

AGENDA COMUNITARIA



CENTRO DE SALUD SABIÑÁNIGO

Sector Sanitario

Huesca

Nombre del Equipo de Atención Primaria

CS Sabiñánigo

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

PROGRAMA INTEGRAL DE ASISTENCIA A LA MUJER EN EL CLIMATERIO (MUSA)

Este programa pertenece a la red aragonesa de proyectos de Prevención y Promoción de la Salud (RAPPS) desde el año 1996.

El equipo está integrado por la matrona del centro de salud, la psicóloga IAM de la comarca, y colaboran médicos, enfermeras y administrativos del Centro de salud, así como colaboradores externos.

Es un proyecto integral, en cuyo origen trataba de atender a la mujeres entre 45 y 65 años en su dimensión bio-psico-social; en la actualidad se ha ampliado el margen de edad. El objetivo general es mejorar la salud de la mujer en el climaterio y senectud potenciando comportamientos preventivos y promoción de salud.

Actividades: -Debates, mesas redondas, charlas, talleres sobre cine (temas como inmigración, violencia de género, autoestima, cuidado personas dependientes). -Salidas culturales y convivencia con otras asociaciones de la localidad. -Ejercicio físico-relajación-masaje, etc.

Durante el primer semestre del 2019 la actividad se realizó en los meses de abril y mayo. Se llevaron a cabo distintos talleres los jueves de 16:30 a 18:30. (vivencias y autoconocimiento, violencia de género, relajación y autoestima, suelo pélvico y charla coloquio sobre el uso adecuado de los medicamentos)

A partir de octubre el horario de los encuentros son los jueves a las 16h en el Gimnasio Municipal.

Tratamos temas de promoción y prevención de la salud propuesta por las mujeres. Algunos de ellos son: puesta al día en diabetes, gestión de emociones, autocuidados en prevención de la ansiedad y su manejo, nutrición saludable

y prevención cardiovascular, violencia de género, taller de suelo pélvico, salud vaginal, sexualidad, lumbalgias...

Dentro de la asociación se va a llevar a cabo un ciclo específico de menopausia. Constará de un taller al mes desde enero del 2020, en el mismo lugar y horario.

1ª Charla-coloquio sobre la menopausia como proceso fisiológico.

2ª Charla: adaptación a los cambios que se producen en esta etapa vital.

3ª Hábitos de vida saludables. Prevención. Taller práctico de ejercicios.

4ª Charla-coloquio sobre sexualidad, planificación familiar.

5ª Taller de suelo pélvico.

PROYECTO ATENCIÓN COMUNITARIA SIN QUEBRANTARHUESOS

Proyecto que gira en torno a tres ejes: SALUD MENTAL, EJERCICIO FÍSICO e INTEGRACIÓN. Aunque de todos es sabido el beneficio del ejercicio físico en salud, los pacientes de salud mental son más sedentarios que los controles sanos, padecen más diabetes y fallecen antes por enfermedades físicas. Aunque menos conocidos, también existe evidencia de los beneficios del ejercicio en síntomas depresivos, ansiedad y síntomas negativos de la esquizofrenia. Con esta actividad pretendemos implementar el ejercicio físico como herramienta de salud en esta población especialmente sensible, a la par que trabajar el estigma de la enfermedad mental, por medio de la formación de un grupo mixto que favorezca su sociabilización.

Desde hace tres años un grupo de pacientes de salud mental, acompañados de voluntariado sano y personal del centro de salud y de ASAPME (Asociación Aragonesa Pro Salud Mental), realizan caminatas con frecuencia semanal. Una vez al mes esas caminatas terminan con una sesión de estiramientos y propiocepción dirigida por la fisioterapeuta del centro de salud. De forma puntual se realizan también sesiones de relajación, proyección de audiovisuales y actividades de senderismo. Las trabajadoras sociales de la Comarca Alto Gállego también colaboran mediante captación de pacientes, soporte publicitario y acompañamiento. Esporádicamente participan asociaciones como el GMS (Grupo de Montaña de Sabiñánigo) y AVIFES

(Asociación vizcaína de enfermos y familiares de salud mental).

Este proyecto forma parte de la RAPPs.

Profesionales responsables: Margarita Cano (administrativa), Laura Rivilla (médica de familia), Teresa Río (enfermera).

PROGRAMA DE EDUCACIÓN MATERNAL-PATERNAL

Son sesiones destinadas a preparar el parto en su dimensión bio-psico-social y la parentalidad positiva. Se llevan a cabo todos los miércoles de 9:30 a 11:30. Destinadas a mujeres en 2º y 3er trimestre de gestación y a sus acompañantes.

El programa consta de 8 sesiones teórico prácticas.

Sesión 1: El embarazo: cambios que se producen a nivel físico y emocional

Sesión 2: El Parto I: etapas.

Sesión 3: El Parto II: alivio del dolor, respiraciones...

