als que Dipsalut ha implantat en el marc del programa «Girona, territori cardio-protegit». Els desfibril·ladors van dins dels vehicles de les Unitats de Seguretat Ciutadana. L'objectiu és que els agents els puguin utilitzar per atendre persones que hagin sofert una aturada cardíaca.

Per formar els policies en els passos que cal seguir quan algú pateix una mort sobtada i ensenyar-los a utilitzar idòniament els desfibril·ladors, Dipsalut ha ofert cursos de formació gratuïts que s'han celebrat a diferents punts de la demarcació. En aquesta primera onada de cursos, s'hi han format 1.417 agents.

Amb aquest acord de col·laboració entre el Departament d'Interior i Dipsalut, s'incrementen fins a 200 els desfibril·ladors «mòbils» de les comarques de Girona. Des del 2011, les policies locals i altres serveis de primera resposta ja duen desfibril·ladors dins dels vehicles.

El fet que els cossos policials—que en moltes ocasions són els primers a arribar al lloc on s'ha produït l'incident—duguin desfibril·ladors i els utilitzin ja s'ha demostrat del tot exitós. Fins al moment, els agents de les policies lo-

cals i els membres dels equips de protecció civil de les comarques gironines ja han salvat vint-i-dues persones amb els aparells cedits per Dipsalut (una d'elles, amb els desfibril·ladors que duen els Mossos).\*

*\* Dades fins al 7 de novembre de 2014.*



Acte de cessió dels desfibril·ladors als Mossos d'Esquadra. Autor: Martí Artalejo.

## Més de mig miler de persones han participat a les dinamitzacions de les Vies Braves

Més de 500 persones han participat a les dinamitzacions de les Vies Braves, que s'han efectuat aquest estiu passat. En aquestes sessions s'han transmès les pautes de seguretat que cal tenir en compte per fer servir els carrils marítims, s'ha perfeccionat la tècnica de natació de crol i s'ha realitzat gimnàstica a l'aigua.

Les Vies Braves són itineraris marins que transcorren paral·lelament als camins de ronda. Estan senyalitzats i

abalisats per permetre la pràctica de la natació en aigües obertes i altres activitats, com l'*snorkel*, de forma segura.

Per donar-les a conèixer, fomentar la pràctica d'activitat física i transmetre les pautes de seguretat que cal tenir en compte a l'hora de realitzar activitats aquàtiques, s'han dut a terme sessions de dinamització a les platges. Dipsalut hi ha col·laborat econòmicament i complementant la formació dels monitors.

6



Una de les dinamitzacions celebrades a Platja d'Aro. Font: Vies Braves.





## Entrenadors i àrbitres han après com actuar en cas d'aturada cardíaca

138 entrenadors i àrbitres de futbol i bàsquet han après a utilitzar els desfibril·ladors per tal de poder actuar en cas d'aturada cardíaca durant un partit o una sessió d'entrenament. Aquests cursos de formació en suport vital bàsic i ús dels desfibril·ladors automàtics s'han impartit en dues sessions, a Banyoles. La primera sessió ha comptat amb 76 àrbitres de Futbol7. En la segona, hi han participat 62 entrenadors de Futbol7 i de bàsquet. Aquests tallers han format part dels cursos inicials per a educadors en Futbol7 organitzat pels Consells Esportius del Gironès, el Pla de l'Estany i l'Alt i el Baix Empordà.

Dipsalut ha ofert gratuïtament aquesta formació. L'objectiu és capacitar entrenadors i àrbitres perquè puguin actuar ràpidament en cas de mort sobtada cardíaca utilitzant els desfibril·ladors d'ús públic que hi ha disponibles a camps de futbol i altres recintes esportius.

Per divulgar la importància d'actuar immediatament quan es produeix una aturada cardíaca i perquè la ciutadania pugui familiaritzar-se amb els desfibril·ladors, Dipsalut programa tallers, estands informatius i cursos.



Formació en l'ús dels desfibril·ladors celebrada a Banyoles. Font: Consell Esportiu del Gironès.

## Dipsalut ha ajudat a controlar 688 equipaments municipals amb risc de transmissió de legionel·losi

Aquest 2014, l'Organisme de Salut Pública de la Diputació de Girona ha ajudat a controlar 274 equipaments municipals considerats d'alt risc en 106 localitats gironines i 414, de baix risc, en 124 municipis. S'ha detectat legionel·losi i s'han dut a terme les actuacions necessàries per eliminar-la en 20 instal·lacions d'alt risc (un 7,2 %) i en quatre de baix risc (un 1,1 %).<sup>\*</sup> En tots aquests casos, la ràpida intervenció ha permès que el perill per a la salut de les persones fos mínim. No és té notícia de cap afectat per legionel·losi.

