

AGENDA COMUNITARIA



CENTRO DE SALUD ALCAÑIZ

Sector Sanitario	Alcañiz
Nombre del Equipo de Atención Primaria	CENTRO DE SALUD HIJAR
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

1- "Salvemos vidas desde el Instituto:

Taller de RCP y SVB": Se inicia esta actividad en marzo de 2019 como Proyecto de Mejora de Atención Comunitaria, con compromiso de realizarlo anualmente. Se imparte en 2 centros de la ZBS (IES Pedro Laín Entralgo de Híjar, dirigido a alumnos de 1º y 4º de ESO y en Colegio Román García de Albalate del Arzobispo, dirigido a alumnos de 6º de Primaria y 1º de ESO). Consiste en un taller teórico-práctico dirigido a chavales de entre 11 y 16 años). La actividad comienza con un test inicial y anónimo de conocimientos, después una exposición teórica apoyada con vídeos seguida de un taller práctico con maniqués distribuidos por grupos y simulando situaciones reales de parada cardiorrespiratoria o compromiso vital, finalizando con el mismo test inicial para valorar el incremento de conocimiento adquirido. En total la actividad dura alrededor de 2 h. Participan 8 miembros del equipo (2 EAC, 2 MAC, 1 MAP, Pediatría y 2 EAP). Responsable: Carmelo Daniel Tornos Pérez Colaboradores: Julián Laguna, Elisenda Cantín, María Royo, Mª Mar Gil, José Andrés Rubio, Cristina Medina y Raquel Casasnovas.

2- Paseos Saludables por Híjar:

Se inicia la actividad en junio de 2019 con un grupo de 14 personas y una periodicidad semanal. Se desarrolla todos los lunes de 8 h a 9 h, con punto

de salida y llegada en la puerta del CS. La actividad forma parte de un Proyecto de Mejora presentado este año, cuya responsable es Raquel Casasnovas (EAC). La idea es concienciar a la población de la importancia de la actividad física en el control de la enfermedad crónica y aumentar el bienestar bio-psico-social de las personas, además de conseguir un grupo piloto de personas que den continuidad a la actividad en un futuro, creando por tanto un activo en salud dentro de la población. Inicialmente se recoge una anamnesis de los participantes con antecedentes patológicos personales, tratamientos y datos antropométricos (Peso, Talla, TA...) La actividad se inicia con 10' de calentamiento, se continúa con 40' de ejercicio aeróbico (paseo) y se finaliza con 10' de estiramientos. A final de año se volverán a explorar y tomar ctes a todos los participantes para valorar la mejora de su condición física.

3- Sesiones de Preparación al Parto:

La matrona del centro imparte 8 sesiones grupales de 2 h de duración 1 vez a la semana para gestantes a partir de las semanas 28 - 40 de gestación. Consiste en sesiones teórico-prácticas donde se proyectan vídeos explicativos y se acompañan de talleres prácticos realizando tablas de ejercicios beneficiosos para el embarazo y el alivio del dolor en el proceso del parto. Se completan las charlas con sesiones de lactancia e instrucciones en el cuidado del recién nacido y la vuelta a casa. Responsable: Maritza Toro.

4- Conoce tu centro médico:

Los niños de 1º de Infantil del Colegio Román García de Albalate del Arzobispo, visitan anualmente el consultorio médico de la localidad, dentro de su proyecto "El Cuerpo Humano". Se les enseñan las dependencias, el material, los aparatos y se familiarizan con el entorno haciendo que simulen distintas técnicas a muñecos o entre ellos mismos (auscultación, toma de ctes, vendajes, colocar apósitos...) Colaboradores: Antonio Martínez y M^a Ángeles Calvo. También se realizan a petición del propio centro educativo distintas charlas relacionadas con la

promoción de la salud y la prevención de la enfermedad (vacunaciones, pediculosis...)