Sesión 4: Etapa de postparto: autocuidados, cambios y adaptación.

Sesión 5: Cuidados del recién nacido a cargo de Blanca Gómez (enfermera de pediatría) y trámites administrativos e incentivación del uso de las APP de Salud informa a cargo de Margarita Cano (auxiliar administrativa).

Sesión 6: Lactancia materna

Sesión 7: Lactancia materna y grupos de apoyo a la lactancia (con la colaboración de Estíbaliz Sáez de Vicuña-Responsable del grupo de apoyo a la lactancia VIA LÁCTEA).

Sesión 8: taller de pelvis y suelo pélvico.

En las sesiones se realizan ejercicios adaptados a preparar el proceso del parto, se trabajan las respiraciones y la relajación.

LA SALUD VISITA EL COLE

Intervención en los CEIPS de nuestra población y anejos, prevista en forma de 1 actividad trimestral en cada uno de ellos. Inicialmente dirigida a niños y niñas de infantil 3-6 años con el siguiente contenido: higiene buco-dental, lavado de manos, heridas y RCP basándonos en PAS (Proteger, Avisar, Socorrer).

1er trimestre: RCP.

2º trimestre: Actividad para padres y madres (Alimentación equilibrada, reciclaje, manejo de heridas básicas y manejo de temperatura).

3er trimestre: Higiene (bucal dental y manos).

RESPONSABLES: Blanca Gómez Tafalla (enfermera pediatría)
Noemí Oto Condón (higienista dental), Virginia Gil Ferrer
(enfermera).

OBSERVACIONES:

Curso 2018/19. Iniciada actividad en CEIPS Puente Sardas y Monte Corona.

Curso 2019/20. Se inicia actividad en Colegio Santa Ana, Aineto-Caldearenas, Puente Sardas y Monte Corona.

REVISIÓN DEL MENÚ ESCOLAR

A iniciativa de los padres y madres del CEIP Puente Sardas, con el apoyo del equipo directivo del mismo, se realiza la revisión de los menús mensuales propuestos para el comedor escolar. De esta revisión se encargará el equipo de pediatría (2 pediatras y una enfermera). Se ha mantenido una reunión previa con la cocinera del centro, para comentar algunos principios generales de la dieta escolar. Pretendemos potenciar la faceta nutritiva, buscando una alimentación lo más saludable posible, pero también el aspecto educacional del comedor, puesto que éste es fundamental para sentar las bases de una dieta sana.

RESPONSABLES: Blanca Gómez Tafalla (enfermera pediatría), Arancha Navarro Peñalver (pediatra), Guiomar Navarro Cabañas (pediatra).

PROYECTO DE PROMOCIÓN DE EJERCICIO FÍSICO EN PACIENTES DE ALTO RIESGO CARDIOVASCULAR

Dado que los cambios en estilo de vida y factores de riesgo cardiovascular suponen más de un 50% de reducción de mortalidad coronaria, pretendemos con esta actividad incidir en morbi/mortalidad de pacientes seleccionados de alto riesgo cardiovascular, mediante una intervención multifactorial. Se pretende trabajar fundamentalmente mediante entrenamiento aeróbico y de fuerza, pero también mediante educación sanitaria sobre dieta, ejercicio y tabaco. Se forman grupos de 8 pacientes de alto riesgo cardiovascular en prevención primaria, o cardiopatas estables con bajo riesgo de complicaciones. La duración prevista para cada grupo es de 10-12 semanas. Cada semana se proponen 2 sesiones de ejercicio supervisadas por las profesionales, una de ejercicio exterior aeróbico y otra en interior anaeróbico; a las que se añade una sesión más sin supervisión. Además 1 vez al mes se realiza seguimiento y abordaje de FRCV en consulta por enfermería. Este proyecto se ha elaborado entre Cardiología del Hospital de Jaca, enfermería y fisioterapeuta del centro de salud.

Profesionales responsables: Tere Río (enfermera), Sarah Pickford (enfermera), Myriam Stokman (fisioterapeuta), María Iguacel Gracia Aznarez (Cardiología Hospital de Jaca).

PROYECTO DE FISIOTERAPIA RESPIRATORIA EN EPOC

Esta actividad, dirigida por la fisioterapeuta del centro de salud, pretende mejorar la capacidad respiratoria y calidad de vida percibida en pacientes con EPOC moderado. Para ello se forman grupos de 5 pacientes a los que se dirige en la realización de ejercicios respiratorios durante 10 sesiones (1-2 semanales según disponibilidad profesional). Además de estas 10 sesiones se realiza una inicial y otra final de entrenamiento en el manejo de inhaladores, supervisada por enfermería

Profesionales responsables: Myriam Stokman.

ESCUELA DE MADRES y PADRES

Talleres que se llevan a cabo una vez a la semana cuyos objetivos son:

-Resolver inquietudes de los padres (inicio de la alimentación complementaria, manejo de la temperatura, dentición...).