El bacteri de la legionel·losi 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·losi. 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.

<sup>\*</sup> Dades del 7 de novembre de 2014.



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.



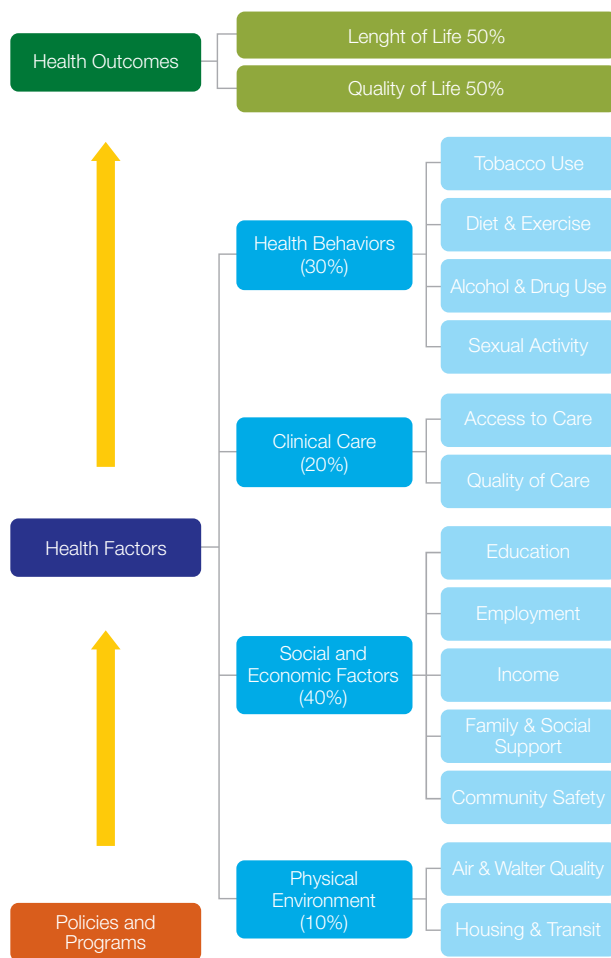
# Els factors que determinen la nostra salut

El sistema sanitari tot sol no pot millorar la salut de les persones. De fet, nombrosos estudis internacionals demostren que les cures clíniques (l'accés a l'atenció sanitària i la qualitat d'aquesta) tenen un pes més aviat petit en l'estat de salut de la població. Els factors que més hi influeixen (a banda de l'herència genètica) són, en canvi, els econòmics i socials (l'ocupació, els ingressos, l'educació, el lloc on residim, les persones amb les quals ens relacionem...), els hàbits de vida (alimentació, activitat física, consum de tabac, d'alcohol...) i, en menys mesura, les condicions ambientals (la qualitat de l'aire, de l'aigua...).

Aquesta evidència posa de manifest la necessitat d'invertir recursos per intervenir sobre aquests factors, que tan clarament poden afavorir o perjudicar la nostra salut i benestar. Les administracions tenen la capacitat de fer-ho, ja que la majoria d'aquests condicionants de la salut es poden modificar. Es poden desplegar programes, projectes i accions que redueixen les desigualtats socioeconòmiques, que garanteixin l'accés a l'educació, a un habitatge en bones condicions, als serveis bàsics i a una alimentació equilibrada. També es poden millorar les polítiques d'ocupació i les condicions laborals. Es poden oferir entorns més saludables, reduint la contaminació ambiental i controlant els agents físics, químics i biològics presents al medi i que podrien perjudicar la salut de les persones. Dipsalut ho fa amb accions diverses. Amb el programa «Salut i crisi», treballa per reduir les desigualtats socioeconòmiques. Amb el «Sigues tu, eines i actius per a la salut», incideix en les capacitats individuals, en les habilitats per a la vida dels infants i joves per tal que puguin tenir un major control sobre la seva salut. L'Organisme de Salut Pública també promou hàbits saludables (alimentació equilibrada, activitat física regular, higiene bucodental...) i desenvolupa programes per garantir la salubritat dels entorns en què ens movem (control de les instal·lacions amb risc de legionel·la; de l'aigua de consum humà; de les plagues urbanes, de les sorreseres infantils, de les piscines d'ús públic, etcètera).

Només si es té en compte que la salut depèn de tants factors i si s'actua en conseqüència es poden aconseguir resultats reals i duradors. La salut ha de ser a l'agenda dels dirigents de tots els sectors i de tots els àmbits, ja que les decisions que prenen tenen una clara afectació sobre el benestar dels ciutadans. Les mesures fiscals, la política d'habitatge, el sistema de justícia, la qualitat de l'aire i de l'aigua...; tot té un impacte directe sobre l'estat

de salut de la ciutadania. També hem de tenir-ho present a escala individual, essent conscients que l'opció que prenguem en cada moment tindrà un o altre efecte sobre el nostre cos i la nostra ment. Com a individus i com a societat, hem de saber que tot influeix en la nostra salut i que, per tant, sempre ho hem de tenir en compte.



