

AGENDA COMUNITARIA



CENTRO DE SALUD DE PICARRAL

Sector Sanitario

Zaggoza I

Nombre del Equipo de Atención Primaria

CS Picarral

CONTENIDO BÁSICO AGENDA COMUNITARIA

¿Qué actividades realizan los profesionales del centro de salud (medicina, enfermería, matrona, trabajo social,...) además de la consulta individual?

¿El equipo de atención primaria ha participado en intervenciones comunitarias y de desarrollo comunitario de la Zona Básica de Salud?

ACTIVIDADES Y PROYECTOS DEL SERVICIO DE ATENCIÓN COMUNITARIA DEL EAP

PASEO SALUDABLE Actividad Grupal:

En nuestro C.S. existe un grupo de personas que caminan y hacen ejercicio una vez por semana, los martes en horario de 10 a 11 horas. Se trata de un grupo consolidado y de referencia para el barrio, formado por nuestros pacientes diabéticos, hipertensos, con problemas cardiovasculares y todos aquellos que precisan del grupo para relacionarse. Esta actividad comenzó su andadura en el año 2014, cuando detectamos la necesidad en el barrio de realizar ejercicio de una forma gratuita y diferente en horarios, a las actividades que se realizaban en Centro de Mayores de Juslibol. El proyecto fue liderado por Pilar Baranda, Enfermera de Atención Primaria del C.S. y apoyado por diferentes profesionales a lo largo de su andadura. En este momento por Ana I. Hoyos Enfermera de Pediatría, Pilar de Francisco Enfermera de Atención primaria, Concha Marcén Administrativa y Arancha Guillen Administrativa Hemos conseguido aumentar de la actividad física de la zona. Mayor incremento de las capacidades sociales, a través de su relación con los vecinos del barrio. Han descubierto lugares importantes de su ciudad, que hasta este momento desconocían, caminando por diferentes rutas trazadas por ellos mismos y realizando actividades culturales propuestas por el C.S.

PASEO ADAPTADO Actividad Grupal:

Posteriormente, en el año 2016 comenzamos con el Paseo Adaptado, dirigido a todos aquellos pacientes que por edad, condicionantes físicos o de salud, no pueden caminar a ritmo continuado. Se realiza todos los jueves de 10 a 11h. Este grupo, está integrado por pacientes heterogéneos, tanto de edad como de salud, se han creado unos lazos afectivos y de amistad, muy importantes, fomentados por una de nuestras voluntarias, vecina del barrio y participante en el Paseo Saludable, del tal modo que ellos caminan fuera del calendario establecido por el C.S., y se relacionan con un café establecido después del paseo, comidas trimestrales y otras actividades culturales que se promueven desde el C.S. El proyecto fue liderado por Pilar Baranda, actualmente lo coordina Ma José Azuara, matrona del C.S. y lo apoyan Carmen Santa Eulalia Enfermera titulada en Atención Primaria, Lucia Garcia Trabajadora Social del C.S. y nuestra voluntaria Victoria Lafragueta.

GRUPO DE MATERNIDAD-MATRONA: Dirigido a las futuras madres y sus parejas en una época de transición tan importante como es la maternidad. Sesiones teórico-prácticas a cargo de la matrona y EIR en el que se tratan temas tan diversos como los cambios que suceden en el embarazo, parto, donación de sangre de cordón umbilical, trámites legales a realizar tras el parto, puerperio, anticoncepción, cuidados del recién nacido, alimentación, apoyo lactancia... y otros de interés a propuesta del grupo. Los participantes se incorporan en la semana 28 de gestación y los acompañamos hasta el momento del parto. Nos reunimos una vez a la semana, con una duración, por sesión, de dos horas. Responsable Me José Azuara, Matrona

GRUPO DE POSTPARTO/CRIANZA-MATRONA Y PEDIATRIA: Como continuación al grupo de maternidad acompañamos a los nuevos padres en su nueva andadura. Contamos con la

colaboración del servicio de Pediatría para responder a dudas, inquietudes... aunando esfuerzos de todos para que las pautas ofrecidas estén en la misma línea. Sesiones teórico-prácticas en el que se tratan temas tan diversos como desarrollo del recién nacido, establecimiento del vínculo, lactancia materna, alimentación complementaria, vacunas, prevención de accidentes, estimulación temprana, el sueño, problemas comunes como la tos, la fiebre..., masaje infantil y otros de interés a propuesta del grupo; al finalizar la sesión los padres reciben una pequeña aportación en papel sobre lo tratado. Nos reunimos una vez a la semana, con una duración de hora y media. Desde el equipo de Pediatría liderado como responsable por M^a José Forcén Enfermera, y apoyado por Ana I. Hoyos Enfermera Carmen Santa Eulalia Enfermera y Mariano Dieste pediatra, han elaborado como

