



Col·legi
Oficial de
Metges
de Tarragona

SALUT COMUNITÀRIA

Índex



Què és?	2
Com funciona?	3
A qui s'adreça?	3
Com són les conferències?	5
El programa de Salut COMuniTària	
Dret a decidir també en la mort. En parlem?	8
NO et FUMIS la vida enlaire	9
Incontinència d'orina	10
El dolor pot ser de llarga durada però no és per tota la vida	11
Viure la sexualitat a l'edat adulta	12
Mal tractament de la violència de gènere	13
El meu net té autisme i jo tinc dubtes	14
Llei de la dependència	15
No puc dormir, què puc fer?	16
Primers auxilis bàsics	17
Aprendre a cuidar-se per cuidar millor	18
Contacta'ns	19

què és

Salut comUNITÀRIA?

Salut COMuniTària és un programa de promoció de la salut pensat per a ser una eina d'ajuda i suport en la millora de la salut de la comunitat amb una finalitat clara: apropar a la ciutadania alguns temes de salut que, en les consultes mèdiques a vegades, no es tracten en profunditat.



com funciona

Salut COMUNITÀRIA?

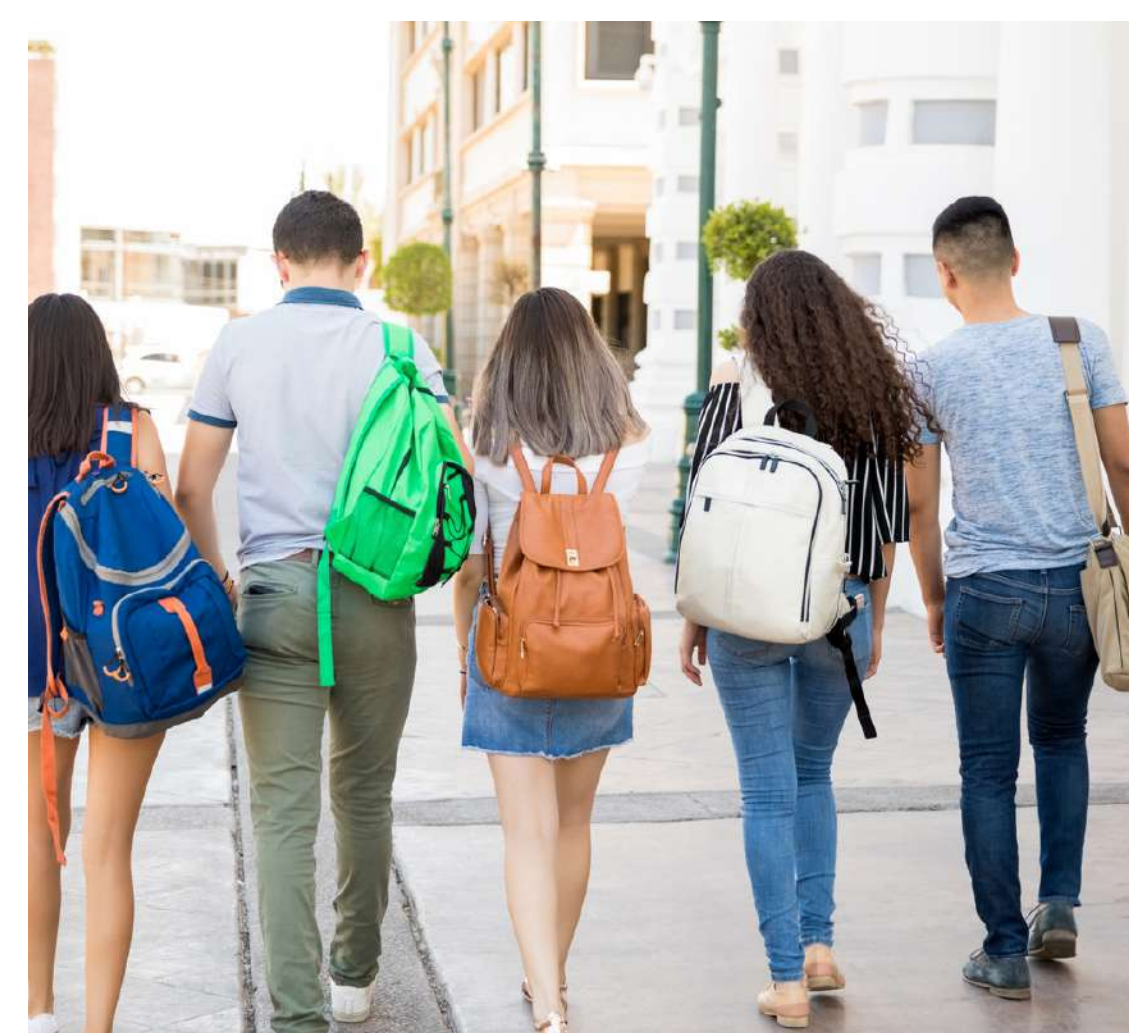
Hem dissenyat un programa adreçat a diferents col·lectius amb l'objectiu d'apropar a la població i afavorir el seu empoderament en l'abordatge de temes que són importants i determinants en el camp de la salut.