Gràfic dels factors que determinen la salut. Extret de University of Wisconsin Population Health Institute.





## Què destacaríeu del programa «Salut i crisi»?

**Ramon Barnera i Vila**, director de Càritas Diocesana de Girona.

L'acció social requereix molts esforços i atenció de totes les entitats implicades però també tenim molt clar que cal sumar a tots els nivells. El projecte «Salut i crisi» està essent una oportunitat de treball en xarxa molt enriquidora a tot el territori. Més enllà dels projectes que duem a terme a cada punt del territori, el mateix fet de treballar de forma conjunta la diagnosi dels reptes que afrontem i de definir també conjuntament les accions té molt valor i amb el «Salut i crisi» seguim aprenent-ne. Només des del treball conjunt podrem avançar en una acció més sòlida i amb més fruits, tenint present sempre que hem de posar les persones vulnerables al centre del nostre treball.

**Caridad Castillo Canales**, gerent del Consorci de Benestar Social Gironès-Salt.

“Donar una resposta coordinada a la situació que pateixen moltes persones i famílies del Gironès”. Aquest és probablement, el principal aspecte que destacaria del programa. L'obtenció dels recursos econòmics necessaris per a donar resposta a les conseqüències de la crisi econòmica ens ha servit per establir i ampliar el treball conjunt que s'estava duent a terme entre sector públic i entitats del tercer sector. Ens ha permès assegurar una intervenció en xarxa entre els diversos agents, adreçada fonamentalment a minimitzar l'impacte de la crisi sobre la salut. Cadascú, des de la nostra vessant professional, som testimonis de com moltes persones han perdut la seva integració i participació en els diferents àmbits de la societat, a causa de la present situació econòmica. Iniciatives com el «Salut i crisi» ens han servit per desplegar una acció conjunta adreçada a la inclusió social d'aquestes persones. Hem posat al seu abast un ventall de recursos i dispositius per tal que tornin a accedir a la vida econòmica, social i laboral amb condicions normals, sense que els hi comporti una afectació al seu estat físic i mental. Animo doncs, a que entre tots i totes continuem treballant per a fer de les polítiques socials la solució definitiva a les conseqüències de la crisi econòmica.

**Josep Just Rimbau**, cap de l'Àrea de Serveis a les Persones de l'Ajuntament de Girona.

Es tracta d'una iniciativa que ha facilitat posar en comú els esforços, lògiques i recursos públics i privats a nivell local, per treballar contra els efectes de la crisi, les desigualtats i la exclusió social, reforçant les estructures i treball ja existents en alguns casos i donant d'un marc més ampli d'intercanvi i aprenentatges a nivell tècnic i institucional, que permetin millorar el treball en xarxa, la coresponsabilitat i la continuïtat d'aquesta metodologia de treball en el àmbit local. Ha suposat també, una injecció econòmica important per tots els territoris beneficiats. En definitiva, ha permès transversalitzar les actuacions contra la crisi a diferents nivells: entre els diferents agents socials públics i privats, presents sobre els territoris implicats; entre els diferents àmbits competencials (salut, econòmic, social, treball, etc), complementant les accions i millorant resultats; també ha permès assajar mesures i impactes sobre persones, famílies, col·lectius i la pròpia comunitat.



## Desenvolupar les habilitats per a la vida com a estratègia d'educació per a la salut

Dipsalut ofereix a les escoles i instituts de la demarcació un programa per treballar les habilitats per a la vida i els hàbits saludables dels alumnes: el «Sigues tu: eines i actius per a la salut». L'objectiu és enfortir la capacitat d'infants i joves per afrontar els desafiaments de la vida quotidiana i de gestionar la seva salut. El programa inclou formació als educadors i a les famílies.



Alumnes de 6è de l'escola Guillem de Montgrí treballant el Pm08.

Matemàtiques, llengua, història, anglès... Està demostrat que adquirir tots aquests coneixements no és suficient per estar preparat per al món laboral ni per a la vida. Cal treballar també aquelles destreses en l'àmbit social, emocional i ètic que complementen i optimitzen les habilitats intel·lectuals de cadascú. Són les anomenades «habilitats per a la vida».

Les habilitats per a la vida bàsiques són, segons l'Organització Mundial de la Salut (OMS), 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.

