

www.fersalut.cat **ferSalut**

La revista del teu centre de salut

La incorporació de fisioterapeutes al CAP



ferSalut.cat

informació en salut a un clic

Infants

El portanadons, millor ergonòmic

Família

El fisioterapeuta de l'APiC

Gent gran

La vacuna de l'herpes zòster

Salut

Canvi en l'atenció a pacients diabètics

 L'entrevista

El fisioterapeuta
de l'Atenció
Primària

Seguim sumant per la salut

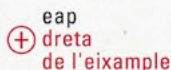


El 15 de novembre vam celebrar 20 d'anys del naixement d'ACEBA, dels nostres equips de professionals que cada dia ajudeu i cuideu la salut de la nostra gent.

Vivim, sentim, gaudim, estimem la nostra professió.

Ens movem per les persones.

► Gràcies.



Entitats proveïdores del Servei Català de la Salut (CatSalut)

/Salut



Generalitat
de Catalunya

FerSalut és una publicació gratuïta, promoguda per l'Associació Catalana d'Entitats de Base Associativa (ACEBA) amb l'objectiu de prevenir malalties i d'impulsar l'autocura i els hàbits saludables de la població.

EDITA:

ACEBA, Associació Catalana d'Entitats de Base Associativa

DIRECCIÓ

Dra. Rosario Jiménez. EAP Vallcarca-Sant Gervasi

COORDINACIÓ

Laura Aranalde
laranalde@aceba.cat

Anna Ramis
anna.ramis@quae.es

COMITÈ EDITORIAL

Sara Argelés. EAP Albera Salut

Montse Navarro. ABS Alt Camp Oest

Elisabet Florensa. EAP Dreta de l'Eixample

Lourdes Tuneu. EAP Osona Sud-Alt
Congost

Albert Planchuelo. EAP Poble Sec

Yolanda Caballero. EAP Sardanya

Anna Gaspà. EAP Sarrià, Vallvidrera, Les
Planes

Marina Gràcia. EAP Vallcarca-Sant Gervasi

Anna Buxadé. EAP Vic

Èrika Ruiz. EAP Murallès Salut

Gloria Ruiz. Pediatria dels Pirineus

HAN COL-LABORAT EN AQUEST NÚMERO

Rafael Ruiz Riera, Director Estratègic
d'Atenció Primària i Comunitària del
Departament de Salut i Dr. Antoni Morral,
fisioterapeuta i professor a la Universitat
Ramon Llull.

ATENCIÓ AL LECTOR

lectors@fersalut.cat

EDICIÓ, DISSENY I PRODUCCIÓ

QUAE Soluciones creativas a medida
Tel. 93 174 00 64 - www.quae.es

Dipòsit legal: B-41601-2003

Reservats tots els drets. Aquesta
publicació no pot ser reproduïda ni
totalment ni parcialment sense el
consentiment de l'editor.

2003. Premi "Jaume Aiguader i Miró" a
la millor comunicació sanitària.

Infants

6



El portanadons, millor ergonòmic

El portanadons és un sistema de transport del nadó que li assegura el contacte constant amb el portador. Ben col·locat, és molt útil i aporta beneficis tant a la mare com a l'infant.

Família

14



El fisioterapeuta de l'Atenció Primària

L'Atenció Primària reforça la seva cartera de serveis amb la incorporació de fisioterapeutes a tots els CAP, per recolzar i complementar el treball de l'equip d'Atenció Primària.

L'entrevista



Trobareu
l'entrevista al
Canal YouTube
Revista FerSalut



Principals patologies que podeu ajudar a prevenir

Parlem sobre el fisioterapeuta de l'APiC

Entrevista al Dr. Antoni Morral, fisioterapeuta i professor a la Universitat Ramon Llull.

Gent Gran

10



Vacunació de l'herpes zòster

La vacuna està indicada per prevenir l'herpes zòster en majors de 50 anys i a partir dels 18 anys en aquella població que per disminució de la immunitat té més risc de patir-ho.