-Acompañar a los padres y madres en los primeros pasos de la educación y crianza de sus hijos.

Horario: miércoles 12.00h a 13.00h.

Responsables: Pilar Sánchez (matrona) y Blanca Gómez (enfermera de pediatría).

PROYECTO EDUCACIÓN GRUPAL “MI DIETA Y YO”

Este proyecto pretende mejorar los conocimientos de nutrición en personas en las que se detecten déficit en los mismos. Se seleccionan pacientes con problemas de obesidad y diabetes. Como objetivo secundario se pretende conseguir una pérdida de peso. En la 1ª sesión se trabaja sobre los diarios dietéticos aportados por los asistentes, aprovechando para aclarar conceptos y corregir errores. Posteriormente, los pacientes se reunirán y, supervisados por los profesionales, elaborarán entre todos el menú previsto para las siguientes semanas. En cada sesión se introducirán sucesivamente conceptos para la elaboración de un menú lo más equilibrado posible.

Las sesiones son semanales durante el primer mes, para ir espaciándose a quincenales y mensuales, durante 30 semanas. La duración de las sesiones oscilará entre 1-2 horas.

Profesionales responsables: Luisa Hernández (enfermera), Elba Vicente (enfermera) y Laura Rivilla (médica de familia).

PROGRAMA DE APOYO AL CUIDADOR DEL IASS

Participación, a petición del IASS en las jornadas de apoyo al cuidador celebradas en el Centro de Mayores de Sabiñánigo. Se abordó la prevención de úlceras, problemas de deglución y atragantamientos, mejora de la comunicación con el centro de salud e incentivar el uso entre los usuarios de las nuevas aplicaciones de Saludinforma, y el cuidado emocional del cuidador. Participaron profesionales de enfermería, admisión y medicina.

SALAS DE ESPERA ACTIVAS

Los profesionales realizan una selección de material divulgativo dirigido a pacientes que se dispone en la sala de espera, actualizándose periódicamente. Este material versa sobre distintos temas: dolor espalda, malestar emocional, dolor crónico, alcohol, catarros/ gripe, picaduras insectos, tos, diarrea, ejercicio físico, asociaciones con impacto en salud (fibromialgia, cáncer, salud mental, adicciones...). Algunas de las fuentes habituales del material que se ofrece son obtenidas de consejos papps de SEMFYC, revistas OCU-salud, artículos prensa (El País) y material ofrecido por SALUD. También se ofrecerá la posibilidad de consultar en domicilio mediante préstamo guías divulgativas en formato libro.

Profesionales responsables de las salas de Medicina General: Laura Rivilla (médica de familia), Elena Bandrés (médica de familia).

Profesional responsable de la sala de pediatría: Guiomar Navarro (pediatra).

COMISIÓN INTERSECTORIAL DE VIOLENCIA DE GÉNERO

Por parte del centro de salud se acude de forma periódica a las reuniones convocadas en Comarca. En las mismas participan trabajadoras sociales y psicóloga de comarca, agentes de orden público y el personal designado por el Centro de Salud.

Profesionales responsables: Pilar Sánchez (matrona), Laura Rivilla (médica de familia).

PLAN DE ADICCIONES

Reuniones programadas con Comarca (psicóloga y trabajadoras sociales) en el centro de salud, con participación de todos los estamentos del mismo; con el

objetivo de colaborar en el plan de prevención de adicciones. También participamos en las jornadas comarcales de prevención de adicciones.

INCENTIVAR EL USO ENTRE LOS USUARIOS DE LAS NUEVAS APLICACIONES “SaludInforma”

Distintas acciones para llegar al máximo de usuarios posibles y promocionar las nuevas aplicaciones que dispone el SALUD:

- La aplicación móvil de “SaludInforma” para citas previas, consultas y modificaciones.
- Solicitud PIN, para consultar las citas de especializada y solicitar modificaciones.
- Recordatorios “sms” para recibir el aviso de la cita próxima de especializada y notificaciones de la medicación próxima a caducar.
- DNP (Demanda no presencial), para renovar medicación crónica sin necesidad de acudir a consulta o realizar consultas que no requieren la presencia física en la misma. Aprovechando grupos que ya están creados para programas comunitarios, se incluye formación en estas aplicaciones. En determinados colectivos que tienen mayor dificultad (por barrera idiomática, de edad...), se trabaja con agentes de la zona.
- Sesión clínica en el Centro para el personal del EAP (en el C. Salud de Sabiñánigo).
- Participación en el Taller de cuidadores del IASS (en el Hogar de personas mayores).
- Participación en el programa de Educación maternal-paternal (en la UNED).
- Participación en el programa MUSA de asistencia a la mujer en el climaterio.
- Taller para la comunidad árabe (en el Centro de Salud de Sabiñánigo)
- Taller para personas mayores (en el Hogar de personas mayores).
- Consejo de Salud: se solicita participación por parte de todos los agentes para poder reunir un grupo entre todos destinados a la población en general.

