

PANEL PÚBLIC ASSESSOR

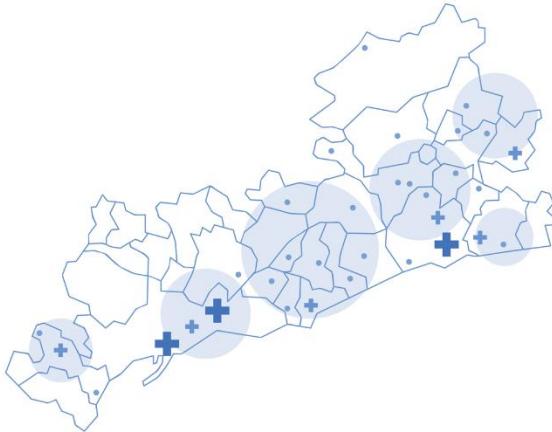


XARXA SANTA TECLA
Sanitària, Social i Docent
a Tarragona des de **1171**

2a Sessió 2025

18 de juny de 2025

Hospital de Santa Tecla, Tarragona





Assistents

Per part de la XARXA:

Joan Adserà
Marta Peña

Ponents invitats de la Xarxa:

Carme Fontgivell
Núria Pitarch

Per part de Ceres, facilitadors:

Nil Pesquera
Arnau Bertran

Membres del Panel:

Teresa Torres
Sílvia Ferreres
Amaia Falcón
Miquel M^a Margalef
Sandra Coloma
Sílvia Alcoverro
Àngels Adern
Bianca García
Antonio Rozados
Maria Usón

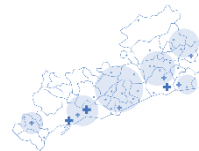
S'excusen:

Antoni Pinilla
Carla Pomerol
Cèlia Poblet
"Paquito" Ferreres
Jordi Salvat
Rosalía Cepero





XARXA SANTA TECLA
Sanitària, Social i Docent
a Tarragona des de **1171**



Ordre del dia

1. Recepció
2. Contextualització de la sessió
3. Retiment de comptes: el sistema de citacions
4. Ponència: Les Prescripcions Socials de l'Atenció Primària
5. Retiment de comptes
6. Taller participatiu
7. Posada en comú en plenari
8. Tancament



PANEL PÚBLIC ASSESSOR



XARXA SANTA TECLA
Sanitària, Social i Docent
a Tarragona des de **1171**

Retiment de comptes

- El sistema de citacions

A càrrec de Marta Peña, directora de qualitat de Xarxa Santa Tecla



PANEL PÚBLIC ASSESSOR



XARXA SANTA TECLA
Sanitària, Social i Docent
a Tarragona des de **1171**

Les prescripcions socials de l'Atenció Primària

- Ponència a càrrec de Carme Fontgivell i Núria Pitarch, responsables de Salut Comunitària d'Atenció Primària de Xarxa Santa Tecla.

Salutogènesi

“l’origen de la salut”

*Us heu preguntat:
Què és el que us fa més saludables?
I que us fa tenir més benestar?*





“Com es pot ajudar a una persona a avançar cap a una millor salut?”

SALUTOGÈNESI

- Enfocament sobre els factors que afavoreixen la salut i el benestar, en lloc dels factors que causen malaltia.
- Ens ajuda a identificar les fonts clau de la salut.

- SOC = sentit de coherència
 - la comprensió
 - la manejabilitat
 - el significat en la nostra vida
- GRR = recursos generalitzats de resistència
 - factors biològics i materials, entre d'altres, com els diners, el coneixement, l'experiència, l'autoestima, una conducta saludable...
- GRD = recursos generalitzats de dèficit
 - dificultats que poden causar la malaltia o la mort

Salutogènesi

Salutogènesi

La idea ve d'estudis sobre "com gestionar l'estrès i estar bé". Antonovsky va observar que l'estrès és omnipresent, però no tots els individus tenen resultats negatius per a la salut en resposta a l'estrès.

Algunes persones aconsegueixen tenir salut malgrat que estan exposades potencialment a factors d'estrès invalidants.