Per incidir en aquestes destreses, Dipsalut ofereix a les escoles i instituts de la demarcació de Girona el programa «Sigues tu: eines i actius per a la salut» (Pm08). L'Organisme parteix de la base que aquestes habilitats són un factor clau en la capacitat de les persones per afrontar els desafiaments de la vida quotidiana, de gestionar la seva salut i de relacionar-se amb l'entorn i influir-hi. Desenvolupar-les és també, doncs, una estratègia d'educació per a la salut.

El CEIP Guillem de Montgrí, de Torroella, és un dels 143 centres educatius (104 escoles i 39 instituts) que aquest curs desenvolupen el programa. Fa poc temps que hi treballen, però els mestres ja comencen a veure'n resultats: «Serveix per poder treure temes que normal-





” Dipsalut desenvolupa el «Sigues tu» a través de la Fundació Catalana de l'Esplai (Fundesplai). La població destinatària són, a primària, els alumnes de 3r a 6è, i, a secundària, de 1r a 4t d'ESO.

ment serien difícils d'abordar, i perquè els nois i noies se sincerin, expliquin què senten i per abordar conflictes que hagin pogut sorgir a l'escola. Permet millorar la confiança entre alumnes i mestres i ajuda a cohesionar l'aula», explica l'Elisabet Gubern, tutora d'un dels grups de 6è.

Avui reflexionen sobre la família. Com la Marta, un dels personatges de *L'Aventura de la Vida* (el recurs educatiu que utilitza el programa «Sigues tu» a primària: àlbums de cromos amb les aventures d'un grup amics ben heterogeni), un alumne admet que prefereix passar el temps amb els amics que no pas estar amb els pares. No obstant això, explica que certes coses només les explica a ells «perquè sé que m'estimen tal com sóc, i perquè sempre m'ajuden i volen el millor per a mi». Una altra alumna agraeix a la mare i a la mestra el suport que li van donar quan els seus pares s'acabaven de separar i el pare se'n va anar a viure a fora. La tutora demana als nois i noies que pensin maneres de tornar a la família una mica de tot el que els dóna: «Per exemple, ajudant en les tasques domèstiques, fent saber als pares que els estimeu o no pressionant-los perquè us comprin tantes coses». Aquest consell obre un altre debat: els alumnes reconeixen que demanen contínuament sense tenir en compte si realment necessiten aquells productes o si els pares s'ho poden permetre.

Tots s'identifiquen amb els personatges de *L'Aventura*, i amb les seves vivències a casa, a l'escola i al carrer. Comentar-les a classe permet destacar aspectes com la importància de respectar-se a si mateix i als altres, de saber prendre decisions, d'afrontar els desafiaments de manera positiva, de gestionar les tensions, de reivindicar els drets, de complir amb els deures o de mantenir el criteri propi enfront de les pressions de grup. També serveix per abordar temes com el consum de tabac, l'alcohol i altres drogues, l'ús racional de medicaments i la importància del descans, la higiene, l'alimentació i l'activitat física.

A primària, els mestres —concretament els tutors— són els encarregats de desenvolupar aquest programa



Alumnes de 6è de l'escola Guillem de Montgrí treballant el Pm08.

d'educació emocional de manera transversal a les aules. Per fer-ho, utilitzen principalment el recurs educatiu *L'Aventura de la vida*.

A secundària, el programa «Sigues tu» es val d'un altre recurs pedagògic, anomenat «Órdago», més enfocat cap a la prevenció de l'abús de drogues. En aquest cas, es treballa en sessions específiques (algunes conduïdes pels professors i, altres, pels tècnics del programa).

Dipsalut forma els mestres i professors perquè puguin desenvolupar idòniament aquesta tasca. A més, els ofereix suport de manera continuada. Per tal que el treball de les habilitats per a la vida continuï a casa, també es fan sessions per a les famílies.

L'Organisme de Salut Pública desenvolupa el «Sigues tu» a través de la Fundació Catalana de l'Esplai (Fundesplai). La població destinatària són, a primària, els alumnes de 3r a 6è, i, a secundària, de 1r a 4t d'ESO. Les escoles i instituts de les comarques gironines interessats a desenvolupar aquest programa durant el curs 2015-2016 l'hauran de sol·licitar a Dipsalut a través del seu ajuntament.



## «Salut i crisi»: reduir els efectes de la pobresa en la salut de les persones

El programa «Salut i crisi» busca disminuir els efectes negatius de la crisi econòmica en la salut dels ciutadans de les comarques gironines. Alguns d'aquests efectes són malnutrició, higiene deficient o estrès de llarga durada. Per aconseguir-ho, dóna suport econòmic a les accions endegades per entitats socials, ajuntaments i consells comarcals destinades a atendre les necessitats bàsiques dels ciutadans de la demarcació. A més, Dipsalut s'encarrega de coordinar aquests ens per evitar duplicitats, fomentar el treball en xarxa i aconseguir la màxima eficàcia i eficiència.