Futuras acciones:

- Taller para personal de las dos Residencias de Sabiñánigo.
- Participación en varios programas “Vivir con T” de la Comarca A. Gállego.

Responsables: Margarita Cano, Eduardo González y Pilar Melendo (Aux. Administrativos)

¿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

AYUNTAMIENTO DE SABIÑÁNIGO

AGUA ACTIVA PARA MAYORES

Alcanzar una mínima autonomía en el medio acuático, que permita el mantenimiento de la condición física, la tonificación muscular y la relajación.

Mayores de 65 años.

ACUAGYM

Mejora de la condición física, fitness acuático y ejercicios de tonificación.

Personas entre 30 y 64 años.

Lunes y miércoles 9,45/15,15/19,45h.

GIMNASIA PARA LA TERCERA EDAD

Mantenimiento de la condición física, tonicidad muscular, relajación y flexibilidad.

Mayores de 65 años.

Lunes, miércoles y viernes 11.30/12.30h

GIMNASIA DE MANTENIMIENTO

Mejora o mantenimiento de la condición física a través de ejercicios y actividades variadas (gimnasia, juegos, circuitos, etc.)

Personas entre 30 y 64 años.

Lunes, miércoles y viernes 9,30/10,30/19,00h.

ESPACIO JOVEN

Los jóvenes de entre 12 y 30 años cuentan con un espacio en el que programar y desarrollar talleres, cursos, torneos, charlas, ensayos...Un lugar acogedor para estar con los amigos en un ambiente agradable, basado en el respeto y la cooperación.

Actividades: concursos, ordenadores, manualidades, talleres, dardos, juegos, karaoke, fútbolín, conciertos, campeonatos, gymkanas, películas, fiestas, retos, ping-pong.

Viernes, sábado y domingo 17,00 a 21,00h.

BIBLIOTECA MUNICIPAL "ROSA REGÁS"

Consulta y préstamos de libros, CD's y vídeos, además de servicio de hemeroteca, mediateca y zona wifi gratuita.

Biblioteca de Verano en las Piscinas Municipales y la Biblioteca Móvil, que visita gran parte de los núcleos rural del municipio.

MUSEO ÁNGEL ORENSANZ Y ARTES DE SERRABLO

Se puede contemplar una de las colecciones más completas etnológica de todo el ámbito pirenaico gracias a la labor desarrollada por la Asociación “Amigos de Serrablo”, además de obras del escultor oscense Ángel Orensanz.

Edición XXIX: Ciclo de charlas “As Beiladas” (dirigidas al público adulto y la infancia).

Proyecciones de documentales, talleres de manualidades y exposiciones.

Del 1 al 30 noviembre

Martes a domingos: 10 a 13,30h / 15 a 18.30h

MUSEO DE DIBUJO JULIO GAVÍN “CASTILLO DE LARRÉS”

Instalado en un castillo que data de finales del siglo XIV y que fue ampliado en el siglo XVI. Es el único museo del territorio nacional dedicado completamente al dibujo.

Del 1 al 30 de noviembre

Martes a domingo: 10 a 13,30h / 16 a 19h

Lunes cerrado

SALA MUNICIPAL DE ARTE

Espacio artístico que alberga todas las exposiciones de pintura, dibujo o escultura, tanto las organizadas por el Ayuntamiento de Sabiñánigo, como por otras entidades, colectivos locales o artistas interesados que lo soliciten.

También se celebran en la Sala de Arte presentaciones de libros, conferencias, charlas u otras actividades culturales.

Del 1 al 30 de noviembre

Miércoles a sábados: 19 a 20.30h.

CENTRO DE INTERPRETACIÓN DE LOS GLACIARES DE SENEGÜÉ

Aunando geología, litología, astronomía y muchas otras ciencias para converger en el conocimiento de estos “gigantes de hielo” que tanto ha condicionado nuestros actuales asentamientos.

Del 1 al 30 de noviembre: 1 a 14h / 16 a 19h.

COMARCA ALTO GÁLLEGO

Servicios sociales generales, organizados bajo responsabilidad pública, de carácter global y polivalente, cuyas acciones tienen por finalidad la atención de las necesidades de la comunidad residente, el desarrollo de la misma y la mejora de su calidad de vida.

INFORMACION VALORACIÓN ORIENTACIÓN

Estrategia Atención Comunitaria

- Atención individual: Información. Asesoramiento. Movilización de recursos

- Agenda Social.

APOYO UNIDAD DE CONVIVENCIA

- Teleasistencia - Servicio de acompañamiento - Servicio de Ayuda a Domicilio - Descanso de cuidadores - Préstamo ayudas técnicas - Ayudas en especie - Becas de comedor - Becas de ocio y tiempo libre - Refuerzo familiar.

ALOJAMIENTO ALTERNATIVO

- Servicio de atención transeúntes - Viviendas tuteladas.

