

Pla Local de Salut: Exploració de reptes a abordar
1a sessió del Grup de Treball del Consell de Salut.
26. 09.17 / Sala de Reunions Planta Baixa del Carrer Centre

Informe de resultats



1. Presentació

El document que presentem recull els resultats de la sessió de treball realitzada el dia 26 de setembre de 2017, en el marc del procés d'elaboració del Pla Local de Salut.

El propòsit de la sessió era facilitar un primer intercanvi sobre aquests temes i recollir la reflexió i les visions dels membres del Grup de treball sobre els temes clau.

Per facilitar la reflexió i l'intercanvi es va presentar un panell amb uns primers enunciats sobre possibles temes / reptes als que el pla ha de donar resposta.

Cada membre de la Comissió podia prioritzar 4 temes.

A continuació es va obrir un torn d'intervencions en la que els diferents membres de la Comissió van exposar les raons que justificaven la seva prioritització i es varen apuntar ja algunes orientacions o línies de treball que caldrà aprofundir i tenir en compte.

2. Reptes als que el Pla Local de Salut haurà de donar resposta

Per facilitar la reflexió i l'intercanvi es va presenta un panell amb uns primers enunciats sobre possibles temes / reptes als que el pla ha de donar resposta.

Cada membre de la Comissió podia prioritzar 4 temes.

Aquests son els resultats:

Quins d'aquests objectius consideres especialment important al Prat?...

Perquè?

1. <i>Enfortir la salut mental de les persones i el benestar emocional i</i>	16
2. Promoure una alimentació suficient, equilibrada i segura.	11
3. Prevenir les violències.	10
4. Incrementar els nivells d'activitat física	5
5. Abordar i prevenir la dependència a l'alcohol, el tabac i a altres addiccions.	4
6. Construir un espai públic que afavoreix la salut i el benestar.	4
7. Millorar la salut sexual i reproductiva.	3
8. Vigilar i controlar els riscos (ambientals, de determinades malalties) per a una millor protecció de la salut.	1

1. Enfortir la salut mental de les persones i el benestar emocional (16 punts)

Justificació. Elements d'anàlisi.

- **La salut mental te relació directa amb una gran diversitat de dimensions de la vida Sense salut mental no hi ha salut. Però tampoc no hi ha èxit escolar. Ni qualitat en la convivència. Ni implicació cívica i social.**

S'emfatitza la relació per entre una bona salut mental i:

- La qualitat de les relacions familiars i interpersonals. Es destaca per exemple l'elevada incidència de situacions de violència familiar, separacions traumàtiques, que tenen una repercussió important en els infants, agressivitat en les relacions familiars).
 - El consum de tabac i alcohol, i altres addiccions
 - La pràctica d'estils de vida saludable, com una alimentació equilibrada, o la pràctica d'activitat física,
 - La bona convivència (p.e bandes i grups de joves, que actuen i s'expressen amb una gran agressivitat)
 - Els resultats educatius, l'ocupabilitat i la de les persones.
- **El context de crisi dels darrers anys -la precarietat i les incerteses laborals, els problemes econòmics i d'habitatge, la manca d'expectatives de futur- ha accentuat el patiment emocional de moles persones**

Front a aquesta situació es destaca "Les generacions actuals, no hem estat educats per a ser resilents. Hi ha una generació que té dificultats per a afrontar la pròpia vida.

Si la gent disposa de les eines per afrontar i té un suport emocional correcte, "ho portes millor".

Sovint la frustració es tradueix en violència i agressivitat.

- **La soledat i l'aïllament, no només en la gent gran sinó també en altres grups (joves , persones de mitjana edat que afronten situacions vitals complexes) es considera un tema important que també cal abordar.**
- **Es detecta el creixement del nombre de persones que experimenten dificultats de diferent nivell amb la salut mental d'un o altre nivell i les dificultats o limitacions des del serveis de salut però també d'altres (pe. socials, socioeducatius, educatius) d'acompanyar, donar suport i contenir aquestes situacions.**

S'assenyala per exemple, els límits dels serveis i programes socioeducatius en acompanyar i donar resposta a les necessitats específiques d'un col·lectiu d'infants o adolescents amb problemes importants de salut mental..