La salutogènesi descriu un enfocament sobre els factors que afavoreixen la salut humana i el benestar, en lloc dels factors que causen la malaltia. La paraula salutogènesi deriva del grec i del llatí: salut = salut i gènesi = origen. Per tant, significa l'origen de la salut.

La teoria ens ajuda a identificar les fonts clau de salut i preguntar-nos:

- Què ens fa forts?
- Què ens ajuda a ser més resistents?
- Què ens ajuda a ser més capaços de fer front a l'estrès?

Tothom ha de
tenir les mateixes
oportunitats
d'assolir el seu
ple potencial de
salut

Cap a l'equitat en salut



Determinants socials

El 80% dels determinants de la salut es troben fora del sistema sanitari

Determinants socials de la salut

Els estils de vida de les persones i les condicions en què viuen i treballen exerceixen un gran impacte en la seva salut.

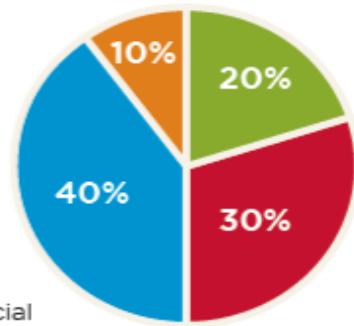
Els determinants socials de la salut són les circumstàncies en què les persones neixen, creixen, viuen, treballen i envelleixen.

Entorn físic

Qualitat del medi ambient
Medi urbà

Factors socioeconòmics

Educació
Treball
Ingressos
Suport familiar/social
Seguretat comunitària



Atenció sanitària

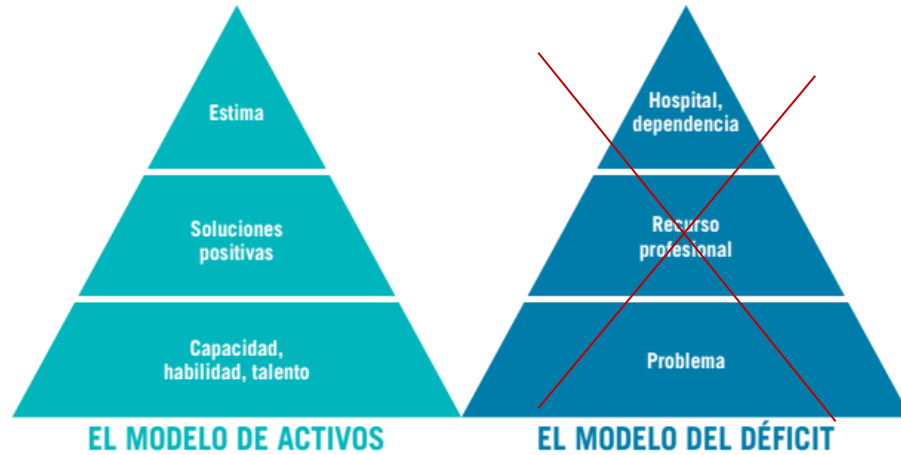
Accés a l'atenció
Qualitat de l'atenció

Conductes relacionades amb la salut

Consum de tabac
Estils de vida
Consum d'alcohol
Sexe sense protecció

Adaptat del model *County Health Rankings* del Population Health Institute de la Universitat de Wisconsin, 2010.

Per què un altre model?



Model per: Hernán, Lineros & Morgan

El model d'actius dona suport a la salut i al benestar dels individus per mitjà de l'autoestima, de les estratègies d'afrontament, de les habilitats de resiliència, de les relacions, de les amistats, dels coneixements i dels recursos personals. Les comunitats s'apoderen per controlar el seu futur i crear recursos generadors de salut.

El model d'actius

Cada comunitat té talents, habilitats, interessos i experiències que constitueixen un arsenal valuós i és un valor de la comunitat



Què és la
prescripció
social i per a
què és útil?

Actiu de salut

ACTIU = qualsevol factor (o recurs) que millora la capacitat de les persones, grups, comunitats, poblacions, sistemes socials i/o institucions per mantenir i conservar la salut i el benestar, així com per ajudar a reduir les desigualtats en salut

Els determinants socials de la salut són les circumstàncies en què les persones neixen, creixen, viuen, treballen i envelleixen.

La comunitat té un paper clau a l'hora de determinar actius.