PREVENCIÓN SOCIAL

- Animación comunitaria: Vivir sin depender. Bodas de oro. Verano 15. Talleres habilidades sociales. Inmersión lingüística.

INSERCIÓN SOCIAL

- Talleres de habilidades sociales: alfabetización digital - Intervención familia e infancia - Servicio de apoyo inserción laboral

- “Historias enfocadas” programa dirigido a jóvenes en riesgo de exclusión, basado en el uso de nuevas tecnologías y redes sociales (instagram)

FOMENTO VOLUNTARIADO Y COOPERACIÓN SOCIAL

- Voluntariado: • Convocatoria Becas de Voluntariado • Jornadas de voluntariado • Voluntarios en programa

- Cooperación: • Convocatoria subvenciones acción social • Convenio y acuerdos de colaboración.

EMERGENCIA SOCIAL - Prestaciones de urgencia - Servicio de urgencias sociales - Proyecto de prevención / protección civil.

PROYECTO “VIVIR CON T”

Enmarcado dentro del programa de Prevención Social del Centro de Servicios Sociales de la Comarca Alto Gállego. Está dirigido a toda la población de los municipios de la Comarca, tiene el objetivo de fomentar una vida saludable a través de diferentes talleres:

ACTIVA-T (octubre-diciembre 2019)

- Taller “Activa tus neuronas”

- Taller “Enigmas y juegos de magia”

- Taller “La magia de los colores”.

MUEVE-T (enero-marzo 2020)

- Taller “Juega, piensa y ríe”

- Taller “Arte-terapia”

- Taller “Sigue el ritmo”

EMOCIONA-T (abril-junio 2020)

- Taller de “Escritura creativa”

- Taller de “Toponimia de nuestros pueblos”

Estrategia Atención Comunitaria

-Excursión final de curso (Destino por concretar)

Se establece una cuota de 35 euros para todo el proyecto, cubriendo asistencia y desplazamientos. En caso de participar en un taller concreto, la cuota será de 10 euros (no cubre entradas a museos, espectáculos y/o comidas).

Horario en Sabiñánigo: martes (grupo mañana de 10.30 a 12h y grupo tarde de 15 a 16.30h).

IASS (Instituto Aragonés de Servicios Sociales)

-Servicio de atención a personas cuidadoras. Cursos de formación sobre habilidades y estrategias que permitan reforzar la labor de las personas cuidadoras en domicilio.

-Servicio de prevención y promoción de la autonomía personal PAP. Con el objetivo de mejorar la calidad de vida a través de la realización de actividades enfocadas a aumentar y/o mejorar el bienestar físico, mental y social. Actividades dirigidas por fisioterapeutas, terapeutas ocupacionales y trabajadores sociales. Las actividades se realizan en grupos de aproximadamente 6 personas durante 3 días a la semana, en horario de mañana o tarde.

El servicio de promoción se dirige a personas en situación de dependencia grados I y II y es gratuito. El servicio de prevención se dirige a personas mayores en situación de fragilidad y tiene un copago de 40 euros.

-YOGA, adaptado a las personas mayores.

-PILATES, adaptado a las personas mayores.

-Taller de Música, se trabaja mediante canciones el bienestar de las personas, las relaciones sociales...

-Taller: APRENDER A RECONOCER Y GESTIONAR LAS EMOCIONES

Lunes de 12 a 13.30h

Precio: 5 euros.

-Taller RISOTERAPIA

Miércoles de 11 a 12.30h

Precio: 5 euros

ASAPME (Asociación Pro Salud Mental)

TALLERES GRUPALES ESPECÍFICOS EN SABIÑÁNIGO:
(depende de los intereses y respuestas de los asistentes)

-Estimulación cognitiva: dirigido a mantener o mejorar el funcionamiento cognitivo mediante ejercicios de memoria, atención, concentración, lenguaje, percepción.

Estrategia Atención Comunitaria

-Hábitos saludables: se trabajan hábitos relacionados con actividades de ocio, ejercicio físico, sueño, alimentación, higiene y organización de actividades de la vida diaria de manera equilibrada.

-Taller autocontrol: utilizando estrategias cognitivo-conductuales destinadas a trabajar la gestión de emociones, frustración, habilidades comunicativas, toma de decisiones, control de impulsos.

-Taller creativo y artesanal: se realizan diferentes trabajos/productos destinados a diversos mercados: productos decorativos realizados con diferentes técnicas manuales, abalorios y bisutería, motivos navideños.

EQUIPO DE APOYO SOCIAL COMUNITARIO: los profesionales se desplazan al domicilio y/o entorno del usuario con dificultades de desplazamiento a su centro, ayudan a realizar diferentes gestiones en su municipio (consultas médicas, acompañamiento a recursos), aportan apoyo social y respiro familiar.