Són moltes les famílies que no poden pagar-se reparacions tan bàsiques com arreglar la caldera, la cisterna del vàter o solucionar problemes de filtració d'aigua. La impossibilitat de fer-ho els porta a viure en condicions insalubres. Per donar solució a aquesta problemàtica, s'han posat en marxa iniciatives com la «brigada d'emergència» de l'Alt Empordà, que s'encarrega gratuïtament de fer reparacions bàsiques a les llars de la comarca que ho necessiten.

La «brigada d'emergència» del Consell Comarcal i l'ONL Tallers (emmarcada dins del programa «Salut i crisi» de Dipsalut) té, en realitat, una doble dimensió: també serveix per donar feina. De moment, s'ha con-

tractat una persona per fer les reparacions, i s'espera poder contractar-ne com a mínim una altra. La selecció del qui tothom anomena «el manetes» es va fer entre aturats amb fills al seu càrrec i amb uns ingressos mínims o inexistents, i amb formació i experiència com a electricistes i manobres.

En Sebas, «el manetes», ens explica que gràcies a aquest programa pot tirar endavant la família i, a més, sentir-se realitzat: «Fent una intervenció petita com arreglar un escalfador canviem el dia a dia d'aquella casa». Admet que també hi ha una part negativa: «És molt trist veure que malament estan algunes persones. He vist famílies amb nadons amb totes les finestres trencades, sense cap tipus de calefacció i ni tan sols aigua calenta; calderes enmig del passadís, emetent tots els fums dins de la casa; instal·lacions elèctriques que podien provocar un incendi en qualsevol moment... Quan entro a l'habitatge, faig un cop d'ull i valoro què s'ha de fer amb més urgència per garantir, abans que res, la seguretat dels que hi viuen». En Daniel, l'educador social que tutela el programa, explica que s'actua en aquelles llars que els serveis socials indiquen, i que es dóna especial prioritat a les famílies amb fills menors d'edat. Recorda que, sovint, es tracta de pisos de lloguer i que ells s'encarreguen de parlar amb els propietaris per tal que, entre tots, s'hi puguin garantir unes mínimes condicions d'habitabilitat. També subratlla que cal anar molt més enllà de proporcionar menjar a les persones que estan en situació de pobresa: «Hem de garantir els drets humans, i això també inclou la higiene i unes condicions d'habitatge digne. A més, com podem demanar a algú que surti al carrer a buscar a feina si ni tan sols té aigua amb què rentar-se ni roba neta per poder-se vestir. Qui el contractaria? I quins ànims pot tenir si es veu obligat a viure en aquestes condicions?».

Sortir de l'estat de tristesa profunda en el qual entren moltes de les persones afectades per la crisi econòmica, social i ètica és, precisament, un dels objectius que es persegueixen amb una altra iniciativa emmarcada en el «Salut i crisi» El programa d'hortos comunitaris del Consorci de Benestar Social Gironès-Salt busca que les per-



El «brigada d'emergència» acabant d'instal·lar un vàter nou a un habitatge.





Horts comunitaris de Sant Joan de Mollet-Flaçà.

sones tornin a sentir-se útils, que aprenguin un nou ofici, que tinguin un motiu més per llevar-se cada dia, que es relacionin entre elles i que teixeixin xarxes que els ajudin a sortir de la situació en què es troben. Alhora, les petites parcel·les de terra que tenen en diferents punts del Gironès permeten abastir de verdura tota la família. Només dels horts de Sant Joan de Mollet-Flaçà i Cervià de Ter, se'n beneficien 80 persones en situació de pobresa, 30 de les quals són menors d'edat.

La Issatu conrea una d'aquestes parcel·les de terra. Té sis fills entre 3 i 18 anys, i el migrat sou del seu home no és suficient per cobrir les necessitats bàsiques de la

família. Està decidida a treballar, i pensa que el camp pot ser una sortida laboral per a ella. «Oferim la possibilitat de treballar els horts a les persones derivades per serveis socials i que reben ajudes d'aliments. Un monitor d'horticultura els ensenya l'ofici», explica en Joan, l'educador social. «Busquem que es comprometin amb el projecte, que s'organitzin entre ells i que vagin trobant solucions als problemes que els sorgeixen. Per exemple, aquí (als horts de Sant Joan) estan pensant com podrien aconseguir un motocultor per llaurar molt més ràpidament. Ja s'estan posant en contacte amb pagesos de la zona per veure com poden fer-ho. Només amb aquest fet ja amplien la seva xarxa de relacions socials, d'ajuda mútua, i aconsegueixen que els sigui més fàcil, per exemple, accedir a oportunitats laborals. A més, s'adquireix empenya, autoconfiança: les persones s'apoderen».

