

## AGENDA COMUNITARIA



### CENTRO DE SALUD DE FRAGA

Sector Sanitario

Barbastro

Nombre del Equipo de Atención Primaria

CS Fraga

#### 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

**Escuela de Espalda:** Grupo creado con usuarios seleccionados por la fisioterapeuta del Centro de Salud dirigido a pacientes que no tienen una lesión aguda de espalda pero sí un problema de molestias o dolor crónico y que pueden beneficiarse de un determinado tipo de ejercicios explicados por ella misma. El número de pacientes máximo por grupo es de 4. Las sesiones son de una hora durante 4 días a la semana. Referente: Raquel Magaz, Fisioterapeuta.

**Grupo de Crianza PROPIT:** Todos los miércoles, de 11 a 13h, se reúnen las madres en la Biblioteca municipal infantil, con una madre experta en lactancia que hace de referente. Y una vez al mes, el primer miércoles, el grupo de crianza existente en Fraga desde más de una década, se reúne en la sala de Educación a Grupos del Centro de Salud donde la enfermera de pediatría, pediatras o matronas exponen temas relacionados con la crianza del recién nacido que previamente las propias madres han mostrado su interés en ese tema. Urgencias pediátricas, Baby Led Weaning, Masaje infantil, etc. son algunos de los temas que se exponen por parte de los profesionales de la salud. Referente: Alicia Royes, enfermera de Pediatría.

**Educación maternal:** La Educación maternal se imparte en el Centro de Salud todos los lunes de 10 a 12 horas. La matrona es la encargada de conducir el grupo. El inicio de las clases está

#### Estrategia Atención Comunitaria

establecido en la semana 29 de gestación. Las sesiones constan de una hora de preparación psicofísica (ejercicios, estiramientos, relajación, respiraciones) y una hora de sesión informativa. En las sesiones informativas se abordan temas relacionados con el embarazo, el parto, el puerperio, la lactancia materna, la analgesia obstétrica, la planificación familiar etc. Patricia Millanes, Matrona.

**Educación a pacientes EPOC:** Dos veces al año, se organizan intervenciones educativas grupales a pacientes con diagnóstico de EPOC. Los pacientes se seleccionan en las consultas de enfermería, tras llevar al menos un año diagnosticados y haber comenzado una educación individualizada con su enfermera. En cada intervención participan entre 10 y 12 personas (entre enfermos y sus cuidadores), y constan de 4 sesiones de 90 minutos cada una. Se imparten unos conceptos básicos sobre la enfermedad y cuidados, y se realizan talleres prácticos sobre el manejo de inhaladores, ejercicios respiratorios, técnicas de relajación. Se comprueba mediante test los conocimientos adquiridos, y la satisfacción percibida por la participación. El Curso está organizado por dos enfermeras del Centro de Salud y se imparte en el mismo. Referentes: Nuria Aresté y Pilar Bitrián.

**Grupo Salud Mental** Los lunes a las 12:30 se realizan sesiones en grupo con mujeres con distimia, ansiedad, depresión crónica y/o alguna patología de TMG (trastorno mental grave) que llevan una vida normal y pueden favorecerse de esta actividad. Los martes a las 11:30 se realiza una actividad de ajedrez con los pacientes de TMG. Los martes a las 12:30 grupo con los pacientes de TMG (esquizofrenia, T.Bipolar) en los que llevan a cabo salidas, se tratan los problemas cotidianos que se pueden encontrar por el rechazo social, hábitos saludables, noticias de actualidad. Los viernes de 11 a 12:30h, en el pabellón Cortes de Aragón, grupo de deporte con monitor especializado del Ayuntamiento para pacientes de TMG. También

#### Estrategia Atención Comunitaria

acuden usuarios de ATADES. Organizado por el equipo de Salud Mental, referente: Ana Susín, enfermera.

#### **Pósters saludables en Atención Continuada.**

Los enfermeros de Atención Continuada ha realizado un programa de Educación para la Salud en el servicio de Urgencias del Centro de Salud con pósters informativos, tanto de manera permanente como de manera temporal conforme a la información más relevante de cada estación del año.

#### **NUEVOS PROYECTOS 2020**

**Pasea por la Vida.** A partir de Enero de 2020 se convocará a vecinos y usuarios inicialmente para mayores de 60 años sin movilidad reducida, para realizar paseos de intensidad variable dividida en varios niveles según los participantes. El grupo irá acompañado por personal sanitario del centro de salud. Inicialmente los paseos se realizarán cada 15 días. Referentes: Silvia Casas y Silvia Vidallet - EACs.

**Autocontrol del TAO:** Para pacientes que lleven al menos 6 meses con controles dentro del rango terapéutico. Se seleccionan previamente en la consulta de AP (por médico o enfermera) paciente o familiar. Las intervenciones consisten en 4 sesiones de 90', dónde se imparten conocimientos básicos de hematología, del tto. con sintrom, taller práctico de reflectómetro y pauta. Se objetivan aptitudes mediante test. El curso está organizado por un médico y una enfermera del C. de Salud ( Nuria Aresté y José Luis Morera)

**Creación de un Blog del Centro de Salud** con contenidos de información sanitaria, estilos de vida saludables y acercamiento de las actuaciones a la población.