OCIO Y TIEMPO LIBRE: conjunto de actividades que se realizan teniendo como objetivo cubrir carencias en lo referente al ocio, que posibiliten el bienestar y las interacciones en diferentes espacios comunitarios, favoreciendo así la normalización de este colectivo y previniendo el deterioro psicosocial y marginalidad de estas personas (visitas a exposiciones, excursiones, asistencia a actos de la localidad).

SENSIBILIZACIÓN: a través de varias acciones como:

-Mesas informativas entorno al “Día Mundial de la Salud Mental” en el centro de salud de Sabiñánigo. Información además, mediante carteles y programas escritos, de los actos celebrados en Huesca alrededor de este día, dedicados a toda la población.

-Exposición anual en la Sala de Artes de Sabiñánigo, con obras y trabajos de los diferentes talleres de pintura y artísticos.

SESIONES DE CONCIENCIACIÓN E INFORMACIÓN ofertadas en los institutos de la localidad anualmente. Hasta el momento realizadas en IES San Alberto Magno y Biello Aragón. Se llevan a cabo en horario escolar y los puntos tratados en estas sesiones son: enfermedades mentales, señales de advertencia, síntomas, relación con consumo de drogas, realidades, mitos, estigma. Visionado de videos.

Estrategia Atención Comunitaria

JORNADAS CAPACITARTE realizadas en Sabiñánigo por varias asociaciones de la localidad: participación en los actos y actividades de las mismas.

COLEGIOS e INSTITUTOS DE LA ZONA

Los CEIP de nuestra localidad Puente Sardas, Monte Corona y Santa Ana, pertenecen a la RED ESCUELAS ARAGONESAS PROMOTORAS SALUD, así como el Instituto Biello Aragón.

Tenemos constancia de las actividades realizadas por uno de estos centros, el CEIP Puente Sardás, que giran en torno a: 1/ promocionar la alimentación saludable en el aula y en el comedor 2/ promover el deporte y el ejercicio físico 3/ charlas preventivas dirigidas tanto a alumnos como a profesorado y familias en torno a diversos temas: tóxicos, limpieza, alimentación, emociones, sexualidad, reciclaje...

A lo largo del curso escolar 2019-20 está prevista una mayor interacción con el resto de centros y será posible mejorar nuestro conocimiento de sus actividades.

EDUCAR EN FAMILIA. IES SAN ALBERTO MAGNO

Talleres para madres, padres y familias.

Los martes en horario de 18.30h en IES San Alberto Magno-Aula Magna. Pº de la Corona, 2.

Actividad abierta a todo el público. Los temas son elegidos por las AMPAs de los cinco centros educativos de Sabiñánigo, los tres de primaria y los dos de secundaria.

Talleres 2019:

- Autoestima, autocontrol y gestión de la frustración, para madres y padres (Asociación IBÓN).
- Educar en la responsabilidad: nociones básicas (Asociación IBÓN).
- Educar en la responsabilidad: Consumo responsable" (amigos de la tierra Aragón).
- Educar en la responsabilidad: Adicción al juego, conocer para prevenir" (Jesús Cortés/Educación Comunitaria).

UNED SABIÑÁNIGO

-Jornadas, Talleres y Conferencias de la Universidad de la experiencia de Zaragoza. Temas relacionados con las inquietudes de la ciudadanía; convivencia, hábitos...

-BIBLIOTECA

ASFA (ASOCIACIÓN DE FIBROMIALGIA y FATIGA CRÓNICA)

-FITNESS ACUÁTICO (aquagym), adaptando al medio acuático el trabajo físico que se realiza en tierra, con la ventaja de la ingravidez que aporta.

Jueves 20h a 21h (excepto junio-julio y agosto). Actividad NO gratuita.

-TALLER DE MANUALIDADES Y SCRAP. La artesanía manual estimula el funcionamiento del cerebro y está considerada como una forma de meditación activa.

Martes 18h a 21h en Jaca (abierto a usuarios/as de Sabiñánigo). Actividad gratuita para asociados/as.

-SESIONES DE RELAJACIÓN. Las técnicas de relajación ayudan a aliviar el estrés y posibles tensiones, ya sean musculares o psicológicas. Ayuda a equilibrar el metabolismo, el ritmo cardíaco y la respiración.

Martes 19.30h a 21h en Jaca (abierto a usuarios/as de Sabiñánigo). Actividad gratuita para asociados/as.

ALCOHÓLICOS ANÓNIMOS

Los miembros se reúnen periódicamente en la Parroquia Santiago para estar en contacto con otros miembros y para aprender cómo aplicar mejor el Programa de recuperación en sus vidas. No se pagan honorarios ni cuotas.

Reuniones: Miércoles de 20.00 a 21.30h. y Sábados de 17.00h a 18.30h.

CENTRO SOCIO-CULTURAL DEL PUENTE SARDAS

Alberga la sede de varias asociaciones del barrio. Acoge el Centro de Atención Temprana "Carlos López Otín", que engloba a la asociación de San Francisco de Sales de Hipoacúsicos, a la Asociación Down y la asociación ASPACE Huesca.

