



Ajuntament del
Prat de Llobregat

El Prat de Llobregat

Pla Local de Salut

Estratègies de Qualitat Urbana. 28 03 18

1. Presentació	3
2. El propòsit del Pla	4
3. Accents:	5
4. Línies Estratègiques	6
1. Enfortir les capacitats d'afrontament de les persones, promovent la salut mental i el benestar emocional des de tots els àmbits	7
2. Enfortir les oportunitats de relació i sociabilitat i treballar contra les situacions de solitud no desitjada i aïllament.....	11
3. Facilitar la continuïtat de la pràctica de l'activitat física al llarg de tota la vida i motivar especialment a aquelles persones que més se'n poden beneficiar.	14
4. Fer l'alimentació saludable més atractiva, més fàcil i més assequible	17
5. Reforçar el suport a les famílies per garantir el dret de tots els infants al millor començament.....	20
6. Apropar serveis d'acompanyament i orientació als adolescents i joves.....	22
7. Motivar a les persones que es jubilen a fer canvis en els estils de vida que reforcin la seva salut: més activitat física, noves aficions i una dieta més saludable	25
8. Reforçar les accions de promoció de la salut amb les dones especialment amb grups i col·lectius més vulnerables (dones cuidadores, migrants, minories culturals), i garantir la perspectiva de gènere en l'atenció.....	26
9. Reforçar els mecanismes de col·laboració intersectorial i intercanvi entre tots els implicats en la promoció de la salut	29
5. Projectes tractors.....	30
6. Persones i organitzacions que han participat en el procés d'elaboració.....	32

1. Presentació

La salut de les persones depèn de la biologia i la genètica però també de les circumstàncies socials en els que les persones viuen, treballen, creixen i es relacionen; dels estils de vida i les capacitats i habilitats personals.

La bona notícia és que l'entorn, les condicions de vida que ens envolten però també els estils de vida i les capacitats i habilitats personals poden modificar-se.

A El Prat són moltes les organitzacions, d'una diversitat d'àmbits, que treballen per afavorir que les veïnes i els veïns i veïnes tinguin uns estils de vida saludables i disposin de la informació, el coneixement i la motivació necessària per cuidar-se.

Des d'un ampli ventall de serveis que les persones utilitzen quotidianament -biblioteques, centres cívics, casals, centres esportius, però també des dels departaments d'urbanisme o mobilitat- es concreten accions i formes de fer que contribueixen a millorar la salut de les persones i a enfortir, per tant, la base del benestar individual i el de les famílies i les comunitats

El Pla Local de Salut és una eina per continuar avançant en aquest propòsit.

Per construir una visió compartida de les prioritats a abordar i la forma de fer-ho; des d'una base sòlida de coneixement i informació sobre els diferents aspectes que influeixen en la salut.

2. El propòsit del Pla

Facilitar que totes les veïnes i veïns del Prat puguin mantenir i millorar la seva salut física i mental, el seu benestar i resiliència, al llarg de tota la vida (visió)

- Capacitant i motivant a les persones i famílies a responsabilitzar-se de la pròpia salut i benestar adoptant comportaments i estils de vida més saludables: EMPODERAMENT
- Orientant envers aquest objectiu els recursos cívics i comunitaris existents: sumem i multiplicant els recursos disponibles per a assolir aquest propòsit. SALUT A TOTES LES POLITIQUES
- Incidint en aquells factors que constitueixen determinants socials de la salut i que generen desigualtats socials EQUITAT

3. Accents:

- **Una estratègia de promoció de la salut que reconeix la centralitat de la salut mental.**
Perquè sense salut mental no hi ha salut. Però tampoc no hi ha l'autoestima, la confiança, el sentit de la responsabilitat que les persones necessiten per canviar determinats estils de vida o comportaments.
- **Una estratègia de promoció de la salut al llarg de la vida que focalitza esforços en aquelles etapes o moments vitals que tenen un impacte clau en la salut física i mental:**
Els moments de canvi o transició vital (l'adolescència, en els moments de creació d'una família, la jubilació)
- **Una estratègia que reconeix les especificitats de la salut de les dones i la importància del seu rol com a promotores de salut en el seu entorn.**
Que vol contribuir a reduir la desigualtat que afecta i limita la vida de les dones, especialment a aquelles de col·lectius i grups més vulnerables. (perspectiva de gènere)