5- Colaboración con Semana Cultural Híjar:

Anualmente algún profesional del EAP colabora en el desarrollo de la Semana Cultural, organizada por la "Asociación Culturhijarte" durante la 3ª semana de junio, en el Centro de la 3ª Edad San Blas, realizando una charla de interés general para la población en materia de salud. En el año 2018 Julio González impartió la charla "Aprendiendo a cuidarme", este año Daniel Tornos ha impartido la charla "Nutrición y Manipulación de Alimentos".

6- Grupo de Crianza:

Después del verano se va a iniciar un Grupo de Crianza, coordinado por la Matrona y Pediatría, dirigido a madres y padres de lactantes y bebés, orientado a dar consejos para un óptimo desarrollo psicomotor de los niños, acerca de alimentación, lactancia, descanso, actividades y trucos para favorecer la estimulación y el bienestar de éstos. Se está trabajando desde la consulta en la publicidad del mismo y en la conformación de un grupo inicial. Responsable: Maritza Toro. Colaboradores: Mª Mar Gil y Daniel Tornos.

7- Reactivación del Consejo de Salud de Zona:

En reunión mantenida el Grupo de Trabajo de Comunitaria en nuestro centro el 18 de junio de 2019, acordamos el compromiso de reactivar y crear el Consejo de Salud de Zona de Híjar antes de finalizar el año, ya que lleva casi una década sin reunirse. Por lo que en el mes de septiembre nos dirigiremos formalmente a Ayuntamientos, Comarca, Asociaciones, Sindicatos, Centros Educativos y otros agentes implicados de la zona con el fin de convocar Reunión y constituir dicho Consejo nuevamente.

¿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

Desde el **Área de Actividades Deportivas de la Comarca del Bajo Martín** se realizan las diferentes actividades de interés para la Promoción de la Salud:

- 1- Escuela Deportiva de Psicomotricidad:** Dirigida a niños/as de 3 a 5 años de edad, mediante 2 sesiones a la semana de 1 h de duración. Donde se trabajan aspectos como la lateralidad, el desarrollo del esquema corporal, la autonomía personal, hábitos higiénicos y sociales... Se realiza en los municipios de Albalate, La Puebla de Híjar, Samper de Calanda y Urrea de Gaén.
- 2- Circuito Intercomarcal Atletismo:** Dirigido a niños/as, es un circuito intercomarcal de carreras escolares que se realiza anualmente desde hace 6 años. Entrenan 2 días a la semana más la participación en las carreras. Se realiza en los municipios de Híjar, Albalate y Urrea.
- 3- Gimnasia de Mantenimiento:** Dirigido a población general a partir de 18 años. Consiste en la realización de ejercicios suaves a partir de juegos, danzas y deportes. Se realizan 2 sesiones semanales en los municipios de Albalate, Híjar, Samper, La Puebla y Vinaceite.
- 4- Gerontogimnasia (Gimnasia 3ª edad):** Dirigido mayores de 60 años de edad. Consiste en 2 – 3 sesiones semanales de 60' de ejercicio físico adaptado. Se desarrolla en los municipios de Albalate, Híjar, La Puebla, Samper y Urrea.

Desde el **Área de Acción Social de la Comarca del Bajo Martín** se realizan también diferentes actividades de interés entre las que destacamos:

- 1- Servicio de Ayuda a domicilio:** Proporciona un conjunto de atenciones orientadas a mejorar el desarrollo de las actividades de la vida diaria en su domicilio de las personas con limitaciones de autonomía personal. Se establece una cuota a pagar en función de sus ingresos mensuales.