En él se desarrollan, además, actividades puntuales que se celebran a lo largo del año y que incluyen la actividad dirigida por la fisioterapeuta del centro de salud correspondiente al Proyecto Sin Quebrantar Huesos.

Además la matrona del centro de salud dispone de una sala en el mismo, para llevar a cabo las actividades del programa MUSA y Educación Maternal.

CRUZ ROJA

Prevención de drogodependencia en los centros escolares.

AECC (Asociación Española Contra el Cáncer)

Atención psicológica y atención social que comprende:

- Atención y acompañamiento en todas las fases de la enfermedad a la persona enferma y/o familiar.
- Acompañamiento en todas las etapas de la enfermedad para pacientes y familiares.
- Detección de necesidades sociales y atención a las mismas.
- Intervención con familias ante situaciones problemáticas sobrevenidas por la enfermedad.
- Gestión y tramitación de recursos (alojamiento en casos de tratamiento de quimioterapia y radioterapia, material ortoprotésico, ayudas técnicas, ayudas económicas, gestión de reclamaciones, recursos, dependencia, discapacidad, incapacidad laboral, incapacitación judicial, etc.)
- Mediación.
- Ayuda en la comprensión de la enfermedad.
- Favorecer la comunicación de las personas afectadas y su entorno.
- Ayuda a conocer los propios recursos.
- Atención al proceso de duelo.
- Coordinación con servicios sociales, con Salud, con otras instituciones y ONG.
- Campañas de promoción de la salud.
- Deshabitación tabáquica.
- Orientación socio-laboral.
- Talleres psicoeducativos.
- Coordinación de proyectos.

Además de:

Voluntariado:

- Taller de costura Sabiñánigo: los lunes y jueves de 15h a 18h.
- Acompañamiento en hospitales de Huesca y Zaragoza.

Atención telefónica 365 días al año por 24 horas día.

Campañas de prevención: Colon, Sol, Mama (charlas, mesas, talleres, participación en radio).

Experiencia del Paciente Experto

CLUB DE ARQUEROS DE SABIÑÁNIGO

Programa "Contra el linfedema, Tiro con Arco". Colaboran la Asociación Española contra el Cáncer y la Federación Española. Actividad dirigida a los pacientes afectados de cáncer de mama.

CENTRO DE ADULTOS ALTO GÁLLEGO

Cursos de promoción cultural:

- Entrenamiento de la memoria: Lunes 16 a 18.30h
- Inteligencia emocional: Lunes y miércoles 18 a 19h.

FUNDACIÓN BENITO ARDID

Entidad sin ánimo de lucro, cuyos objetivos son: la asistencia en su más amplio sentido a personas mayores de 18 años con discapacidad intelectual. Asimismo se ocupan de la normalización de la vida de las personas con discapacidad en el área social, laboral y personal.

Servicios:

- Alojamiento y alimentación (Residencias)
- Acogida (Centros de acogida)
- Empleo. Centros especiales de empleo.
- Formación. Centros de Formación.
- Terapia ocupacional. Centros ocupacionales. Tutela.
- Ocio y tiempo libre. Centros rurales, centros vacacionales.
- Servicio sanitario, etc.

ASOCIACIÓN IBÓN DE DROGODEPENDENCIAS

Programas:

-Atención (según modelo de atención integral biopsicosocial), centrado en la persona y en su desarrollo. Atención individualizada, asesoramiento a las familias, grupo psicoterapéutico, pisos de reinserción (estancias breves).

-Prevención: colaboración con instituciones públicas y privadas que demanden intervenciones preventivas de carácter específico.

-Formación (colaboración con la Universidad de Zaragoza en varias actividades de formación en prevención de adicciones). Escuela de agentes de Salud.

-Inserción social:

-PROBECO (Programa de Sensibilización y Reeducción en Habilidades sociales)

-TASEVAL (Talleres de Sensibilización en Seguridad Vial)

-PRIA-MA (Programa de Intervención para Agresores de Violencia de Género en medidas alternativas).

-CUENTA CONTIGO (Programa de sensibilización en drogodependencias).

-Investigación. Han formado parte de la RAPPs con dos proyectos:

Proyecto comunitario de prevención “Cada día más cerca” (1998 a 2003).

Despierta Alto Gállego” (actualidad).

¿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

En este año se ha realizado, a petición del centro de salud, una reunión de los responsables de comunitaria del centro con Comarca, IASS y Ayuntamiento (Concejalía de servicios sociales y responsable del área de deportes). También participó la responsable de comunitaria del centro de salud de Biescas. En esta reunión se pretendió informar a estas entidades del impulso que desde el centro se pretende dar a la atención comunitaria, actualizar el conocimiento de los activos de salud de la zona y la visibilización de los mismos a través del blog de atención comunitaria.