Salut

18



Nou protocol d'atenció a pacients diabètics

Des del passat 1 de gener de 2023, s'ha canviat el protocol de derivació de l'atenció podològica complementària per a pacients diabètics amb patologies vasculars i neuropàtiques cròniques.



L'atenció primària del segle XXI. Molt més resolutiva i amb nous perfils professionals

L'atenció primària i comunitària (APiC) s'adapta a la nova societat de la tecnologia, com ho fan totes les altres estructures de l'àmbit de la salut, educació, seguretat, etc. Al nostre país es consolida com l'eix vertebrador del sistema de salut i garant de l'atenció en la proximitat al domicili de la ciutadania. En aquesta línia el Departament de Salut aposta pel reforç de l'APiC per fer-la cada cop més resolutiva i capaç de donar un servei d'alta qualitat a la seva població. La incorporació de nous perfils professionals als equips d'atenció primària, com són els referents de benestar emocional, dietistes-nutricionistes, higienistes dentals i fisioterapeutes, busca aquest reforç dels equips, donar una resposta més resolutiva i que els professionals dels CAP disposin de més recursos per millorar la salut de les persones.

Les actuacions d'aquests nous professionals estan enfocades prioritàriament

en la prevenció de patologies, i en la promoció d'hàbits saludables, sobretot entre els col·lectius vulnerables i amb l'objectiu de reduir les desigualtats en salut.

Els CAP ja han començat a sumar aquests nous professionals i es preveu que al llarg d'aquest any 2023 hi treballin a Catalunya 366 referents de benestar emocional comunitaris, 150 dietistes-nutricionistes, 365 higienistes dentals i 366 fisioterapeutes.

Els darrers en incorporar-se seran els fisioterapeutes, que ho faran durant aquest 2023 i que volen donar resposta a algunes de les patologies més freqüents del sistema de salut, com són els dolors vertebrals (lumbàlgies i cervicàlgies) també el mal de genoll o de maluc crònic, el dolor d'espatlla o problemes de fragilitat física en gent gran, per evitar la discapacitat a través d'intervencions en grup al mateix CAP o a algun centre comunitari del barri o del poble, buscant així una

vinculació de la població a recursos de la comunitat que poden millorar la seva salut. Una bona atenció i un bon suport dels fisioterapeutes, des de l'atenció primària, pot estalviar molt patiment als pacients i alleugerir molta pressió assistencial a la resta de professionals dels CAP.

A banda dels fisioterapeutes, els CAP ja compten amb els nous perfils que promouen hàbits alimentaris saludables i s'ocupen de prevenir i tractar problemes associats a una mala alimentació, especialment entre els col·lectius que més ho necessiten.

Per la seva banda, la figura del referent de benestar emocional comunitari des de l'APiC fa promoció i prevenció en salut emocional des de ja fa més d'un any, amb actuacions grupals per pal·liar el malestar emocional. Detecta precoçment alguns signes que puguin indicar alguna malaltia de salut mental i vincula paci-

/Salut

ents que han estat seguits pels centres de Salut Mental amb dispositius de la comunitat que poden tenir un efecte beneficiós per a la seva salut. Tot això enfocant-se principalment a les persones més vulnerables social i econòmicament.

Per últim els higienistes dentals, que s'han incorporat als CAP com a primer

pas del desplegament de la llei de Salut Bucodental del Parlament de Catalunya, ja han començat a fer higiene i actuacions de prevenció i promoció de la salut bucodental adreçada a infants de menys de 14 anys, dones embarassades i població vulnerable des del punt de vista socioeconòmic.

En definitiva, gairebé un miler de nous professionals que s'incorporen a l'Atenció Primària i Comunitària per fer-la més forta, més resolutiva, i que millori encara més el servei que dona a la seva població de referència.



El portanadons, ergonòmic: molt millor!