4. Línies Estratègiques

- 1. Enfortir les capacitats d'afrontament de les persones, promovent la salut mental i el benestar emocional des de tots els àmbits**
- 2. Enfortir les oportunitats de relació i sociabilitat i treballar contra les situacions de solitud no desitjada i aïllament**
- 3. Facilitar la continuïtat de la pràctica de l'activitat física al llarg de tota la vida i motivar especialment a aquelles persones que més se'n poden beneficiar.**
- 4. Fer l'alimentació saludable més atractiva, més fàcil i més assequible**
- 5. Reforçar el suport a les famílies per garantir el dret de tots els infants al millor començament**
- 6. Apropar serveis d'acompanyament i orientació als adolescents i joves**
- 7. Motivar a les persones que es jubilen a fer canvis en els estils de vida que reforcin la seva salut: més activitat física, noves aficions i una dieta més saludable**
- 8. Reforçar les accions de promoció de la salut amb les dones especialment amb grups i col·lectius més vulnerables (dones cuidadores, migrants, minories culturals), i garantir la perspectiva de gènere en l'atenció**
- 9. Reforçar els mecanismes de col·laboració intersectorial i intercanvi entre tots els implicats en la promoció de la salut**

Salut mental i benestar emocional

1. Enfortir les capacitats d'afrontament de les persones, promovent la salut mental i el benestar emocional des de tots els àmbits

Objectius:

- 1. Reforçar l'educació emocional, la formació sobre eines i estratègies (gestió de les emocions, comunicació, etc.) en els programes formatius que s'adrecen a diferents col·lectius**, especialment als infants i adolescents i les persones amb problemes d'inserció ocupacional
- 2. Facilitar formació als professionals dels serveis culturals, esportius, cívics** per tal que tinguin en compte els criteris i factors que afavoreixen una bona salut mental en el disseny i la gestió de les activitats i reforçar així la salut mental des de totes les polítiques
- 3. Potenciar les intervencions grupals** amb i entre persones en situació d'especial vulnerabilitat per potenciar els recursos personals i oferir un suport emocional (pe. persones cuidadores persones amb dificultats d'inserció laboral, persones en risc d'exclusió)
- 4. Potenciar, preservar i valoritzar els espais lliures (la platja, els espais naturals) com a espais per a la contemplació i la relaxació**, fomentar activitats educatives sobre aquests usos, sensibilitzar sobre la importància de mantenir un contacte quotidià amb la natura i facilitar-ho
- 5. Donar suport als projectes veïnals i comunitaris** que reforcen el sentit de pertinença; la comprensió i valoració de la diversitat, la creació de relacions socials.

Elements d'anàlisi que fonamenten la proposta d'objectius:

- **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.**

Es destaca la relació per entre una bona salut mental i:

- La pràctica d'estils de vida saludable, com una alimentació equilibrada, o la pràctica d'activitat física,
- 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 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 i també el risc de desenvolupar trastorns mentals.**

En el context actual, les habilitats i les capacitats que permeten a les persones afrontar positivament els canvis i recuperar-se de les adversitats –resiliència- són més necessàries que mai.

- **Des de les polítiques i els serveis de la ciutat és pot treballar per protegir i afavorir, deliberadament, el benestar emocional i mental de les persones.**

Cada cop es coneixen millor els factors de vulnerabilitat en relació a la salut mental però també els factors de protecció. Aquest coneixement pot fonamentar les intervencions i les prioritats.

- **A nivell comunitari, per exemple, es destaca la importància de les xarxes socials de suport.**

I totes aquelles accions que afavoreixen el sentit de pertinença i vinculació a una comunitat, que promouen el valor i el respecte a la diversitat, que faciliten oportunitats per a sentir-se útils (p.e voluntariat puntual o estable, o d'aprendre i de posar en pràctica les pròpies capacitats contribueixen a la salut mental.

- **La pràctica de l'activitat física i de l'esport té uns grans beneficis psicològics que cal donar a conèixer (millora l'autoestima, millora l'estat d'ànim).**

L'activitat física i l'esport és també una oportunitat privilegiada per a establir vincles i gaudir de les relacions socials.