a qui s'adreça

Salut COMUNITÀRIA?

Aquest programa es vehicularà a través de regidories de salut dels diferents consistoris, taules de salut dels barris i pobles, plans de desenvolupament comunitari dels territoris i equips d'atenció primària, àmbits educatius, associacions de veïns així com a d'altres entitats de caire social.



¿com son les conferències de ? Salut comUNITÀRIA

UN PROCÉS TRANSVERSAL I INTERDISCIPLINARI





Un equip multidisciplinar format per professionals de la salut de diferents àmbits i diferents proveïdors de salut que tenen especial motivació per impulsar un projecte comunitari.



Mitjançant l'exposició d'11 temes, grups de treballadors de sanitat liderats per metges i metgesses, aproparà a la ciutadania temes de salut comunitària que resulten interessants i aporten valor.



Els ponents es desplaçaran al lloc i hora on es requereixi cadascuna de les xerrades que s'ofertaran als diferents ajuntaments del nostre territori per tal d'arribar al màxim de població possible.



S'estima que les sessions seran d'una hora de durada i que cada una tindrà una metodologia docent adaptada a la població i grup als qui va dirigit sense oblidar en cap d'elles la perspectiva d'igualtat i d'equitat.

Dret a decidir també en la mort. En parlem?	9
NO et FUMIS la vida enlaire	10
Incontinència d'orina	11
El dolor pot ser de llarga durada però no és per tota la vida	12
Viure la sexualitat a l'edat adulta	13
Mal tractament de la violència de gènere	14
El meu net té autisme i jo tinc dubtes	15
Llei de la dependència	16
No puc dormir, què puc fer?	17
Primers auxilis bàsics	18

EL PROGRAMA DE SALUT COMUNITÀRIA

Dret a decidir també en la mort. En parlem?

Remei Tell Busquets, metgessa de Medicina Familiar i Comunitària al CAP Alcover (EBA Alcover)

Objectiu: Introducció a conceptes com la mort digna, el document de voluntats anticipades (DVA), la planificació de decisions anticipades (PDA), el pla d'intervenció individualitzada i compartida (PIIC), el dol, entre d'altres.

Metodologia: Donar resposta als conceptes relacionats amb la temàtica a través de la visualització d'un curtmetratge i un posterior debat.

Dirigit a: Majors de 18 anys.

Nº d'assistents: De 20 a 40 persones per grup.

NO et FUMIS la vida enlaire

Tabaquisme per adolescents de 1r ESO

Antoni Santigosa Ayala, metge de Medicina Familiar i Comunitària al CAP Sant Salvador de Tarragona (ICS)

Objectiu: Acostar la població que entra en l'adolescència al coneixement del tabaquisme en tots els seus àmbits i les conseqüències a curt i llarg termini del tabac, ja que considerem que és necessari que el preadolescent disposi d'aquesta informació abans del primer contacte amb el tabac.