- **Es destaca la importància de la promoció i la prevenció de la salut mental per a reduir la gravetat dels problemes i les malalties, la necessitat de serveis i suports més intensius i més costosos. I sobretot, per a reduir l'impacte d'aquests problemes en la trajectòria vital i el benestar de les persones**

Algunes línies de treball que caldrà aprofundir i explorar:

- Facilitar els aprenentatges per tal que infants, adolescents, joves i persones adultes) siguin conscients i coneguin com poden protegir i enfortir la seva salut mental; que disposin del coneixement i dels recursos per a afrontar les situacions d'adversitat. tallers o activitats de gestió d'emocions, relaxació)
- Potenciar els recursos personals i el suport amb i entre persones que passen per una situació similar (persones aturades, persones cuidadores,
- Afavorir espais i xarxes de sociabilitat i relació; especialment per a grups de població (adults): Clubs de lectura, grups per a cantar, compartir interessos i aficions, etc. Facilitar a les persones oportunitats i els aprenentatges per relacionar-se amb altres, aprendre, ser útil per als altres

2. Prevenir i abordar les violències

Elements d'anàlisi.

- Les actituds i comportaments violents són una de les manifestacions que preocupen més. (violències intrafamiliars, comportaments agressius també en grups de noies.)
- Preocupa especialment una certa normalització de la violència en determinats ambients i entorns.

3. Promoure una alimentació suficient i equilibrada

Elements d'anàlisi.

- La obesitat i el sobrepès es destaca com un important problema de salut al municipi (és un factor de risc per al desenvolupament de malalties cròniques de gran prevalença com són les malalties cardiovasculars, hipertensió, diabetis, alguns tipus de càncer)
- S'assenyala l'augment del consum de menjar barat i d'alt contingut energètic; i estem exposats constantment al màrqueting, la publicitat i altres pressions per comprar aliments rics en calories. Els estils de vida, els horaris laborals de moltes persones infereixen o dificulten una alimentació saludable.
- Les valoracions de de les persones assistents constaten que també al Prat es produeix la correlació entre el nivell d'ingressos i una bona o mala alimentació. La crisi econòmica dels darrers anys té efectes en moltes famílies que "no se'n estan sortint".
- S'assenyala que les famílies amb ingressos més baixos solen consumir menys quantitats de fruites i verdures, i els infants socialment més desfavorits presenten nivells més elevats de consum diari i setmanal de begudes amb sucre, altres productes amb sucre, aperitius i menjars salats que els infants socialment més afavorits.
- Les persones i famílies amb nivells d'ingressos i educatius més elevats tenen una millor alimentació; més coneixement i consciència sobre els hàbits d'una alimentació saludable

Algunes línies de treball que caldrà explorar i aprofundir:

- Oferir a les famílies experiències d'aprenentatge sobre nutrició: coneguin com portar a terme una dieta equilibrada i variada comptant amb pocs recursos econòmics: Alternatives d'àpats (berenars, sopars) nutritius, fàcils i econòmiques
- Difondre coneixement sobre nutrició i motivar l'interès per escollir els aliments i les formes de cuinar-los més saludables
- Garantir que totes les persones i, especialment les més vulnerables - infants i gent gran-, tenen accés a una dieta suficient i equilibrada

4. Incrementar els nivells d'activitat física

Justificació. Elements d'anàlisi.