El portanadons es coneix com un sistema de transport del nadó que li assegura el contacte constant amb el portador. Ben col·locat, és molt útil i aporta beneficis per a ambdues parts: a la mare i a l'infant.



Andrea Climent
Infermera pediàtrica
EAP Sardenya, Centre Universitari
@eapsardenya

Últimament, va a l'alça la tendència a criar els nadons en un espai on apareix el culte a consentir-los i el rebuig als mètodes que deixen plorar els nadons durant hores. Segurament, és gràcies a aquelles mares que s'han sentit jutjades per "acostumar el nadó als braços" i que han lluitat per avançar en algunes pràctiques de criança respectuosa, com ara, el portament.

La paraula "transport" porta a pensar que aquesta n'és la utilitat bàsica, però, en aquest cas, hi ha altres sistemes que permeten aquesta mateixa funció, com ara el cotxet. Llavors, què és el que diferencia el portament?

La primera i gran diferència és que consisteix en el fet d'estar pell amb pell, satisfent una necessitat bàsica del nadó: el contacte amb el seu cuidador. No és que els bebès d'ara s'hagin tornat exquisits i necessitin contacte constant, és, simplement, supervivència.

Instint de supervivència

Aquelles mares que agafen els nadons en braços també van arribar a la conclusió que si se'ls penjaven i podien tenir les mans lliures, segurament l'èxit de supervivència augmentava, de manera que no és una bogeria que el primer portanadons datí de fa més de 2,2 milions d'anys.

Lògicament, al segle XXI, no s'ha d'estar pendent dels mateixos perills, però l'instint de supervivència del nadó davant l'arribada a un món completament desconegut és el mateix, de manera que ser a prop del progenitor és la millor opció.

L'humà dependent que és més a prop de la mare té més probabilitats de sobreviure



Concepte d'aferrament

No va ser casualitat que la petita mona d'estudi de John Bowlby preferís passar temps amb la mare de pelfa que no pas amb la metàl·lica, tot i que aquesta tingués el menjar per poder subsistir. Perquè els mamífers necessiten aquesta escalfor, seguretat i confiança que proporciona el contacte, que, justament, és el concepte que apareix a la definició del portament.

Quan els nadons estan pell amb pell amb els cuida-



dors, les constants vitals s'estabilitzen i els nivells d'estrès baixen, la qual

cosa permet mantenir-se en un estat d'alerta tranquil·la, tan necessari per al desenvolupament del sistema nerviós central i l'aprenentatge.

Seguint el mateix fil, seria de lògica pensar que, a les famílies, també els interessa tenir el petit a prop per poder atendre les seves necessitats d'una manera més ràpida i eficaç, i, ja de passada, atribuir-se la qualitat de bons cuidadors (que també va bé apujar-se una mica l'autoestima de tant en tant).

L'origen del portament constata que no és una moda, sinó un "return to basics", encara que sigui un bàsic de fa milions d'anys



Es pot col·locar el nadó de qualsevol manera?

Doncs no tot és vàlid i cal saber quina és la seva postura ergonòmica per tal d'intentar que aquesta no es modifiqui ni es forci quan el col·loquem al portanadons.

- Consisteix a tenir, bàsicament, l'esquena en forma de "C" i les cames, en relació amb el maluc, en forma de "W".
- Es tracta de no crear un doble mentó, la cara del nadó visible i recolza-