Metodologia: Taller interactiu dissenyat amb mètode de gamificació a partir de l'eina Kahoot, suport PowerPoint i metodologia reflexiva i de debat.

Dirigit a: Població de primer d'ESO a les aules escolars en horaris lectius.

Nº d'assistents: Una classe de secundària.

Incontinència d'orina

Prevenició i accions per a millorar la qualitat de vida de les dones

Gemma Martínez Santiago, llevadora especialitzada en sòl pelvià.

Objectiu: Moltes dones, durant la seva vida, presentaran en algun moment o de forma permanent pèrdues d'orina. Aquest fet pot arribar a provocar en la dona dificultats en la seva activitat diària i en les seves interaccions socials.

Metodologia: Realització d'una xerrada amb suport de presentació a pantalla amb una durada entorn els 45 minuts, seguits de 30 minuts de pràctica. (Cal portar roba còmoda).

Dirigit a: Dones de qualsevol edat.

Nº d'assistents: Màxim 20 persones per grup.



El dolor pot ser de llarga durada però no és per tota la vida

Trencant mites sobre el dolor

Marta Montolio Rodríguez, fisioterapeuta al CAP Sant Salvador Tarragona (GIPSS)

Objectiu: El 20% de la població mundial pateix dolor crònic. El dolor és una resposta normal a allò que el cervell considera una amenaça. Les creences i els factors ambientals poden donar una gran diferència en com experimentem el dolor. Comprendre els mecanismes que hi ha darrera l'experiència dolorosa pot ajudar a disminuir-lo.

Metodologia: Realització d'una xerrada amb suport de presentació PowerPoint. Realització posterior d'un debat i torn de preguntes.

Dirigit a: Majors de 18 anys amb o sense dolor crònic.

Nº d'assistents: Mínim 10 persones per grup.



Viure la sexualitat a l'edat adulta

Benjamin Cobo Outomuro, ginecòleg al l'Hospital PIUS de Valls

Objectiu: La sexualitat no és una qüestió d'edat, sinó d'actitud. Amb l'edat anem modificant i modelant la nostra sexualitat a les nostres circumstàncies personals, i això no implica que hàgim de renunciar a ella ni que ens hàgim de sentir malament per tenir i voler desenvolupar el nostre desig sexual. És necessari comprendre la sexualitat i com la podem adaptar als nostres individuals moments vitals.

Metodologia: Breu introducció per part del docent que permeti generar dinàmica de grup. Seguidament, es passarà a col·loqui actiu per a fer intercanvi d'experiències, inquietuds i poder resoldre dubtes o problemes sexuals amb una atenció especial a problemes de LGTBI en l'edat sènior.

Dirigit a: Majors de 60 anys de qualsevol orientació sexual.

Nº d'assistents: De 15 a 30 persones per grup.

Mal tractament de la VG

Què és la violència de gènere? Ho sabem? La reconeixem?

Elisenda Magrané Francesch, metgessa de Medicina Familiar i Comunitària al CAP Sant Salvador Tarragona

Objectiu: Acostar a la població adolescent el coneixement de la VG per a entendre-la, detectar-la i evitar-la.

Metodologia: Taller interactiu dissenyat amb mètode de gamificació a partir de l'eina Kahoot, suport de presentació PowerPoint i metodologia reflexiva i de debat.

Dirigit a: Població de tercer d'ESO a les aules escolars en horaris lectius.

Nº d'assistents: Una classe de secundària.



El meu net té autisme i jo tinc dubtes

Taller sobre l'autisme per àvies i avis.

Begoña Mulet Pérez i Sílvia Acosta Garcia, psicòlogues clíniques al CSMIJ Reus i Tarragona, HPU Institut Pere Mata.

Olga Ibáñez Salvador, treballadora social al CSMIJ Tarragona, HPU Institut Pere Mata.

Objectiu: Avui en dia, el fet de ser àvies i avis ofereix una valuosa perspectiva en la criança i també davant del repte que sovint suposa comprendre i acompanyar l'autisme.

Aquesta xerrada pretén oferir un espai per compartir dubtes i resoldre mites al voltant del TEA, des de la mirada dels avis i àvies que participen en la criança i en aquest taller.