- **El contacte amb la natura, els espais oberts i lliures té un impacte molt positiu en la salut mental i el benestar de les persones.**

Totes aquelles actuacions que apropen i generen oportunitats de relació amb el mar, la natura, sigui per a l'activitat física, el joc, el lleure o la relaxació. (senyalització i el manteniment dels camins, les actuacions en els parcs de la ciutat, programa d'horts urbans) són molt importants des d'aquesta perspectiva

- **A un nivell individual, la promoció de la salut mental ha de centrar-se en enfortir la resiliència a través del desenvolupament de capacitats personals que facilitin a una persona per fer front a situacions de crisi, estrès, ansietat, etc.**

La resiliència pot millorar-se. Aprenre's. Descobrint i reforçant les pròpies capacitats. Gestionant positivament les emocions. Millorant la capacitat de comunicació i relació amb altres.

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

Es important facilitar a les persones eines i estratègies per a reforçar l'autoestima; relacionar-se bé amb altres; afrontar adversitats... . pe. Tallers i activitats a centres cívics; tallers o activitats de gestió d'emocions, relaxació)

- **Els grups de suport han demostrat la seva eficàcia en l'acompanyament i el suport emocional de persones que han d'afrontar especials dificultats: la cura d'un familiar malalt o dependent, l'atur de llarga durada, la criança sense una xarxa de suport familiar, la integració en una nova cultura, etc.**

“Les generacions actuals, no hem estat educades per a ser resilents. Hi ha una generació que té dificultats per a afrontar la pròpia vida. Sovint la frustració es tradueix en violència i agressivitat”

Vincles i sociabilitat

2. Enfortir les oportunitats de relació i sociabilitat i treballar contra les situacions de solitud no desitjada i aïllament

Objectius:

1. **Sensibilitzar a la ciutadania i especialment a determinats col·lectius** (persones que es jubilen, pares i mares) sobre la importància de la sociabilitat i les relacions per una bona salut
2. **Reforçar els programes adreçats a millorar la detecció de persones soles i/o vulnerables i derivació** a serveis de suport (projecte Antenes) (gent gran, joves en medi obert)
3. Facilitar **serveis de suport a la relació social a les persones que es troben en una situació de risc o especial vulnerabilitat**, (pe. serveis d'acompanyaments a domicili, relació telefònica, serveis de suport a la participació en activitats comunitàries o de lleure, voluntariat)
4. Afavorir **espais de sociabilitat i relació**, especialment per a col·lectius més vulnerables o grups de risc: gent gran que viu sola, amb dificultats de mobilitat, persones amb problemes greus de salut mental) :
5. Potenciar aquelles formes de fer i gestionar (en l'àmbit lúdic, esportiu, cultural) que reforcen les oportunitats **d'implicació en la vida cívica de la ciutadania la creació de relacions socials.**

Elements d'anàlisi que fonamenten la proposta d'objectius:

- **L'aïllament i la solitud no volguda es reconeix com un dels reptes més importants a abordar a El Prat. Al igual que a moltes ciutats europees és un tema que té un impacte molt important en la salut i el benestar de les persones.**

Tot i que els termes sovint s'utilitzen com a sinònims, són conceptes diferents.

L'aïllament és un estat objectiu, definit en termes de quantitat de relacions i contactes i fa referència a la manca de contactes socials o familiars, a l'accés als serveis o la participació en la comunitat.

La solitud és una experiència subjectiva, personal, una emoció negativa associada a la distància percebuda entre la quantitat i qualitat de les relacions que tenim i les que desitgem i també associat a la falta de la percepció d'utilitat a la societat.

- **La solitud té impactes sobre diferents aspectes de la salut mental i física que, a diferència d'altres temes (pe. les conseqüències d'una mala alimentació o la falta d'activitat física) no sempre són conegudes per la ciutadania. .**

S'han detectat impactes en la salut cardiovascular, declivi cognitiu, pressió sanguínia alta o problemes de la son vinculats a la solitud i l'aïllament.

Les persones amb vincles i relacions socials més fortes tenen un risc de mortalitat menor i millor qualitat de vida.

Una mala condició de salut física o mental és un factor de risc per a la soledat i aïllament (i aquesta provoca, al mateix temps un empitjorament d'aquesta salut)..