La «brigada d'emergència» i els «horts comunitaris» són només dues de les accions que s'inclouen al «Salut i crisi» de Dipsalut. El programa busca disminuir els efectes negatius de la crisi econòmica en la salut dels ciutadans de les comarques gironines. Alguns d'aquests efectes són malnutrició, higiene deficient o estrès de llarga durada. Per aconseguir-ho, dóna suport econòmic a les accions endegades per entitats socials, ajuntaments i consells comarcals destinades a atendre les necessitats bàsiques dels ciutadans de la demarcació. A més, Dipsalut s'encarrega de coordinar aquests ens per evitar duplicitats, fomentar el treball en xarxa i aconseguir la màxima eficàcia i eficiència.

Aquest 2014, el «Salut i crisi» ha comptat amb una dotació d'1.900.000 euros. El gruix de les actuacions del programa ha anat dirigit a garantir l'habitatge i els serveis bàsics, a assegurar una alimentació equilibrada, a procurar productes de primera necessitat i a promoure l'ocupabilitat de les persones en situació d'atur.

” Es prioritzen les famílies amb fills menors d'edat i es va molt més enllà de proporcionar-los aliments. Es busca garantir un habitatge digne, la higiene, la vestimenta, els productes de primera necessitat i el benestar emocional.



# Com s'agafa la legionel·losi?

La legionel·losi és una malaltia causada per un bacteri anomenat legionel·la. A l'inici presenta símptomes semblants a la grip, com febre, mal de cap, tos i malestar general. Després apareixen dificultats respiratòries. En el pitjor dels casos, la infecció deriva a una pneumònia que pot arribar a provocar la mort.

Tot i que pot afectar a qualsevol, són més susceptibles d'agafar-la les persones immunodeprimides, gent gran o fumadors, que compten amb un sistema respiratori ja debilitat.

La malaltia no es transmet de persona a persona. Tampoc no s'agafa bevent aigua amb altes concentracions del bacteri. Només pot contraure's quan es respiren microscòpiques gotes d'aigua presents en els aerosols produïts per una instal·lació contaminada. Cal que aquesta instal·lació tingui grans quantitats del bacteri. La presència de legionel·la en petita densitat no suposa cap risc per a la salut.

Les instal·lacions que presenten risc de proliferació de legionel·la i de transmissió de la malaltia de la legionel·losi són aquelles que utilitzen aigua per al seu funcionament, que produeixen aerosols i que són freqüentades per persones que, per tant, queden exposades a aquests aerosols. Són especialment susceptibles de criar el bacteri les torres de refrigeració i els sistemes d'aigua calenta sanitària amb recirculació d'equipaments diversos on es produeixen aerosols (per exemple, les dutxes, jacuzzis i spas de centres esportius). També poden alliberar legionel·la (tot i que, en aquests casos, són de baix risc) els sistemes d'aigua calenta sanitària sense retorn, els aspersors de reg o les fonts ornamentals. Fins avui, els brots comunitaris de legionel·losi més importants s'han produït per torres de refrigeració amb una elevada capacitat de dispersar altes concentracions del bacteri en l'aire.

Totes les instal·lacions amb risc de transmissió de legionel·losi (siguin públiques o privades) han d'aplicar per llei una sèrie de pautes de manteniment, de neteja i desinfecció i de control analític. En el cas dels equipaments públics, Dipsalut desenvolupa dos programes per ajudar els ajuntaments de la demarcació de Girona a gestionar i controlar les instal·lacions de risc: el Programa de Suport a la Gestió i Control d'Instal·lacions d'Alt risc de Transmissió de Legionel·losi (Pt01), i el Programa de Suport a la Gestió i Control d'Instal·lacions de Baix Risc per a la Transmissió de Legionel·losi (Pt02).

Actualment, l'Organisme de Salut Pública ajuda a controlar 274 equipaments considerats d'alt risc de 106 municipis i 414, de baix risc, de 124 municipis. Aquest 2014,



Comprovació de la temperatura de l'aigua a les dutxes d'un poliesportiu, dins del Programa de Suport a la Gestió i Control d'Instal·lacions d'Alt Risc de Transmissió de Legionel·losi. Autor: Àlex Tremps.

s'ha detectat una gran presència del bacteri legionel·la i s'han dut a terme les actuacions necessàries per eliminar-lo en 20 instal·lacions d'alt risc (un 7,2 %) i en quatre de baix (un 1,1 %).\* En tots aquests casos, la ràpida intervenció ha permès que el perill per a la salut de les persones fos mínim. No és té notícia de cap afectat per legionel·losi.

\* Dades a 7 de novembre de 2014.