Recomanació d'actius

Procés pel qual les persones recomanen a altres persones alguns recursos o actius existents a la seva zona, indicant que pot ser útil per millorar el seu benestar.

Pots ser informal, entre veïnatge, o bé formal, la recomanació que fan professionals del CAP, tècnics municipals o altres professionals de la comunitat.

Quan la recomanació és entre una professional de la salut i una persona, s'anomena **PRESCRIPCIÓ SOCIAL**



RECEPTA CULTURA	RECETA CULTURA	RECEPTA CULTURA
TRACTAMENT / TRATAMIENTO Entrada gratuita per als museus que figuren al revers. Entrada gratuita para los museos que figuran en el reverso.	 DOSI / DOSIS <input checked="" type="checkbox"/> 2 VISITES AL MES AL LLARG DE 6 MESOS <input checked="" type="checkbox"/> 2 VISITES AL MES DURANTE 6 MESES	RECEPTA CULTURA 1Bb25
<small>PROVIDOR / PROVEEDOR</small>	<small>GOVERNILITAT VALENCIANA</small>	<small>DEPARTAMENT DE CULTURA</small> <small>DEPARTAMENT DE TURISME</small> <small>DEPARTAMENT DE JOVENTUT</small> LAS NAVES

Per què un programa de Prescripció Social?

1. Augment dels trastorns mentals

2. Augment del consum psicofàrmacs

3. Destacat paper dels determinants socials en la salut (mental)

4. Importància del capital social

Beneficis de la prescripció social

- ✓ Participació dels pacients en activitats de la comunitat
- ✓ Reduir el sentiment de solitud
- ✓ Millorar el benestar emocional
- ✓ Millorar la qualitat de vida
- ✓ Reduir la hipermedicalització
- ✓ Reduir la hiperfreqüentació
- ✓ Millorar l'autoestima, l'estat d'ànim i la confiança

Les comissions de Comunitària de la Xarxa i el grup motor

Hi ha una comissió de comunitària a cada àrea bàsica. La seva tasca principal consisteix en realitzar el contacte amb les entitats i gestionar les derivacions per tal de no saturar una associació en concret i repartir les persones entre les diferents entitats col·laboradores.

Són uns grup de treball que es van refermar abans de la pandèmia i que, arran d'aquesta, han patit una aturada considerable. Actualment, s'estan tornant a posar en marxa.





PANEL PÚBLIC ASSESSOR

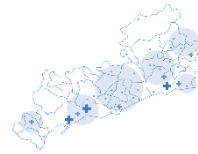


XARXA SANTA TECLA
Sanitària, Social i Docent
a Tarragona des de **1171**

Dinàmica participativa



XARXA SANTA TECLA
Sanitària, Social i Docent
a Tarragona des de **1171**



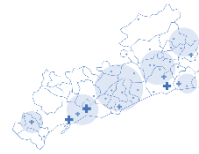
Objectiu

Aprofundir sobre el coneixement que es tenen dels actius de salut i com es poden aplicar en l'entorn més proper.

- Quins actius de salut identifiqueu en vosaltres mateixos i el vostre entorn?



XARXA SANTA TECLA
Sanitària, Social i Docent
a Tarragona des de **1171**

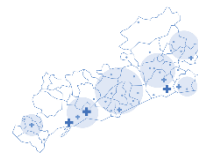


Identificació actius

1. Reflexió individual mitjançant pòstits de dos colors. **Introducció**
2. Treball grupal. **Definició de categories dels actius.**
3. Treball grupal. **Desenvolupar cadascun dels actius identificats**
4. En plenari. **Exposició dels actius identificats i consens.**



XARXA SANTA TECLA
Sanitària, Social i Docent
a Tarragona des de **1171**



1. Introducció

Quines coses bones o positives
TINC JO que poden ajudar a
millorar la salut del meu
municipi (o barri)?

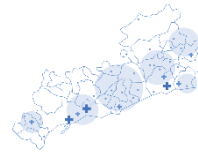
Implicació cultural Esports
Escolta activa
Coneixement de l'entorn
Empatia
Motivació
Lideratge Il·lusió Actitud
Ocupació del temps Iniciativa

Quines PERSONES, GRUPS,
ASSOCIACIONS, SERVEIS o ESPAIS
coneixes que poden millorar la
salut del municipi?