A lo largo del 2019 se han realizado en el centro de salud diversas reuniones para conocimiento por parte de todos los profesionales de las actividades y recursos disponibles en la zona. Las distintas entidades que han acudido han sido: profesionales del programa PAP (promoción autonomía personal) del IASS; trabajadoras sociales de la Comarca Alto Gállego; ASAPME (salud mental), IBÓN (adicciones), Cruz Roja, AECC (cáncer), Alcohólicos Anónimos. Pendientes de acudir proyecto hombre (adicciones) y Arqueros de Sabiñánigo (cáncer).

La relación del Centro de Salud con las diferentes entidades es la siguiente:

PARTICIPACIÓN PROYECTOS CONJUNTOS:

-Colegios: CEIP Puente Sardas / CEIP Monte Corona:(higiene buco–dental, lavado de manos, heridas y RCP basándonos en PAS).

-ASAPME: Sin Quebrantar Huesos (SQH).

-COMARCA: Comisión violencia género / Protocolo adicciones / SQH

COLABORACIÓN PARA ALGUNAS ACTIVIDADES

-IASS (jornadas cuidadores)

-AECC (cursos deshabituación tabaco)

RELACIÓN PUNTUAL: reuniones informativas con las siguientes entidades:

- IASS: programa PAP (promoción autonomía personal)
- AECC
- IBÓN
- CRUZ ROJA
- ARQUEROS SABIÑÁNIGO
- ALCOHÓLICOS ANÓNIMOS

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

ORGANIZACIÓN DEL EAP

Con fecha 30 de mayo de 2019, se constituyó el grupo de Atención Comunitaria del centro. En sucesivas reuniones del mismo se han abordado las líneas de trabajo para el 2019, la preparación de las acciones comunitarias solicitadas por entidades del entorno y la elaboración de la agenda comunitaria.

La comunicación con el resto del equipo se realiza tanto en las reuniones generales, como en sesiones específicas de comunitaria (en este año se han realizado dos).

Se ha creado una carpeta de comunitaria dentro de la carpeta de calidad en red, para que los profesionales vayan informando de las actividades que se realizan ordenadas cronológicamente.

El grupo de atención comunitaria está constituido por:
LAURA RIVILLA MARUGÁN (MÉDICA DE FAMILIA)
BLANCA GÓMEZ TAFALLA (ENFERMERA PEDIATRÍA)
TERESA RÍO ABARCA (ENFERMERA)
MARGARITA CANO SÁNCHEZ (ADMINISTRATIVA)
PILAR SÁNCHEZ MOLINA (MATRONA)
NOEMÍ OTO CONDÓN (HIGIENISTADENTAL)
MANUEL LAVILLA JIMÉNEZ (MÉDICO DE FAMILIA)

Se ha creado un grupo de WhatsApp del grupo de comunitaria y también de proyectos concretos para facilitar la organización interna.

Para los eventos programados por SALUD o SALUD PÚBLICA, correspondientes al ámbito de comunitaria (ejemplo: Encuentro de Comunitaria), se intenta que acudan al menos un par de profesionales del equipo, que se encargan posteriormente de transmitir al resto la formación recibida.

Las reuniones principalmente se llevan a cabo a primera hora de la mañana en el centro de salud en horario laboral.

PARTICIPACIÓN EN EL CONSEJO DE SALUD DE SABIÑÁNIGO

El Consejo de Salud, como órgano de participación de la población en su zona de salud, tiene entre sus funciones varias relacionadas con temas de salud pública. Las sesiones del Consejo facilitan la coordinación entre diferentes entidades del municipio.

La idea del grupo de atención comunitaria es fomentar y promover la participación del centro de salud con las entidades que lo forman. Para ello se aprovechó la última reunión celebrada en noviembre 2019 para informar del trabajo que desde el centro se está realizando en atención comunitaria, y se envió vía mail a todos los miembros del consejo la guía “Participar para ganar salud”, para completar la información transmitida. Nuestro objetivo es dinamizar el Consejo de Salud como parte fundamental del enfoque comunitario.

También se explicaron en esta última reunión, los distintos proyectos de atención comunitaria que el centro de salud está realizando, además de las reuniones que se está llevando a cabo con entidades del entorno para conocer su actividad. Se introdujo el concepto de “Prescripción de activos”. Se ha acordado que en la próxima convocatoria se realizará una proyección audiovisual, para que conozcan el blog de “Estrategia Comunitaria de Aragón” y la “búsqueda de activos” en la misma.

La idea del centro de salud es seguir trabajando con esta orientación y contar con la participación del Consejo de Salud, como cauce de participación, ya que puede tener un papel primordial en el desarrollo de la orientación comunitaria desde tres vertientes:

- Colaborando en detección de necesidades y puntos débiles de nuestra comunidad.
- Facilitando y difundiendo las que ya existen para que dichas iniciativas no queden desdibujadas por falta de conocimiento en la población.
- Evaluando si las iniciativas están obteniendo los resultados esperados

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?

RECOMENDACIÓN DE ACTIVOS

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