## Dipsalut ha participat en el «novaCultura» de la fundació Oncolliga

Dipsalut ha participat en les segones jornades «novaCultura» de la Fundació Oncolliga, celebrades aquest mes de setembre a la ciutat de Girona. Hi va haver nombroses activitats en diferents espais del Barri Vell (conferències, tallers d'emocions, sessions de meditació guiada, taules rodones, concerts...) amb l'objectiu de promocionar una «nova cultura de la salut, conscients que la veritable salut no és territori exclusiu del cos sinó que també ho és de l'esperit, els vincles i les emocions».

Dipsalut treballa des d'una visió positiva de la salut, que confia en les capacitats dels individus i les societats per utilitzar els recursos que tenen a l'abast per generar salut. Per aquest motiu impulsa programes i accions que donin eines (coneixements, habilitats i actituds) a les persones perquè puguin gestionar millor la seva vida, la seva salut i la capacitat de relacionar-se amb l'entorn i influir-hi.



(D'esquerra a dreta): Montserrat Roura, directora dels Serveis Territorials del Departament de Benestar Social i Família a Girona; Neus Munté, consellera de Benestar i Família; Josep M. Corominas, vicepresident primer de Dipsalut, i Jordi Brunet, gerent de Dipsalut.

## La consellera de Benestar i Família va visitar Dipsalut per conèixer de primera mà el programa «Salut i crisi»

La consellera de Benestar Social i Família de la Generalitat de Catalunya, Neus Munté, ha visitat Dipsalut el 26 de setembre passat. Munté s'ha reunit amb el vicepresident de l'Organisme, Josep Maria Corominas, per tal de conèixer tots els detalls del «Salut i crisi».

El programa va néixer el 2012 en vista de l'evidència que la crisi econòmica perjudica el benestar físic i emocional de les persones, i que cal adoptar mesures per part de les administracions. El gruix de les actuacions estan dirigides a garantir l'habitatge i els serveis bàsics, a assegurar una alimentació equilibrada, a procurar productes de primera necessitat i a promoure l'ocupabilitat de les persones en situació d'atur.

## Dipsalut ha presentat el programa «Salut i crisi» a la I Jornada de Salut Pública, Ens Locals i PINSAP

El dia 8 d'octubre s'ha celebrat, a Barcelona, la I Jornada de Salut Pública d'Ens Locals i Pla interdepartamental de Salut Pública (PINSAP). Dipsalut hi ha participat exposant el programa «Salut i crisi».

Un dels objectius principals de la jornada ha estat l'intercanvi i la difusió de les experiències en promoció de la salut que s'estan implementant en l'àmbit municipal.

El Pla interdepartamental de Salut Pública (PINSAP) s'ha creat amb la intenció de millorar la salut de la població a través de l'acció conjunta de tots els departaments de la Generalitat de Catalunya i amb la col·laboració de la resta d'administracions i entitats del territori. Conscients que molts problemes de salut requereixen intervencions intersectorials, es busca plantejar solucions amb un enfocament de «salut en totes les polítiques».

## Dipsalut ha participat a la Trobada de Salut Pública del Consorci de Salut i Social de Catalunya

Dipsalut ha exposat el programa «Salut i crisi» en la Trobada de Salut Pública del Consorci de Salut i Social de Catalunya, que s'ha celebrat a Barcelona el dia 2 d'octubre. Pau Batlle, cap de l'Àrea de Polítiques i Promoció de la Salut, ha explicat els objectius i la metodologia del programa, així com els resultats que s'estan obtenint.

Amb el «Salut i crisi», Dipsalut busca disminuir els efectes negatius de la crisi econòmica en la salut dels ciutadans. Per aconseguir-ho, dona suport econòmic i s'encarrega de coordinar les accions endegades per entitats socials, ajuntaments i consells comarcals destinades a atendre les necessitats bàsiques dels ciutadans de la demarcació (ocupació, alimentació, habitatge, higiene, benestar emocional...).

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.

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

## «Cal garantir els drets humans fonamentals»

En Pau creu fermament que es pot canviar el món, i mira de fer-ho des del seu, no tan petit, àmbit d'actuació. Des de fa un temps està totalment immers en el «Salut i crisi». El programa és un gra de sorra en la lluita contra la pobresa i les desigualtats socials. També és una oportunitat perquè les administracions i la societat civil treballin d'una altra manera i perquè s'allin en la persecució d'objectius comuns. Per explicar-se, dibuixa cercles, fletxes i teranyines: les condicions socials determinen en bona mesura la salut. Per tant —conclou— «si aconseguim una societat més justa també tindrem una societat més sana».

Posem el focus sobre...



Per què un organisme de salut pública ha de pagar bolquers, beques menjador o factures de la llum?