- **A El Prat, preocupa la soledat i l'aïllament no només en la gent gran sinó també en altres grups d'edat: joves, persones de mitjana edat que afronten situacions vitals complexes –ruptures afectives, etc. persones que afronten problemes de salut mental, etc.**
- **Al Prat s'han generat un conjunt d'iniciatives i projectes promogudes per l'Ajuntament i diverses d'entitats per a millorar la detecció de persones soles i/o vulnerables i derivació a serveis de suport a la relació social .**

“Les relacions són tant importants per la salut com la dieta o l’exercici. Però la gent no n’és conscient”



Activitat física

3. Facilitar la continuïtat de la pràctica de l'activitat física al llarg de tota la vida i motivar especialment a aquelles persones que més se'n poden beneficiar.

- 1. Reforçar i donar suport als programes que incentiven la pràctica de l'activitat física dels col·lectius prioritaris:** infants en l'àmbit familiar; adults majors de 65 anys; dones entre 40-55 anys; dones joves, etc. (Suport a la organització i/o divulgació dels grups formals o informals per a l'activitat física en relació als col·lectius prioritaris, descomptes, etc.)
- 2. Donar continuïtat als programes d'activitat física adreçats a persones amb especials necessitats de salut i promoure la prescripció d'activitat física des dels serveis socials i de salut** (persones malaltes, amb una determinada condició o discapacitat física, que es troben en una situació de vulnerabilitat social o exclusió)
- 3. Educar en els beneficis d'una vida més activa i motivar per la pràctica regular de l'activitat física al llarg de tota la vida.**
- 4. Potenciar l'activitat física organitzada o informal a l'espai públic i el caminar i la bicicleta com a opcions preferents de mobilitat quotidiana**

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.

- **L'esport com a eina de socialització que crea i enforteix relacions personals i afavoreix una millor autoestima i un millor estat d'ànim. L'activitat física com a via d'escapament de la rutina afavoreix la reducció de l'estrès.**

Aconseguir incrementar els nivells d'activitat física de la població segueix essent, una de les millors inversions que podem fer per millorar la salut i la qualitat de vida de la ciutadania.

- **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 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.**

- **Sovint, però, les persones que més necessitarien beneficiar-se dels efectes físics, psicològics i socials de l'activitat física són les que han de superar més dificultats per a aconseguir-ho: la falta de recursos, la por de sentir-se "fora de lloc", la falta de temps o de confiança són obstacles importants per a persones de grups o col·lectius diversos.**

Persones de grups i col·lectius diversos, que es troben en una situació d'exclusió o d'alta vulnerabilitat social o en una situació vital especialment difícil: persones a l'atur; o que tenen cura d'un familiar afectat per una demència o una malaltia que condiciona fortament la seva autonomia.

També les persones amb especials necessitats de salut: afectades per una malaltia (diabètics recentment diagnosticats; persones afectades pel càncer); o amb una determinada condició o discapacitat física (que tenen un problema de pes o intenten superar una addicció).

Per arribar a aquests col·lectius serà clau millorar el coneixement dels professionals dels serveis d'atenció a les persones -serveis de salut i socials- sobre els beneficis potencials de la pràctica de l'esport i millorar la seva eficàcia com a prescriptors.

És clau apropar oportunitats per a la practica de l'activitat física a aquestes persones i motivar-les a dur un estil de vida més actiu.

“Si tinguéssim una píndola que produís els mateixos efectes que l'activitat física la receptariem a tothom”



Alimentació equilibrada i suficient

4. Fer l'alimentació saludable més atractiva, més fàcil i més assequible

1. Facilitar els aprenentatges sobre nutrició, donant a conèixer a les famílies i altres col·lectius claus com portar a terme una dieta equilibrada i variada comptant amb pocs recursos econòmics
2. Donar continuïtat als programes i actuacions que faciliten una dieta suficient i equilibrada als col·lectius més vulnerables. (Beques menjadors, botiga solidària, recollida d'excedents)
3. Donar continuïtat als programes per a abordar la obesitat i el sobrepès de col·lectius prioritaris especialment els infants i joves

Elements d'anàlisi.