- 2- **Centro de Día "Valdezafán":** Ubicado en La Puebla de Híjar, presta atención personalizada con un enfoque rehabilitador para aumentar la calidad de vida de los mayores y sus familias, ofreciendo servicios entre los que destacan: asistencia en las actividades básicas de la vida diaria, Terapia Ocupacional, Dietas adaptadas, Gerontogimnasia, Servicio de Comidas a domicilio...
 - 3- **Formación de Cuidadores familiares:** La formación se centra en la atención a la persona que se ocupa del enfermo y tiene como finalidad paliar la sobrecarga emocional y física que requiere el cuidado de las personas dependientes. Este servicio se imparte por la Psicóloga de la Comarca, a través de charlas y talleres como: "Conocer el Alzheimer" (año 2019), "Dormir bien" (año 2018). Otros temas a tratar son: "Higiene y alimentación", "Recursos sociales", "La Vivienda", "Aspectos jurídicos y éticos"
 - 4- **Centro Comarcal de Información y Servicios a la Mujer:** Ofrece diversos servicios entre los que destacan Asesoría Jurídica y Psicológica. Además realiza anualmente diferentes charlas divulgativas en diferentes colectivos municipales y centros educativos ("Charla sobre Autoestima en Samper", "Taller de Prevención de Violencia de Género en el IES de Híjar")
 - 5- **Mesa de Coordinación Comarcal para la Prevención y Erradicación de la Violencia Contra la Mujer:** Funciona desde el año 2011, integrada por Sistema Sanitario, Fuerzas y Cuerpos de Seguridad del Estado, Sistema Educativo, Servicios Sociales Comarcales y otros colectivos comunitarios.
 - 6- **Programa Cuidarte:** El programa tiene como finalidad "cuidarse para cuidar mejor", va dirigido a los cuidadores de personas dependientes. Se cuenta con el apoyo del IASS.
 - 7- **Programa Envejecimiento Activo:** Impulsado por la Comarca del Bajo Martín, ofertan actividades a desarrollar en todas las asociaciones con un número mínimo de participantes: Taller de prevención de riesgos en el hogar. Taller de envejecimiento activo.
-

Dentro de la ZBS tenemos los siguientes **centros educativos pertenecientes a la Red Aragonesa de Escuelas Promotoras de Salud (RAEPS)**:

1- Colegio Román García (Albalate del Arzobispo).

- Proyecto "El Cuerpo Humano": los niños de 3 años (1º de Infantil) trabajan distintos aspectos teóricos acerca del funcionamiento del cuerpo humano con manualidades a su alcance: anatomía renal con modelaje de plastilina. Realización de un maletín de Primeros Auxilios con cartulinas. Estas actividades se complementan con la visita educativa al consultorio médico local.

- Programa "Almuerzos Saludables" y "Plan de fruta escolar" para fomentar el consumo de alimentos saludables potenciando los beneficios de la dieta mediterránea.

- Programa "Sol Sano", prevención de enfermedades dermatológicas relacionadas con exposición solar (alumnos de 1º de Primaria)

- Programa "Dientes Sanos", fomento de la higiene buco – dental (alumnos de 3º de Primaria).

- Impartición de diversas charlas en colaboración con profesionales del CS: "Prevención del tabaco en la adolescencia" - Charla a los alumnos de Primaria sobre "Discapacidad", en colaboración con la Fundación DFA y la Asociación ASPERGER Aragón.

- Existe un grupo de docentes del centro que trabajan técnicas de relajación mediante "El Pilates y la Respiración".

- Los alumnos de 2º de la ESO reciben 2 sesiones anuales de Educación Sexual impartidas por la psicóloga de la Comarca y por un profesional de Cruz Roja.

- "Proyecto Órdago": dirigido a los alumnos de 1º y 2º de ESO, donde se trabajan aspectos sobre prevención de drogodependencias en adolescentes, con el apoyo de ABATTAR (Asociación Bajo Aragones Turolense de Toxicómanos y Alcohólicos Rehabilitados).

- En colaboración con el Ministerio de Educación y Ciencia y el Ministerio del Interior se afronta el tema del "Bulling y Cyberbulling" a través de charlas por expertos dirigidas a padres y alumnos.

- Dentro de la Estrategia contra el Cambio Climático se incluye el Proyecto "Los Recursos Naturales y el Suelo", en colaboración con la Comarca – Fondos de Financiación Leader.