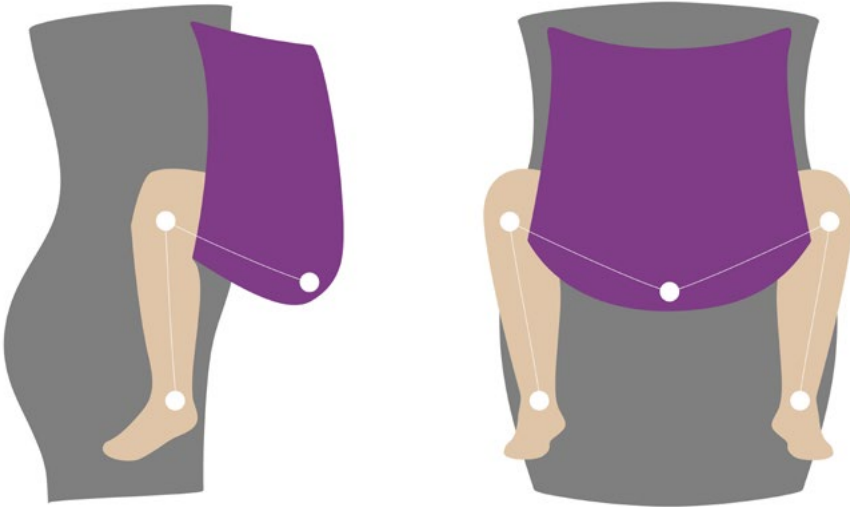
ment cervical, sobretot per als més petits.

La teoria no és complicada i, actualment, existeixen al mercat marques que compleixen amb els requisits i que venen uns bons sistemes.

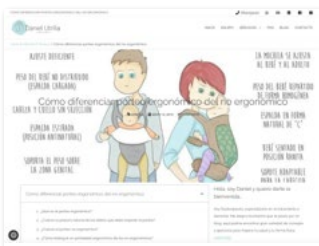
El problema apareix quan hi ha marques que no compleixen amb aquests criteris i, tot i així, continuen comercialitzant els seus productes NO ergonòmics, que poden suposar risc de displàsia de maluc

o risc d'asfíxia, entre d'altres.

És per això que s'hauria de proporcionar a les famílies informació basada a donar-los les eines i el coneixement per poder discernir entre els sistemes ergonòmics i aquells que no ho són. Empoderar-los per tal que, quan vagin a la botiga, no els vinguin tan sols el sistema que té més publicitat, sinó que siguin capaços de distingir quin és el més adequat per al seu bebè.



Enllaços d'interès



<https://fisiobym.com>
Secció -> Porteo



<https://www.fysiobym.com>
Secció -> Porteo ergonòmic

Vacunació de l'herpes zòster

En els darrers anys s'està desenvolupant la investigació en la prevenció de malalties que, bé per la prevalença o per les conseqüències que tenen, impliquen deteriorament funcional i disminució en la qualitat de vida. És el cas de la vacuna de l'herpes zòster, que ja s'administra a persones i col·lectius amb més risc de patir la malaltia.



Dra. Carmen de Fuentes Guillén
Metgessa de família
EAP Poble Sec - CAP Les Hortes
@CAPLesHortes

Progressivament s'estan implementant plans d'actuació per al control de factors de risc cardiovascular com la tensió arterial, el colesterol, la glucèmia, el pes... que contribueixen al desenvolupament de malalties com l'ateroesclerosi o la diabetis, i poden tenir conseqüències greus per la salut de les persones.

Un altre grup d'activitats preventives va dirigit a les malalties transmissibles per virus, com ara el recent Coronavirus-19.

Dins aquest grup hi ha una afecció coneguda des de fa molts anys que és el virus de la varicel·la zòster.

Què és, símptomes i diagnòstic

La malaltia de l'herpes zòster coneguda popularment com la "culebrilla", és una erupció de la pell en la qual apareixen com unes petites butllofes amb líquid, igual que les de la varicel·la, seguint el recorregut d'un nervi. Després de passar la varicel·la en algun moment de la vida, el virus queda "adormit" als nervis sensorials. Per algun motiu, el nostre sistema immunitari, que el manté controlat, deixa de ser capaç de fer-ho, i el virus es reactiva originant aquesta erupció. L'erupció sol anar precedida d'un dolor en el recorregut del nervi on ha estat latent el virus, conegut com a neuràlgia. És un dolor urent, com cremor intensa i de vegades queda com a seqüela, el que anomenem neuràlgia postherpètica, que pot arribar a ser molt invalidant, podent ocasionar discapacitat i disminuir la qualitat de vida.

en zones del tronc, de vegades extremitats o a la cara, podent afectar ulls i boca. El dolor que ocasiona es pot desencadenar per estímuls mínims, i la seva intensitat pot anar de lleu a insuportable i pot durar mesos després de l'erupció, fins i tot anys.