- **Una dieta adequada és clau per a la salut, el benestar i el desenvolupament de les persones, en totes les etapes de la vida. L'alimentació pot reduir, també, el risc d'algunes malalties cròniques com les malalties cardiovasculars, la diabetis o algun tipus de càncer.**

En les darreres dècades els nivells de sobrepès i obesitat de la població europea –resultat d'una mala dieta i d'un exercici escàs– estan incrementant de forma important, particularment entre els infants. Hi ha estudis que valoren que si es mantenen les tendències actuals la meitat de la població serà obesa o tindrà sobrepès.

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. També té repercussions importants en la salut mental.

- **Les causes d'aquesta realitat són múltiples i complexes. Vivim en un entorn que facilita la obesitat.**

Els estils de vida, els horaris laborals de moltes persones infereixen o dificulten una alimentació saludable. A falta de temps a causa de l'estil de vida i els horaris laborals porten a escollir aliments processats de ràpida i fàcil elaboració però poc saludables.

S'assenyala l'augment del consum de menjar barat i d'alt contingut energètic; i la pressió del màrqueting i la publicitat i altres pressions per comprar aliments rics en calories.

- **També al Prat es produeix la correlació entre el nivell d'ingressos i una bona o mala alimentació. 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**

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.

Especialment durant l'embaràs, la lactància, la infantesa i quan ens fem grans. Cal garantir que el fet de tenir menys recursos, menys gana o menys facilitat per anar a comprar o cuinar no seran obstacles per a una dieta sana i equilibrada.

- **La informació i l'educació sobre allò que ens va bé i ens convé -menjar més fruita i verdura, escollir i preparar menjars amb menys greixos i, especialment, amb menys greixos saturats, menys sal i additius o menys sucre- és clau. Però no és suficient per canviar determinats comportaments. És difícil optar per les opcions més saludables si no estan disponibles o si ens semblen menys atractives.**

Suport a les famílies

5. Reforçar el suport a les famílies per garantir el dret de tots els infants al millor començament

Objectius

1. Reforçar els programes de suport i orientació a les famílies des de tots els serveis adreçats a infants i joves
2. Impulsar els programes de desenvolupament d'habilitats parentals (millora de les capacitats de comunicació, de gestió de conflictes) per ajudar a les famílies a afrontar i superar els problemes i les dificultats (ruptures, situacions d'atur o malaltia, etc.) i garantir un entorn saludable pels seus fills i filles.
3. Donar continuïtat als recursos d'orientació psicològica a famílies en especial situació de risc

Elements d'anàlisi que fonamenten la proposta d'objectius:

- El concepte de família ha canviat al llarg del temps, les formes són moltes i variades. Actualment no hi ha un únic model de parentalitat i sovint els infants no tenen un únic referent. El que no ha canviat és la centralitat en l'experiència de suport i l'impacte en el benestar de les persones és la mateixa.
- S'assenyala singularment la importància que les famílies disposin del coneixement per a exercir millor el seu rol parental (límits, etc.) i de les estratègies per a afrontar les situacions d'adversitat o dificultats.

Adolescents i joves

6. Apropar serveis d'acompanyament i orientació als adolescents i joves

Línies de treball que caldrà aprofundir:

1. Impulsar els serveis i programes d'escolta, orientació i suport a adolescents i joves i les seves famílies
2. Reforçar i ampliar els programes adreçats a millorar la detecció de joves i adolescents en situació de vulnerabilitat (intervenció medi obert) i vincular-los a recursos o programes de suport.
3. Facilitar als joves, els coneixements i les estratègies per a que puguin millorar i cuidar de la pròpia salut i per a que coneguin la relació entre determinats estils de vida i la salut
4. Generalitzar els aprenentatges socials i emocionals necessaris per a millorar la salut mental d'adolescents i joves des de l'institut i altres entorns socioeducatius
5. Impulsar la implantació de programes i eines per a la prevenció i l'abordatge de situacions de violència, conflictes i exclusió dels centres educatius.