La salut de la població —nombrosos estudis científics així ho han confirmat— no depèn principalment del sistema sanitari, sinó dels factors socials i econòmics (els ingressos, el lloc on residim...), dels estils de vida (alimentació, activitat física...) i, en menys mesura, de les condicions ambientals (la qualitat de l'aire, de l'aigua...). Per això, des de Dipsalut actuem sobre aquests factors, que tant de pes tenen sobre la nostra salut. Amb el programa «Salut i crisi» incidim, sobretot, en les condicions de vida. Hi ha moltes famílies —aquí a Girona, no parlo pas de l'Àfrica— que, per tenir aigua, caminen un quilòmetre cada dia i reomplen garrafes a la font del poble. És evident que això afecta la seva salut, i que, per protegir-la, el primer que cal fer és solucionar-los les necessitats bàsiques. Arribem on altres administracions no arriben. No ens preguntem si ens toca a nosaltres fer-ho. I què?! Les persones que ho estan passant malament no poden esperar. S'han de garantir els seus drets humans fonamentals.

Posa'ns exemples d'accions concretes que s'estiguin duent a terme dins del «Salut i crisi».

Intentem cobrir les necessitats de les persones en alimentació, higiene, vestimenta, habitatge i benestar emocional. Donem prioritat als infants i adolescents. El programa inclou ajudes directes per pagar els serveis bàsics (llum, aigua, gas), per a beques menjador, per a medicaments, etcètera. També proveïm de certs productes els centres d'aliments (per complementar la dieta dels usuaris). A més, treballem per al benestar emocional de les persones (amb serveis d'atenció psicològica, grups d'ajuda mútua, tallers d'apoderament...). Cal tenir en compte que un dels impactes més clars de la crisi econòmica afecta, precisament, l'estat emocional. Si t'has quedat sense feina, probablement sentiràs ràbia, desencís, una tristesa profunda. Procurem tornar-te a posar expectatives sobre la taula. Si et podem trobar feina, perfecte, però mentre això no és possible oferim formes d'ocupar el temps perquè les persones tornin a sentir-se útils, es relacionin i es motivin.

Bona part del pressupost del «Salut i crisi» va destinat a accions d'ocupació, oi?

Moltes vegades trobar una feina degudament remunerada i amb certa estabilitat ja resol tots els problemes. Per

això són tan importants les iniciatives que van en aquesta direcció. Sempre treballem a través dels serveis socials (amb l'informe socioeconòmic de les famílies). Prioritzem les persones majors de trenta anys en situació d'atur de llarga durada, amb fills al càrrec i ingressos molt baixos o nuls, i que siguin d'alta ocupabilitat. És a dir, no anem a posar al mercat de treball persones que estan en situació de pobresa de manera estructural, sinó que donem prioritat a aquelles famílies que mai no s'havien vist com a usuàries dels serveis socials, que s'han trobat en aquesta situació a causa de la crisi econòmica, social i ètica. Els proporcionem un petit flotador perquè se'n puguin sortir.

Quin és el mètode de treball del «Salut i crisi»?

No hem muntat una xarxa pròpia. El que fem és reforçar la que ja existeix sobre cada territori. Sabem que a cada comarca intervenen molts agents socials diferents, tant de l'Administració (ajuntaments, consells comarcals...) com de la societat civil (ONG...). Dipsalut els reuneix periòdicament. Posem en comú qui fa què, com ho fa, per què i amb quins recursos. Després comencem a treballar en equip. Per resumir-ho: les taules territorials serveixen perquè anem tots a una i, per tant, puguem guanyar en eficàcia i eficiència. En algunes comarques hem aconseguit obrir una sola porta d'entrada a les ajudes quan abans n'hi havia tres. Hem eradicat situacions absurdes com, per exemple, el cas d'una senyora que quan anava a picar la porta dels diferents agents rebia de tots exactament el mateix. Acabava amb desenes de iogurts i, en canvi, no rebia allò que li feia falta! I és que els agents que intervien en aquest territori no es coordinaven. De fet, ni tan sols es coneixien. També és cert que en altres punts la xarxa ja funcionava molt bé i pràcticament no hi hem hagut de fer res. A banda d'aquesta tasca de coordinació, el que fa Dipsalut és sufragar les accions que es decideixen dur a terme dins del «Salut i crisi». Totes les que s'hi inclouen han d'estar consensuades per les taules. Cal tenir en compte que, en realitat, 1,9 milions d'euros no és gaire si es tracta de lluitar contra la pobresa a la demarcació. El fet de treballar en xarxa permet multiplicar els recursos que tenim, ja que se sumen els dels uns als dels altres. Així podem estirar-los al màxim i arribar al major nombre de persones possible.