Associacions veïnals
Teatres Vies verdes
Entitats culturals
Pistes esportives
Patis oberts Gimnàs
Zones verdes
Skate park Platja Muntanyes
Centres cívics



XARXA SANTA TECLA
Sanitària, Social i Docent
a Tarragona des de **1171**



2. Definició de categories dels actius

Actius interns

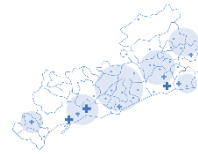
- Talents personals
- Capacitats
- Valors
- Actituds
- Aficions

Actius externs

- Espais físics (infraestructura)
- Entorn natural
- Associacions (formals i informals)
- Organitzacions
- Activitats (lúdiques, artístiques)
- Xarxa social (contactes)
- Tecnologia
- Activitats econòmiques



XARXA SANTA TECLA
Sanitària, Social i Docent
a Tarragona des de **1171**



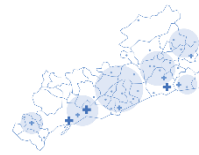
3. Desenvolupaments de cadascun dels actius identificats

Actius interns

- **Coneixement del medi i de l'entorn natural:** capacitat per entendre i valorar l'entorn físic natural de proximitat. Fer de guia.
- **Capacitat de treball / per treballar:** habilitat per mantenir la constància, organitzar-se, adaptar-se a situacions complexes i diferents.
- **Vocació:** sentiment de crida interna cap una activitat o professió que dona sentit i motivació a la vida.
- **Ser participatiu:** tenir una actitud oberta i activa que permet col·laborar en activitats col·lectives.
- **Familiaritat:** sensació de confiança i proximitat que incentiva la cooperativitat i el benestar entre persones.
- **Capacitat de desconnectar:** habilitat per descansar, canviar de ritme o activitat per tal de cuidar-se. Saber parar, relaxar-se i dedicar temps a un mateix o als demés.
- **Escolta activa:** comprendre i validar les idees i emocions dels altres de forma constructiva i respectuosa.
- **Mediació de conflictes:** capacitat per facilitar la resolució de desacords entre persones mitjançant el diàleg i la comprensió mútua.



XARXA SANTA TECLA
Sanitària, Social i Docent
a Tarragona des de **1171**



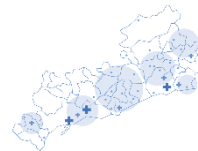
3. Desenvolupaments de cadascun dels actius identificats

Actius externs

- **Associacions i entitats:** culturals, esportives, gastronòmiques, socials, veïnals, religioses, assessorament expert, etc.
- **Espais físics:** Parcs, zones verdes, platges, camins, rutes de senderisme, etc.
- **Equipaments i activitats lúdiques:** centres cívics, poliesportius, casals de la gent gran, gimnasos, club de lectura, club de teatre, competicions esportives, balls, etc.
- **Espais de formació:** escola d'adults, cursos de català, etc.
- **Animals:** gossos, especialment.
- **Espais de “tu a tu”/ espais i activitats recreatives:** mercats centrals, botigues de barri, bars, perruqueries, etc.
- **Activitats i espais intergeneracionals:** passejades a persones amb demència, cursos per ensenyar oficis antics, etc.
- **Voluntariat:** voluntariat lingüístic, entre d'altres.
- **Tecnologia:** telèfon, telèfon mòbil i aplicacions.
- **Plans locals:** habitatge, acció comunitària, salut, etc.



XARXA SANTA TECLA
Sanitària, Social i Docent
a Tarragona des de **1171**



A continuació, es recullen els actius que els panelistes han considerat més rellevants:

Actiu: **Actitud preventiva**

Categoria (intern/extern): Intern

Per què es considera un actiu? Actitud vital que ha d'evitar l'aparició de malalties.
No és quelcom d'un moment, sinó una constant al llarg de la vida.

Grau de consens (unànime, dissens): Unànime

Actiu: **Mediació de conflictes i escolta activa**

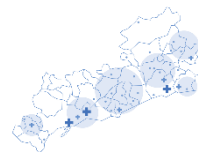
Categoria (intern/extern): Intern

Per què es considera un actiu? Afavorir un bon clima grupal. És necessària una mà oberta per rebre a qui vulgui participar. Acceptació de la diversitat.