Elements d'anàlisi que fonamenten la proposta d'objectius:

- **La pubertat i l'adolescència són moments vital de gran vulnerabilitat. El procés de definició i acceptació de la pròpia identitat, les eleccions sobre el futur educatiu o professional, el descobriment de la identitat sexual, preocupen i sovint angoixen als adolescents. És una època de risc de fracàs personal i de frustració.**

Els canvis hormonals i físics, emocionals i socials que es produeixen en la pubertat són estressors molt importants per als nois i noies. Tenen un impacte important en l'autoestima, en els rols i en les expectatives socials.

- **Les percepcions sobre el nivell d'acceptació, respecte, inclusió en els entorns de relació quotidiana són en aquest moment vital un factor molt important de risc o de protecció de la salut mental. Les dinàmiques d'exclusió són grans generadors d'aïllament i de problemes mentals que cal combatre.**

Actualment, les creixents oportunitats d'interacció i l'anonimat que facilita la tecnologia suposa major risc per a les conductes d'assetjament i bullying.

És especialment important que els instituts, les entitats de lleure o d'esport que constitueixen l'espai quotidià dels adolescents generin i afavoreixen formes de fer i de relacionar-se que promoguin una cultura de cura, de respecte, de participació, de responsabilitat i d'equitat.

Moltes de les actituds i comportaments que tenen impacte en la salut dels adults es conformen a la pubertat (fumar, dieta i nutrició obesitat...)

Cal facilitar als joves, els coneixements i les estratègies per a que puguin millorar i cuidar de la pròpia salut i per a que coneguin la relació entre determinats estils de vida i la salut

- **Els instituts han endegat en els darrers anys iniciatives per a incorporar en el currículum l'educació emocional i dotar als i a les adolescents de les capacitats, les habilitats socials necessàries per abordar situacions de conflictes, millorar la capacitat de resoldre problemes i identificar i gestionar les emocions (p.e la ràbia, la tristesa, l'ansietat).**

És important generalitzar aquests aprenentatges i també oferir, proactivament, programes de suport diferenciat a aquells col·lectius que s'identifiquen com especialment vulnerables.

- **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.**

- **Malgrat les dificultats, els adolescents difícilment demanen ajut ni acudeixen als serveis d'atenció generalista.**
Facilitar serveis d'escolta i orientació (serveis confidencials, accessibles, no estigmatitzadors) es considera un aspecte prioritari per a que els adolescents puguin expressar les seves dificultats i trobar orientacions per a afrontar les qüestions que els preocupen.

7. Motivar a les persones que es jubilen a fer canvis en els estils de vida que reforcin la seva salut: més activitat física, nous interessos i aficions, una dieta més saludable

Línies de treball que caldrà aprofundir:

1. Impulsar programes específics per a “animar al primer pas cap” a una vida més activa (cóm començar) descobrir noves aficions i interessos i nous àmbits de relació
2. Donar continuïtat a les activitats dirigides a mantenir les capacitats en el procés d’envelliment

Elements d’anàlisi que fonamenten la proposta d’objectius:

- **El moment de la jubilació suposa un canvi important en els estils de vida: canvien els horaris, la forma d’ocupar el temps, les relacions quotidianes. És un moment per a reforçar les opcions i els estils de vida més saludable**

Les persones grans poden viure més i trobar-se millor si es mantenen socialment connectats; físicament actius, si s’alimenten de forma saludable, Sovint la jubilació, genera la sensació de manca de sentit i de no saber que fer amb el temps lliure.

- **L’activitat física és clau per mantenir les habilitats funcionals i la qualitat de vida en l’envelliment i l’autonomia personal (: la prevenció de caigudes i accidents; la reducció de l’osteoporosi, un millor equilibri i postura.**

8. Reforçar les accions de promoció de la salut amb les dones especialment amb grups i col·lectius més vulnerables (dones cuidadores, migrants, minories culturals), i garantir la perspectiva de gènere en l'atenció

Objectius

1. Donar suport als grups de dones, especialment de col·lectius més vulnerables en la promoció de la salut
2. Facilitar una major indicació de recursos que poden ser un "tractament" complementari o alternatiu a l'excessiva medicalització i impuls a la prescripció social
3. Reforçar els programes de prevenció i abordatge de la violència contra les dones
4. Reforçar els programes de salut afectiva sexual per a joves i adolescents: la comprensió de la pròpia sexualitat (actituds, valors, identitat de gènere); el coneixement i la protecció dels drets relacionats amb la sexualitat i la seguretat i protecció en les pràctiques sexuals (VIH, malalties de transmissió sexual)
5. Millorar la detecció de les persones cuidadores i orientar-les a recursos de suport

- **Les diferències en la salut d'homes i dones són significatives i no sempre s'han tingut prou en compte.**

La diferent biologia, la funció reproductiva i la diferència en els estils de vida i factors de risc a conseqüència dels rol de gènere caracteritzen aquestes diferències. Les dones tenen una biologia més resistent a la malaltia però unes condicions socials pitjors.