Metodologia: Taller interactiu amb suport de vinyetes basades en experiències reals on els participants es poden identificar fàcilment amb els seus protagonistes. Metodologia reflexiva i de debat.

Dirigit a: Avis i àvies amb dubtes i inquietuds en relació als trastorns de l'espectre de l'autisme.

Nº d'assistents: De 10 a 20 persones per grup.

Llei de la dependència

Realitat i mites

Tamara Perales Damas, treballadora social a l'Atenció Primària al CAP La Granja de Torreforta (ICS)

Objectiu: Informació sobre la Llei de la Dependència, com gestionar-la, perfil de persona que hi pot accedir i quines prestacions ofereix.

Metodologia: Classe magistral amb suport de presentació PowerPoint. A posteriori es fomentarà el debat entre els participants i es resoldran dubtes.

Dirigit a: Tercera edat i famílies.

Nº d'assistents: Mínim 10 persones per grup.



No puc dormir, què puc fer?

Parlem de l'insomni

Mireia Aymami Martínez, metgessa de Medicina Familiar i Comunitària; Xarxa Sanitària Santa Tecla.
Francesc Ulldemolins Martinell, metge de Medicina Familiar i Comunitària al CAP Borges del Camp (ICS).

Objectiu: Conèixer les fases del son i quines mesures farmacològiques i no farmacològiques disposem per a combatre l'insomni. Aprendre sobre els efectes secundaris de les medicacions més utilitzades.

Metodologia: Classe magistral amb suport de presentació PowerPoint. A posteriori es fomentarà el debat entre els participants i es resoldran dubtes.

Dirigit a: Persones majors de 18 anys.

Nº d'assistents: De 15 a 30 persones per grup.

Primers auxilis bàsics

Què puc fer i què puc evitar

Mireia Aymami Martínez, metgessa de Medicina Familiar i Comunitària; Xarxa Sanitària Santa Tecla.
Francesc Ulldemolins Martinell, metge de Medicina Familiar i Comunitària al CAP Borges del Camp (ICS).

Objectiu: Conèixer les tècniques bàsiques de primers auxilis en les principals situacions d'urgència de la vida quotidiana com poder ser les ferides, lipotímies, cremades o l'ennuegament, entre d'altres. Es donaran consells bàsics d'actuació i també es farà incís en aquelles accions que és millor evitar.

Metodologia: Xerrada amb suport de presentació en pantalla i taller pràctic de maniobres en cas d'ennuegament, amb torn obert a preguntes i dubtes.

Dirigit a: Persones majors de 14 anys.

Nº d'assistents: Màxim 15 persones per grup.



Aprendre a cuidar-se per cuidar millor

Manuela Bonillo Caballero, infermera gestora de casos i continuïtat assistencial a l'Hospital Universitari Sant Joan de Reus

Objectiu: Proporcionar estratègies d'autocura per a ajudar la persona cuidadora a prendre consciència de com repercuteix la cura en la seva vida i la importància de cuidar-se i saber demanar ajuda.
Ensenyar tècniques i pautes per a realitzar les cures bàsiques de la persona dependent minimitzant els riscos per a la salut del cuidador i el confort i seguretat del cuidador.

Metodologia: Es proposa un taller educatiu dividit en dues parts:
1r: s'anirà treballant les manifestacions físiques i emocionals de les persones cuidadores.
2n: s'analitzaran les necessitats bàsiques i tècniques de cures segures, tant per al dependent com al cuidador.

Dirigit a: Cuidadors/es amb ganes d'ampliar l'aprenentatge de cuidar i cuidar-se.

Nº d'assistents: Màxim 15 persones per grup.



Contacta'ns



977 232 012



comt@comt.cat



Persona de contacte:
Mar Orellana



Via de l'Imperi Romà, 11 bis, Tarragona

Necessitats de cada curs



- Espai físic adequat
- Projector

Tens dubtes o alguna necessitat especial?
Posa't en contacte amb nosaltres!



L'import de cada curs
és de 350€