Proyecto 2020/21 VOLVEMOS AL COLE! TALLER DE PRIMEROS AUXILIOS RCP BASICA Desde el centro de salud Picarral queremos establecer un contacto con los centros de educación infantil y primaria de la zona básica de salud que facilite la comunicación y colaboración para sentar las bases de futuros proyectos comunitarios que contribuyan a adquirir habilidades, hábitos o conductas. La formación en primeros auxilios, es fundamental para toda persona implicada en situaciones urgentes que requieren actuaciones basadas en estos conocimientos. En estos centros de educación se registran un elevado nº de personas implicadas: alumnos, maestros y padres. La actividad consiste en enseñar a los chavales de 11-12 años la técnica de RCP y primeros auxilios. Está dirigida a los niños de 6º de primaria del colegio de San Braulio. Se ha programado para dos semanas; los profesores elegirán los días a realizar este proyecto, ya que se precisa la biblioteca del centro. En la primera semana se realizará una encuesta para saber sus conocimientos sobre reanimación y se dará información teórica sobre RCP y primeros auxilios, mediante una charla y vídeo dirigido a

los niños y profesores. La segunda semana se efectuará una parte práctica con muñecos y material de RCP con personal del Centro de Salud. Se pasará una segunda encuesta para valorar los conocimientos adquiridos. La intención es dejar este proyecto como actividad de curso escolar de forma anual.

ESCUELA DE ESPALDA C.S. PICARRAL Desde la Unidad de Fisioterapia del C.S., se detectó la falta de educación en la prevención y cuidado del aparato locomotor en general y particularmente, de la columna vertebral. La mayoría de las patologías que se tratan en la Unidad relacionadas con la espalda, hubieran sido fácilmente evitables o tendrían una menor incidencia, tanto para el paciente como para el sistema sanitario si todos los pacientes fuesen educados en el cuidado de su cuerpo y concretamente de su aparato locomotor. Dirigido a pacientes con patología dolorosa de columna vertebral en fase subaguda o crónica, con el objetivo de conseguir un aprendizaje de pautas de autocuidado y ejercicios para mantener un adecuado tono muscular y corrección postural, así como ejercitar la mecánica respiratoria. Esta actividad se realiza viernes de 9,30 a 10,30 horas y lunes y miércoles de 17. a 18horas, para un total de 10 pacientes por grupo. Las fisioterapeutas Alicia Cascante y Elena López, han realizado este proyecto para 2020/21 en el C.S. Actualmente existe Servicio de Fisioterapia tanto por la mañana como por la tarde y podemos decir que ha detectado problemas de espalda en aumento por parte de los niños y adolescentes, en parte debido a la falta de actividad física, malos hábitos posturales y uso excesivo de pantallas. Debido a este hecho, llevamos tiempo pensando en acercar la Fisioterapia de Atención Primaria a las aulas con la intención de dar a conocer, de manera amena y adaptada a la edad, conocimientos básicos que puedan ser de utilidad para el buen funcionamiento del sistema músculo-esquelético y actuar así, cuanto antes, de manera preventiva.

Colaboración desde el Centro de Salud, y concretamente desde la Unidad de Apoyo de Fisioterapia, con los centros educativos de la Zona Básica de Salud. Actualmente, hemos optado por fijar nuestro objetivo inicial en uno de sus colegios de Educación Primaria e Infantil más simbólico del barrio, el Colegio Público San Braulio. Este colegio se inauguró el 27 de septiembre de 1960 y es un edificio diseñado con gran sabiduría ecológica y sostenible, en el que hay un total de 457 alumnos. El colegio tiene cuatro unidades de Educación Infantil ubicadas en el edificio más pequeño. En el edificio más antiguo hay catorce grupos (Primaria, aula TEA y aula de EE). No tiene escaleras ni barreras arquitectónicas, y la distribución está hecha en torno al comedor escolar y cuatro pasillos. Las actividades de Educación Física y Psicomotricidad se hacen en el Polideportivo San Braulio, a escasos metros del colegio y al que se accede por una calle peatonal.