- L'activitat física comporta beneficis amplament demostrats i coneguts, com la prevenció de les malalties cardiovascular, la diabetis II, obesitat o determinats càncers. També els beneficis derivats dels efectes psicològics, emocionals i socials de l'activitat física: L'activitat física redueix l'estrès, l'ansietat i els sentiments de depressió i soledat. Afavoreix una millor autoestima i un millor estat d'ànim. I genera oportunitats per a establir i mantenir relacions socials.
- El Prat és una ciutat privilegiada per a la pràctica de l'activitat física i l'esport. L'entorn urbà afavoreix un estil de vida actiu.
- I la ciutat compta amb una oferta diversa i plural d'equipaments i programes d'activitat física i esport que dona suport a la pràctica esportiva –organitzada o lliure- de persones de diferents edats, nivell de salut, interessos i preferències.

Algunes línies de treball que caldrà explorar i aprofundir:

- Motivar per a la pràctica regular i continuada de l'activitat física intensificar els esforços per a animar i, especialment a aquells que més se'n poden beneficiar a ser i mantenir-se físicament activa!
- Donar a conèixer què vol dir una vida activa i quina activitat és l'adequada i necessària per a aconseguir els beneficis desitjats: Tipus, freqüència, intensitat, durada. Quant exercici cal fer? Quina és la "dosi adequada" – tipus, durada, intensitat, freqüència- per a reduir el risc de malaltia i millorar el benestar... ?
- Donant a conèixer les opcions i les alternatives per a fer-ho.
- Aprofitar la importància dels vincles d'amistat i relació per a mantenir el compromís i la constància.
- Suggestir solucions concretes; fàcils atractives i adaptades a les seves circumstàncies i condicionants per a convertir-se en una persona físicament activa.
- Facilitar oportunitats per a l'activitat física dels col·lectius prioritaris o amb especials necessitats de salut: infants en l'àmbit familiar; persones més grans de 65 anys; dones entre 40-55 anys; dones joves, persones afectades per una malaltia o amb una determinada condició o discapacitat física

3. **Altres consideracions a tenir en compte en el Pla:**

- Transversal

- La necessitat d'abordar la lluita contra la pobresa.

Les persones amb una situació econòmica més desfavorable tenen pitjors nivells de salut mental, uns índex de tabaquisme i obesitat. La lluita contra la pobresa es fonamental.

- Participació / coresponsabilitat

- Promoure que les persones assumeixin com a pròpia la obligació i la responsabilitat de cuidar de la seva salut: " Cal ensenyar a les persones a fer-se responsable de la seva salut"

4. Persones assistents

- Débora García Barrios Regidora de Salut Pública i Consum
- Héctor Gómez Rodríguez Cap de Secció de Salut Pública i Consum

Representants polítics municipals:

- Anna Torres, d'ERC
- Odamae Portillo, de Se Puede El Prat
- Inmaculada Llopis. PDCAT
- Jose Miguel Velasco. Ciutadans

Representants de la Generalitat:

- Fernando Girón, cap de la secretaria de Salut Pública del Baix Llobregat, Centre Litoral, Hospitalet de Llobregat i Baix Llobregat Nord

Representant dels serveis de salut territorials:

- M. Jesús Sais, cap del servei del Centre de Salut Mental Infantil i Juvenil El Prat (CSMIJ)
- Beatriz Arizaga. ICS. El Prat de Llobregat

Representants d'entitats de salut:

- Irene Vicente, Associació Verge de Montserrat. Centre Desenv. Integral El Prat
- Carlos Garcia. Creu Roja
- Nuria Mestre. SAGPRAT

Representant dels sindicats:

- Ricard Peris/ Enric Dolado CCOO
- Aleixandra Sergi, UGT

Representants de l'àmbit de les associacions veïnals:

- Merce Rull. AFABAIX

Representants tècnics de l'Ajuntament:

- Antonio Hernández, director de l'Àrea d'Esports i Salut Pública*
- Carme Alguacil, tècnica de Salut Pública i Consum

Representant Col·legi oficial metges (COMB)

- Dr- Sílvia Membrilla