Grau de consens (unànime, dissens): Unànime



XARXA SANTA TECLA
Sanitària, Social i Docent
a Tarragona des de **1171**



Actiu: **Coneixement del medi**

Categoria (intern/extern): Intern

Per què es considera un actiu? Poder donar un consell de qualitat o de forma humana i propera, amb la certesa de conèixer el context que els envolta.

Grau de consens (unànime, dissens): Unànime

Actiu: **Activitats intergeneracionals**

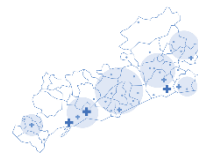
Categoria (intern/extern): Intern / Extern

Per què es considera un actiu? Contribueix a la salut emocional, fomenta la empatia i connecta generacions.

Grau de consens (unànime, dissens): Unànime



XARXA SANTA TECLA
Sanitària, Social i Docent
a Tarragona des de **1171**



Actiu: **Assessorament expert (per part de persones jubilades)**

Categoria (intern/extern): Extern

Per què es considera un actiu? Dona una sortida a l'aïllament i desconneció professional i fa transferència de coneixement als més joves.

Grau de consens (unànime, dissens): Unànime

Actiu: **Espais de formació**

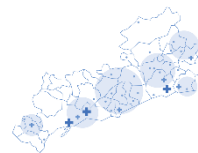
Categoria (intern/extern): Extern

Per què es considera un actiu? Fomenten la integració de persones, molt interessant per persones nouvingudes, en un espai de socialització que aporta coneixement. A més, potencialment permeten conèixer altres cultures.

Grau de consens (unànime, dissens): Unànime



XARXA SANTA TECLA
Sanitària, Social i Docent
a Tarragona des de **1171**



Actiu: **Tenir una mascota (gos)**

Categoria (intern/extern): Extern

Per què es considera un actiu? T'obliga a sortir de casa i et permet connectar amb la comunitat mitjançant el gos.

Grau de consens (unànime, dissens): Unànime

Actiu: **Voluntariat**

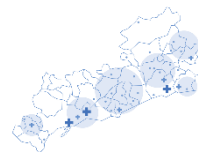
Categoria (intern/extern): Extern

Per què es considera un actiu? Ajuda a desenvolupar habilitats per a la vida, a fomentar l'empatia i el sentit de la responsabilitat social i a construir una base sòlida per a la vida personal i creixement professional.

Grau de consens (unànime, dissens): Unànime



XARXA SANTA TECLA
Sanitària, Social i Docent
a Tarragona des de **1171**



Actiu: **Tenir telèfon (xarxa)**

Categoria (intern/extern): Extern

Per què es considera un actiu? Possibilita estar connectat, sentir-se escoltat, sense estar-hi físicament. Una relació bidireccional que no pot garantir, per exemple, Chat GPT.

Grau de consens (unànime, dissens): Unànime

Actiu: **Activitats d'oci (per exemple, discoteca)**

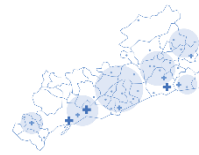
Categoria (intern/extern): Extern

Per què es considera un actiu? Socialitzar amb un grup d'iguals, conèixer noves persones.

Grau de consens (unànime, dissens): Unànime



XARXA SANTA TECLA
Sanitària, Social i Docent
a Tarragona des de **1171**



Actiu: Participació ciutadana (per exemple, plans locals)

Categoria (intern/extern): Extern

Per què es considera un actiu? Dualitat: donar i rebre. Sentir que el que fas forma part de quelcom més gran que un mateix.

Grau de consens (unànime, dissens): Unànime

Actiu: Espai natural

Categoria (intern/extern): Extern

Per què es considera un actiu? Flexibilitat horària. Espais no condicionats a horaris, assistències, disponibilitats...

Grau de consens (unànime, dissens): Unànime



PANEL PÚBLIC ASSESSOR



XARXA SANTA TECLA
Sanitària, Social i Docent
a Tarragona des de **1171**