Se propone como actividad promotora de salud desde nuestra **Unidad de Fisioterapia "RESPIRA Y ESTIRA"**. Objetivo: fomentar el conocimiento y autocuidado del aparato osteomuscular y en concreto de la columna vertebral desde el colegio en edades tempranas. Destinatarios: alumnos de Infantil y Primaria, principalmente de cursos finales de educación Infantil y primeros ciclos de Primaria, aunque se puede adaptar a otros niveles. Desarrollo: se propondrán sesiones adaptadas al currículo del curso, las sesiones constarán de una explicación teórico-práctica apoyándonos en material adaptado al nivel de los alumnos (construir esqueletos, nomenclatura muscular...). Se incidirá en hábitos de higiene postural. La parte práctica será la más importante y constará de una parte de desarrollo de conciencia corporal, aprendizaje de respiración y estiramientos adaptados, así como hábitos de vida saludables en relación con el ejercicio físico.

CONSEJO DE SALUD DEL C.S. Nuestro consejo de salud conoce y participa en el diagnóstico de salud de la zona. Participa en el plan de salud del barrio

Interviene en el desarrollo y evaluación de los programas de salud del área Promueve la participación de la comunidad en las actividades de promoción y protección de la salud y, en especial, de educación para la salud. Colaboran actualmente Victoria Asin, Médico de Atención Primaria y coordinadora del C.S., Beatriz Rodriguez Médico de Atención Primaria y Manuel Tierz, Enfermero. Se realizan 4 reuniones anuales

Durante el año 2019 se realizó una charla informativa sobre el **USO RACIONAL DEL MEDICAMENTO**, fomentada por todos los integrantes del Consejo de Salud, en el salón de actos de la Asociación de Vecinos «Picarral».

Igualmente se hizo la **PROPUESTA DE FORMACIÓN PARA EL BARRIO SOBRE LUDOPATÍA**, impartida por el CEMPA. Objetivo para 2020 trabajar la ludopatía en el barrio y comprobar la proximidad de casas de apuestas a centros educativos en el barrio y realizar charlas de educación para la salud

¿Qué iniciativas o proyectos de promoción de la salud se realizan por entidades de la Zona o del entorno?

INICIATIVAS Y PROYECTOS DE PROMOCIÓN DE LA SALUD REALIZADOS POR ENTIDADES DEL ENTORNO

DEPORTE Y HÁBITOS SALUDABLES PARA ADULTOS Angel Nalvéez Soriano 618518132, Entrenador y Coach deportivo, conductor de la actividad actividad. Martes y viernes 11,30 a12,30 horas en la plaza San Gregorio (Arrabal) No precisa inscripción

ASOCIACIÓN VECINOS PICARRAL/SALVADOR ALLENDE Calle/ Juslibol nº 36 teléfono 976731300 Talleres y cursos La Comisión de Mujeres organiza también diversos talleres para las mujeres: yoga, pilates, aeróbic, chi-kung,

Estrategia Atención Comunitaria

zumba, manualidades, baile social cursos y talleres de cocina, tanto multicultural como de igualdad de género. Estas actividades están dirigidas por monitoras y profesores de hostelería. Comisión de Formación de Adultos Proyecto: "Somos Integración y exclusión" Dirigido, principalmente, hacia los siguientes colectivos Mujeres que sufren violencia de género Mujeres en edad activa que necesitan reincorporarse al mundo laboral Inmigrantes Minorías étnicas Personas mayores Personas de formación básica Español para extranjeros

COLEGIO PÚBLICO BILINGÜE LUCIEN BRIET

Realizan como actividad para fomentar la salud "La temporada de la fruta" comienza en febrero, y durante el recreo se da una fruta de temporada para comer en el almuerzo, de esta forma los chicos aprenden a comer sano y a probar fruta que en ocasiones no han comido nunca. Durante el mes de enero una madre voluntaria ha realizado un "Taller de Fruta" para los niños de infantil. También existe huerto y en junio realizan una ensalada con todos los productos recolectados, y brochetas de fruta

HOGAR PARA MAYORES PICARRAL

Calle/ Camino de Juslibol nº 61 teléfono 976506884
Actividades Ejercicio físico: Yoga, Taichi, espalda sana, gimnasia básica, gimnasia de mantenimiento Bailes, en línea, baile por parejas iniciación y avanzado y perfeccionamiento, baile latino, baile tradicional aragonés, jota Manualidades: ganchillo, bolillos, patchword, muñecas de trapo, goma eva, indumentaria aragonesa, pintura al oleo Informática: Iniciación y avanzado Memoria Escuela para adultos Rondalla Coral Bandurria Guitarra: Iniciación y avanzado Acordeón: Iniciación y avanzado Patrocinado por CAIXA: Taller "Buen trato" e informática Senderismo Servicio de prevención y autonomía personal para aquellas personas que no tienen grado de dependencia.