¿Qué iniciativas o proyectos de promoción de la salud se realizan

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

**por entidades de la Zona o del entorno?**

**CRUZ ROJA FRAGA:** actividades para la tercera edad (fomentar la autonomía, prevención de caídas, primeros auxilios, alimentación, ejercicio, sueño prevención del deterioro cognitivo, salud emocional, uso de tecnologías) y demás talleres para población general (manipulación de alimentos, voluntariado de estudiantes para hacer paseos con ancianos, primeros auxilios en el cole, cursos de integración social para inmigrantes)

**CARITAS FRAGA:** campañas de recogida de alimentos, introducción al mundo laboral.

**HOGAR DEL JUBILADO FRAGA:** servicio de promoción de autonomía personal PAP Hogar de mayores de Fraga (en la Estrategia de Atención Comunitaria del Gobierno de Aragón), Taller: alimenta tu bienestar, fisioterapia para dependientes, formación de cuidadores/as, talleres fisio-cognitivos, bailes...

**COMARCA DEL BAJO CINCA:** formación a cuidadoras a domicilio "Atención sociosanitaria a personas en situación de dependencia", salidas de senderismo y bicicleta, visitas de márgenes del Río.

**ESCUELA DE ADULTOS FRAGA:** Talleres de memoria, Clases de carnet de conducir para inmigrantes, Cursos de informática, Cursos de garantía social para acceder al mundo laboral, Charlas y coloquios.

**AYUNTAMIENTO DE FRAGA** Actividades deportivas: bailes, psicomotricidad, Taichí, Badminton, espalda sana, natación.

**CASA DE LA JUVENTUD FRAGA:** Adolescencia: curso de educación sexual y control de las emociones, frustración, anorexia. Bailes y talleres medioambientales.

**FUNDACIÓN CRUZ BLANCA FRAGA:** Ayuda a problemática de trata, inmigrantes, prostíbulos test VIH, promoción de Hábitos saludables.

**AYUNTAMIENTOS DE ZAIDÍN, TORRENTE DE CINCA, VELILLA DE CINCA, BALLOBAR Y CHALAMERA:** actividades y asociaciones.

**AECC ASOCIACIÓN ESPAÑOLA CONTRA EL CÁNCER DE FRAGA:** Caminatas, protección solar, deshabitación tabáquica.

**SABINA BLANCA:** Ayuda a la drogadicción y reinserción social.

**ASOCIACIONES COMUNITARIAS:** Atades, Asociación Alzheimer, Asociación Virgen del Pilar, Amas de Casa, Junior, Escultismo, Peña Fragatina, Grupos de Lectura, Amics del Cine,, Bailes para Adultos, Asociación Virgen del Pilar, Instituto Musical.

**ASOCIACIONES DEPORTIVAS:** Pasadavant, Trotamons, Club de Atletismo, Kayak, Padel, Club de Montaña,

**¿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**

---

**Charlas de anatomía:** Participación mediante charlas en Colegio Santa Ana de Fraga dirigida a alumnos de 4º de EP para explicación de la Anatomía y Fisiología del aparato reproductor (Patricia Millanes, matrona del CS Fraga)

**Radio:** Desde Enero hasta Junio de 2019, participamos en los Microespacios de Salud de Radio Fraga ( En total 19 espacios en 2019). El plan en 2020 es hacer un número menor al año para favorecer la sostenibilidad del proyecto a largo plazo. Se acuerda con la directora del programa de radio el tiempo que se tiene de exposición , que no debe sobrepasar los 5 minutos, para mantener la atención del oyente y el momento del día en el que se emiten (por la mañana) . Varios miembros del equipo de AP preparan una o varias intervenciones que se graban previamente. Los temas son variados: cuidados en diabetes, HTA, colesterol; dietas;

#### Estrategia Atención Comunitaria

prevención del tabaquismo, VPH....Estos espacios además de escucharlos en la radio, pueden descargarse en el canal ivoox ([http://www.ivoox.com/podcast-salud\\_sq\\_f1651899\\_1.html](http://www.ivoox.com/podcast-salud_sq_f1651899_1.html)). Referente: Paz Navarro, MFyAC

#### **Participación de varios profesionales en el Consejo de Salud.**

#### **Participación de un EAC en la Comisión Clínica para la Seguridad del Paciente y reducción de la Mortalidad del Sector Barbastro del SALUD.**

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

#### **ORGANIZACIÓN DEL EAP**

---

El equipo de trabajo de Atención Comunitaria está abierto a incorporaciones y a todos los miembros del EAP.

Está coordinado por un enfermero de Atención Continuada, referente en la organización y difusión de las actividades comunitarias del equipo.

Se convocan reuniones mensuales y se proponen charlas informales en cambios de turnos y descansos para avanzar en procesos e intercambios de información. Se ha propuesto la realización de 4 sesiones clínicas anuales con la participación de todo EAP para la puesta en común del trabajo comunitario y compartir ideas.

El grupo se fundamenta en unas premisas de actitud abierta, horizontalidad, tolerancia, trabajo en equipo y solidaridad en las actuaciones para llevar a cabo los proyectos y las actividades comunitarias propuestas. Para el futuro inmediato el equipo de trabajo se ha propuesto la puesta en marcha de la Recomendación de nuevos Activos para la Salud de la ZBS.

Creación de la agenda Comunitaria:  
Paz Navarro,  
Jose Luis Morera,

Estrategia Atención Comunitaria

Dolors Siscart,  
Patricia Millanes,  
Ines Navasa,  
Silvia Casas,  
Belen Ayudan,  
Silvia Vidallet,  
Pili Albás,  
Carlos Boned,  
Luis Perez

---

## **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?**