Segons els estudis epidemiològics, 1 de cada 3 persones entre els 50 i 90 anys patirà almenys un episodi d'herpes zòster a la seva vida. Els pacients amb el sistema immunitari debilitat tenen més risc de desenvolupar herpes zòster i de patir les seves complicacions.

El diagnòstic és clínic, per la visualització de les lesions de la pell. El tractament per ser eficaç s'ha d'iniciar a les primeres 72 hores després de l'aparició de l'erupció i va encaminat a disminuir principalment la neuràlgia postherpètica.

L'herpes zòster sol aparèixer

El 90% de la població adulta ha passat la varicel·la en algun moment de la seva vida, per la qual cosa tota persona que hagi passat la varicel·la pot desenvolupar un herpes zòster



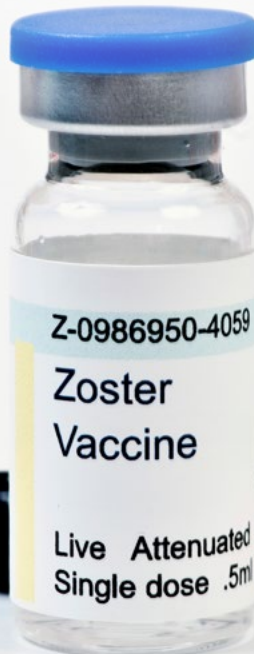
La vacuna contra l'herpes zòster per a adults

Fa uns anys que es disposa de vacuna contra la varicel·la per a l'edat infantil, però no en els adults. Ara ja disposem de la vacuna contra l'herpes zòster per a les persones adultes.

És una vacuna de virus inactivats d'eficàcia demostrada per a tots els grups d'edat a partir dels 50 anys, amb una protecció d'almenys 7 anys després de la seva administració, persistent immunitat 10 anys després de la vacunació inicial.



La vacuna està indicada per prevenir l'herpes zòster en majors de 50 anys i a partir dels 18 anys en aquella població que per disminució de la immunitat té més risc de patir herpes zòster





A qui s'administra i dosis necessàries

Aquesta vacuna està finançada en pacients trasplantats, tant de medul·la com d'òrgans, que reben tractaments anti-JAK (utilitzats per exemple a l'artritis reumatoide), pacients amb VIH en tractament amb immunosupressors, o que reben quimioteràpia.

Ara també està finança-

da per als pacients que aquest any en compleixen 80 o 65, això és en els nascuts el 1942 i el 1957. L'administració pública inicia la vacuna en aquestes franges d'edat, però a poc a poc anirà cobrint la forquilla de gent gran més susceptible.

La vacuna consta d'una

pauta de 2 dosis i s'administra la segona dosi des dels 2 mesos fins als 6 mesos després de la primera dosi.

Si una persona està inclosa en algun d'aquests grups de població pot adreçar-se al CAP i sol·licitar visita amb infermeria per a la seva administració.

Tots els CAP tindran fisioterapeuta l'any 2023

El Departament de Salut posa en marxa el Programa d'incorporació de fisioterapeutes per a la promoció del funcionament i la prevenció de la discapacitat a l'Atenció Primària i Comunitària.

Els fisioterapeutes s'incorporaran de manera progressiva als CAP de Catalunya durant l'any 2023.



L'entrevista

YouTube

Parlem sobre el fisioterapeuta de l'APiC

Entrevista al Dr. Antoni Morral, fisioterapeuta i professor a la Universitat Ramon Llull.