HOGAR PARA MAYORES BALSAS DE EBRO VIEJO Calle/Sierra de Guara nº 17 teléfono 976512055 Actividades Ejercicio físico: Pilates, gimnasia, yoga, espalda sana, estiramientos, baile en línea iniciación y avanzado, sevillanas iniciación y avanzado Manualidades: manualidades en general, bolillos y vainicas, taracea, pirograbado, encuadernación, diseño de joyas, papiroflexia, bricomadera. Taller de memoria, mente activa y creativa Lecturas dramatizadas, aprendiendo a leer, amigos lectores, café tertulia Rondalla, guitarra, armónica Coro Informática iniciación y avanzado. Móvil básico y avanzado Grupo de Cuidadores, rehabilitación, prevención de la dependencia, masaje de manos Ajedrez saludable Senderismo Visitas culturales

¿Con que centros y entidades de la zona el Centro de Salud mantiene algún sistema de comunicación y colaboración?

RELACIONES DEL CENTRO DE SALUD CON LAS ENTIDADES DEL ENTORNO

IES PICARRAL Nuestro primer contacto por medio del proyecto «Tejiendo Lazos» dentro del área de Educación Física iniciativa de Nuria Carramiñana y Eva Arizcuren, profesoras de Educación Física, junto a los alumnos de primero de ESO, decidieron caminar con nuestros andarines uniéndose al grupo y elaborando ejercicios de educación física para revitalizar y mejorar la actividad física de nuestros pacientes. Para lograr este proyecto se desarrollo un código QR que se colocó en diferentes establecimientos colaboradores del barrio. Con el móvil se leía, e indicaba el ejercicio a ejecutar Realizamos ejercicios de educación física, adaptados a las necesidades de nuestros pacientes, en la ruta hacia Parque de Goya, explicados y corregidos por los estudiantes, siempre tutorizados por sus profesoras, con el apoyo de un profesional de nuestro C.S. También para el paseo Adaptado diseñaron un libro con el mismo formato de códigos QR, para poder realizar ejercicios en caminatas más cortas De este modo nos integramos en "el barrio" de una forma

permanente y la interrelación grupal mejoró, así como el estado emocional de nuestros andarines y mayores, al relacionarse con jóvenes del barrio durante el paseo «Tiempo de Escuela» desde el área de Lengua Durante los cursos y 2018/19 y este 2019/20 han trabajado, con nuestro grupo de andarines, en este proyecto donde recogen las diferentes vivencias educativas de los mayores del barrio, muchos de ellos abuelos de los alumnos. Este proyecto ha sido muy gratificante para nuestros mayores al relacionarse y contar sus vivencias a estos jóvenes, les ha hecho recordar experiencias agradables de su infancia y han podido comprobar cómo ha evolucionado y cambiado la educación en nuestro país. Se ha conseguido mejorar las relaciones sociales y han aprendido a mejorar y enriquecer su lenguaje.

IES AVEMPACE: Modulo de Animación Socio-cultural y Turística, solicitó nuestra colaboración para que alumnos que estudiaban en las aulas pero no eran vecinos del barrio, descubrieran como era y donde se encontraba nuestro C.S. Se entrevistaron con Emilia Ollobarren, Trabajadora Social y Pilar Baranda, Enfermera. Tuvimos una reunión con diferentes profesores y el equipo donde nos pidieron más visualización del C.S. en el barrio, y solicitaron nuestra colaboración para posibles proyectos del I.E.S. Actualmente Existe un proyecto de la productora escolar audiovisual: “Servetus studio” (<https://servetusstudio.blogspot.com/>) que en este momento se enmarcan dentro del proyecto del instituto como Escuela Promotora de la Salud. La realización de un cortometraje Una de las escenas del cortometraje necesita grabarse en la consulta de un Centro de Salud o de un consultorio médico... Y nos han solicitado colaboración para dicho proyecto, con el fin de seguir manteniendo esa relación establecida ya el curso pasado.