2- IES Pedro Laín Entralgo (Híjar)

- Proyecto "Cine y Salud": Los alumnos de entre 12 y 16 años del centro realizan este año un taller de cine de animación, en colaboración con el Centro de Estudios del Bajo Martín, el Museo de Juguetes de Urrea de Gaén y la Asociación para el Desarrollo del Bajo Martín y Andorra – Sierra de Arcos (ADIBAMA). Es una actividad extra escolar cuyo resultado final se exhibirá en el museo y en le Festival de Cine de Temática Rural (FestiFal) en noviembre en Urrea. Forma parte de los programas de prevención en el ámbito educativo y se basa en el desarrollo de habilidades para la vida, donde se trabajan aspectos como el "pensamiento creativo y crítico", el "manejo de emociones y sentimientos", las "relaciones interpersonales", "comunicación creativa", "autoconocimiento", "autoestima" y "empatía y relaciones sociales".

Otros colectivos:

Asociación Cultural "Culturhijarte": Asociación Cultural de Híjar que en su Semana Cultural, generalmente celebrada en junio, pide la participación de algún miembro del EAP para dar una charla sobre promoción de la salud y/o prevención de la enfermedad. (Ya explicado en el apartado 1).

¿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

Hemos enviado una carta de presentación por correo electrónico a la Comarca y al Ayuntamiento de Híjar, explicando la Estrategia de Atención Comunitaria del Departamento de Salud, así como informando de la creación del nuevo Grupo de Trabajo de Atención Comunitaria en el CS, para establecer cauces de comunicación y futuros espacios de encuentro.

Así mismo se han mantenido reuniones – entrevistas con diferentes agentes de la zona, explicando la importancia de poner en valor los diferentes Activos de Salud existentes y poderlos recomendar desde nuestra consulta:

Técnico Responsable de Deportes de la Comarca del Bajo Martín. (Javier Abad).

Técnico Responsable de Deportes del Ayuntamiento de Híjar (Quino Monzón).

Reuniones mantenidas con los siguientes centros educativos:

Dirección del IES Pedro Laín Entralgo (Híjar)

Dirección del Colegio Román García (Albalate del Arzobispo)

Para ponerse en contacto con nosotros hemos creado una cuenta de correo electrónico: saludhijarte@gmail.com

También pueden hacerlo a través del mail del Referente Comunitario: dtornos@salud.aragon.es

O a través del teléfono del centro: 978820725.

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

ORGANIZACIÓN DEL EAP

Con fecha 8 de abril de 2019 se constituyó el Grupo de Trabajo de Comunitaria como grupo motor para potenciar las actividades relacionadas con la comunidad. Actualmente, los miembros del Grupo son:

María del Mar Gil Marín (Pediatra)

José Andrés Rubio del Peral (Enfermero)

Julián Laguna Sarria (Médico)

Raquel Casasnovas Sevillano (Enfermera)

Antonio Gaspar Blasco (Trabajador Social)

Maritza Toro Segovia (Matrona)

Antonio Pablo Martínez Barselo (Médico, Coordinador del CS)

Carmelo Daniel Tornos Pérez (Enfermero, Referente Comunitario)

Hemos creado un grupo de watsap con los integrantes, un grupo de correo electrónico y también se ha creado un archivo local en Drive, al que pueden acceder los pertenecientes al grupo para subir documentos y/o información de interés.

Se establecen reuniones ordinarias del grupo con una periodicidad trimestral en la sala de juntas del centro de salud, además de las reuniones extraordinarias que puedan surgir.

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?

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?

En la actualidad se están manteniendo contactos con diferentes agentes y entidades del entorno para explicarles la importancia de la "Recomendación de Activos" desde nuestras consultas, a fin de consensuar con ellos las más oportunas y mostrar el procedimiento para publicitarlas y estar disponibles.

RECOMENDACIÓN DE ACTIVOS

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