- **L'estrès psicosocial per les condicions de vida i de treball de les dones és un dels factors essencials que més condicionen la seva salut.**

La contradicció entre les condicions de vida i de treball, la doble i a vegades triple jornada, amb la responsabilitat de la cura dels infants, la gent gran o els malalts en les famílies i la manca de suport social, provoquen una gran sobrecàrrega de treball i que donen lloc a un estrès físic i mental.

Aquesta doble responsabilitat productiva i domèstica fa que les dones tinguin menys temps per realitzar accions destinades al seu benestar i a la seva cura social, física i psicològica.

- **El gènere es un determinant clau en la salut mental. Les dones presenten més incidència de depressió, ansietat i cromatismes. El consum de psicofàrmacs i antidepressius és molt superior en les dones que en els homes.**

Davant el desbordament i la pressió social que pateixen les dones, sovint la medicina ofereix respostes que poden conduir a una cronificació

Els serveis d'atenció primària de salut ofereixen, en general, un abast molt limitat d'intervencions terapèutiques a les dones que experimenten dificultats amb la salut mental.

La medicació és el primer i, sovint, l'únic tractament que s'ofereix a moltes persones.

Un major coneixement i articulació de recursos socials (grups d'ajuda, les activitats dels centres cívics, etc.) del municipi podria facilitar una major indicació d'aquests recursos que poden ser un "tractament" complementari o alternatiu per des medicalitzar els malestars de la vida quotidiana.

- **La violència de gènere constitueix encara una problema important, que abasta diferents formes d'abús (violència, assetjament,**

- **A El Prat, com al conjunt de Catalunya les persones que assumeixen la responsabilitat de la cura i l'atenció d'una persona malalta, que té una discapacitat o senzillament, una persona que s'ha fet gran, són majoritàriament dones.**

Malgrat la magnitud d'aquesta realitat, la situació de les cuidadores i les seves necessitats de suport és una realitat molt invisible.

Un nombre molt important de les dones que assumeixen responsabilitats molt significatives de cura de familiars malalts o dependents no es reconeixen o s'identifiquen conscientment en aquest rol de "cuidadores". Exercir com a cuidadora condiona fortament tots els àmbits de la vida quotidiana: la salut, les relacions socials, l'economia i el benestar.

En els darrers anys, des dels serveis socials i de salut, s'ha avançat molt en la presa de consciència que les persones cuidadores són un col·lectiu que requereix atenció i s'han impulsat intervencions específiques adreçades a donar suport

- **Les dones no són un grup homogeni. El nivell socio-econòmic, la discapacitat, l'origen, els valors culturals o la orientació sexual suposen línies importats de desigualtat que cal tenir en compte**

És important oferir proactivament programes de suport diferenciat a aquells grups que s'identifiquen com especialment vulnerables.

Cal parar atenció als problemes de salut de les dones migrants i de minories ètniques i amb nivells educatius més baixos.



Capacitat d'organització

9. Reforçar els mecanismes de col·laboració intersectorial i intercanvi entre tots els implicats en la promoció de la salut

Línies de treball que caldrà aprofundir:

1. Establir mecanismes d'intercanvi d'informació i la col·laboració en les activitats i accions que contempla el Pla (àmbits de salut pública, de l'assistència primària social i sanitària, , de benestar social, d'educació, del medi ambient, de joventut i d'esports.)
2. Consolidar els marcs estables de planificació, treball en xarxa i relació entorn la salut (Consell de Salut, Circuits, Xarxes professional, Taula de Salut Mental, Circuit de violència, Taula d'Infància, Xarxa d'abordatge del maltractament a les persones grans)

Elements d'anàlisi que fonamenten la proposta d'objectius:

- La salut de la ciutadania depèn i requereix d'una diversitat d'accions des de diferents àmbits de la vida de la ciutat (educació, esport, cultura, urbanisme) i de la capacitat d'acció de molts agents (els serveis públics, les entitats ciutadanes, les famílies, etc.).
- És clau treballar per afavorir el coneixement mutu entre diferents sectors, actors, entitats i professionals, com a base per generar sinèrgies i relacions d'intercanvi i col·laboració.
- I també construir una visió compartida de les prioritats a abordar i la forma de fer-ho; des d'una base sòlida de coneixement i informació sobre els diferents aspectes que influeixen en la salut.
- El funcionament de marcs estables de relació i treball entre institucions i entitats ciutadanes són claus per avançar en aquest propòsit.

5. Projectes tractors

L'Estratègia estableix línies estratègiques compartides

És en el marc d'aquesta estratègia es proposen 3 projectes tractors amb capacitat d'arrossegar i facilitar avenços en totes les línies.



<p>SOM SALUT: Impuls a la “prescripció social”</p>	<p>Facilitar la vinculació de les persones amb determinades necessitats de salut a activitats i serveis comunitaris que els ajudaran a millorar la seva salut i benestar</p> <p>(Elaborar el catàleg d’activitats a les que es poden derivar, formar als professional en els criteris de derivació orientació inicial,</p>
<p>HUB DÓNES SALUT:</p> <p>La promoció de la salut en xarxa</p>	<p>Un nou servei per a articular i orientar els diferents recursos de promoció de la salut des d’un ampli conjunt de serveis i entitats (escoles, associacions, serveis sanitaris,) que contempli les dones i especialment les dones de col·lectius més vulnerables com objectiu prioritari</p> <p>Augmentar la capacitat d’influència en els valors, les actituds i els comportaments de la ciutadania per a cuidar de la pròpia salut</p>
<p>MOTIVATS!</p>	<p>Un esforç per a innovar i diversificar les estratègies per a motivar canvis en els comportaments i els estils de vida: pe.</p> <ul style="list-style-type: none"> • tasses d’activitats, • parelles esportives, • difusió d’apps per a registrar els progressos, • coaching... (perquè amb la informació no n’hi ha prou!)

6. Persones i organitzacions que han participat en el procés d'elaboració



1a sessió del Grup de Treball del Consell de Salut.
26. 09.17 / Sala de Reunions Planta Baixa del Carrer Centre



Sessió de treball amb representants de les Àrees Bàsiques de Salut del Prat
2 de febrer de 13.30 h a 15.30 h, al CAP Disset de setembre



Sessió de treball de la Comissió Municipal Transversal

Consell de Salut

- 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
- Merche Escudero
- Maria Tuset

MFIC Pujol i Capsada:

- Anna Gemma
- Pérez Cervera
- Carmen Ortiz Macias (administrativa)
- Àngela Muñoz

MFIC Disset Setembre:

- Francisco Marín Jiménez
- Francisco Gonzalez Carreon (infermer)
- Emilia Ruiz Mariscal (infermera)

MFIC CAP Ramona Via

- Silvia Membrilla Pastor
- Santi Tolosa Valiente (Infermer)

Ajuntament de El Prat: Comissió Transversal

Alcaldia, Serveis Centrals, Economia I Promoció Ciutat

- Vicente Plaza
- Antonio García Vega
- Noni Ramis
- Gal·la Cortadella
- Manel Palenzuela

Esports I Salut Pública

- Esports Olga Asensio
- Héctor Gómez/
- Carme Alguacil

Igualtat I Drets Socials

- Fina Rifà
- J. Vallecillos
- Angel Longan
- Nati MOra
- Lúdia Montero

Educació

- J.C. Navarro

Igualtat I Ciutadania

- M^a Carmen Martí

Serveis Socials

- Arnau García

Promoció Econòmica, Comerç I Ocupació

- J. Rodríguez
- Encarna Puig

Seguretat Ciutadana, Manteniment I Serveis Urbans

- Gustavo Molina

Urbanisme I Medi Ambient

- Fernando Domínguez
- Pere Samsó

- Lluís Madrid
- M.J. Mínguez

Medi Ambient

- Pau Esteban

“