ASOCIACIÓN PÁRKINSON ARAGÓN
Calle/Juslibol Nº32(local) teléfono 976134508
En nuestro barrio en años anteriores hemos

mantenido estrecho contacto con la Asociación, demandamos para el CS una sesión para todo el equipo, impartida por el presidente de la asociación Párkinson y su trabajadora social, donde se abordaba la realidad del Párkinson, tratamiento actualizado y las diferentes terapias de apoyo a los pacientes afectados de Párkinson. También derivamos pacientes. Tratamientos que ofrece la Asociación Terapia ocupacional, fisioterapia, logopedia y consulta de psicología. Todos los tratamientos pueden realizarse en la Asociación, domiciliario y on-line Salvo fisioterapia que solamente se realiza en la Asociación

CENTRO MUNICIPAL DE ADICCIONES CMAPA

Calle Pablo Ruiz Picaso nº 59
teléfono 976724916 Relación de formación y derivación de pacientes con adicciones

En nuestra área de salud tenemos tres **CENTROS DE ATENCIÓN PARA MAYORES** Residencia Marbore Zalfonada con capacidad para 69 residentes Residencia Ballesol con capacidad para 89 Residencia DomusVi Zalfonada con capacidad para 140 Residencia Privada Siervas de Jesús Todas situadas en Salvador Allende Mantenemos una estrecha colaboración, atendiendo a las demandas médicas y de enfermería.

¿Cómo se organiza el servicio de atención comunitaria, teniendo en cuenta las características y composición del equipo?

ORGANIZACIÓN DEL EAP

Coordinadora médica Victoria Asin
Coordinadora de enfermería M^a José de Mingo
Tenemos un total de: 13 médicos de Atención Primaria 4 pediatras 15 enfermeras 2 MAC 1 enfermera para atención continuada El referente de Atención comunitaria es Pilar Baranda Enfermera de atención primaria bajo su iniciativa con fecha 22 de enero se crea un grupo de mejora multidisciplinar para elaborar la agenda comunitaria y dar a conocer todas las

Estrategia Atención Comunitaria

actividades realizadas en el CS y las colaboraciones e interrelaciones con las distintas instituciones del barrio.

El grupo está formado por 14 miembros 1 Médico de Atención Primaria Victoria Asin 1 Pediatra Mariano Dieste 6 Enfermeras Pilar de Francisco, Carmen Santa Eulalia, Ana I. Hoyos, M^a José Forcen Manuel Tierz y Pilar Baranda 2 Fisioterapeutas Alicia Cascante, Elena López 1 Matrona M^a José Azuara 1 Trabajadora Social Lucía García 2 Administrativas Concha Marcen y Arancha Guillen

CONTENIDO AVANZADO AGENDA COMUNITARIA

ANÁLISIS DEL CONTEXTO DE LA ZONA

¿Qué factores socioeconómicos y culturales influyen en la salud de la Zona? ¿Se puede realizar alguna intervención comunitaria que ayude a reducir las desigualdades sociales en la salud?

Nuestro equipo de salud atiende a una población de 19.985 pacientes adultos, más una población infantil de 3.703 en total 23.688 El CS tiene un horario de asistencia de 12 horas al día Además presta atención continuada de lunes a viernes en horario de 17:00 a 20:00 horas, y los sábados abierto por la mañana. Tenemos un 64% de población con renta baja, un 7,06% de población extranjera y un 15% de la población mayor de 65 años. El 4% de la población son enfermos crónicos complejos El barrio tiene como reivindicación la creación en un solar sin uso, de un Centro de Juventud donde los jóvenes puedan reunirse y relacionarse

ELABORACIÓN DEL MAPA DE ACTIVOS

¿El EAP considera conveniente promover una identificación de los activos de la salud de la zona para mejorar la implicación de las entidades de la zona en potenciar los autocuidados y las competencias en salud?

RECOMENDACIÓN DE ACTIVOS

¿Se realiza alguna recomendación de activos comunitarios desde la consulta? ¿A que tipo de recursos se realiza la derivación?

En el año 2019 comenzamos recomendando: Paseo Saludable y Adaptado de nuestro C.S. Taller para cuidadores realizado en Hogar Balsas y actualmente en CS Actur Norte, continuando esta misma recomendación para este 2020