Principals patologies que podeu ajudar a prevenir

Trobareu l'entrevista al Canal YouTube - Revista FerSalut



Aquest 2023 l'Atenció Primària reforça la seva cartera de serveis amb la incorporació d'un nou perfil professional, el fisioterapeuta, per recolzar i complementar el treball de l'equip d'Atenció Primària. La seva presència dins els CAP contribuirà a la millora de la salut de la població.

El FisoAPiC durà la seva activitat adreçada majoritàriament a grups de persones i en menor grau a títol individual, sobre els següents àmbits d'actuació: autocura, activitat física adequada i exercici físic terapèutic



FisioAPiC o fisioterapeuta de l'Atenció Primària i Comunitària

El Departament de Salut inicia l'any amb la incorporació de fisioterapeutes a tots els CAP de Catalunya, un nou rol professional que sumat als nous referents de benestar emocional, nutricionistes i higienistes

dentals, reforçaran el paper de l'atenció primària en la prevenció i promoció de la salut de proximitat.

La incorporació de fisioterapeutes de l'APiC respon a la necessitat d'incrementar

recursos i serveis per donar resposta als problemes de salut que provoquen disfunció i discapacitat, sovint derivades de l'envelliment de la població, per tal de millorar el funcionament i l'autonomia dels pacients.

Promoció del funcionament i prevenció de la discapacitat

La presència de fisioterapeutes tindrà per objecte:

- Prevenir la discapacitat en persones amb alteracions del funcionament i en situació de prefragilitat o risc de fragilitat.
- Millorar i promoure el funcionament i l'autonomia en persones que pateixen problemes de salut crònics de baixa complexitat i elevada prevalença, com ara lumbàlgies, cervicàlgies, dolor d'espatlla, gonàlgies i coxàlgies, entre d'altres.
- Optimitzar el treball en xarxa amb altres agents comunitaris i serveis que participen en el procés assistencial d'atenció al funcionament i la discapacitat.

El FisioAPiC desenvoluparà la seva tasca en el si dels EAP, en col·laboració amb la resta de membres de l'equip, i promourà hàbits de vida saludable (higiene postural i pràctica d'exercici físic terapèutic), mitjançant activitats grupals i comunitàries, així com activitats de formació i de coordinació amb els altres membres de l'EAP, amb el Servei de Rehabilitació de referència (SR) i d'altres FisioAPiC del territori.



Enllaços d'interès



<https://salutweb.gencat.cat/ca>
Secció: Departaments-> Atenció Primària



<https://www.fisioterapeutes.cat/ca>
Secció: Col·legiats-> Atenció Primària



<https://www.fersalut.cat>
Secció: Infants -> Mal esquena

Canvis en el protocol d'atenció podològica en pacients diabètics

Des del passat 1 de gener de 2023, segons el Decret 08/2009 publicat per la Generalitat de Catalunya, s'ha canviat el protocol de derivació de l'atenció podològica complementària per a pacients diabètics amb patologies vasculars i neuropàtiques cròniques. Fins ara, el pacient diabètic tenia dret a un màxim de 3 visites anuals amb el servei de podologia si presentava criteris de derivació segons el personal del Centre d'Atenció Primària.



Ferran Mora Fontarnau
Podòleg COPC 1978
EAP Vic - CAP El Remei
@EAPVIC

Canvis i novetats

Entre els principals canvis destacar, en primer lloc, que segons la gravetat de les complicacions de la diabetis, el nombre de visites pot variar. Per una banda, si el pacient no presenta cap complicació no té dret a cap visita, com fins ara. Per altra banda, si presenta alguna alteració i/o complicació podrà tenir de 2 a 9 visites, segons la gravetat d'aquestes. El nombre de visites es decidirà mitjançant l'avaluació neurovascular del peu pel personal d'infermeria del CAP i pel càlcul algorítmic del programa informàtic que s'utilitza en els centres d'atenció primària, anomenat ECAP.

Criteris per a l'avaluació

L'avaluació neurovascular que es realitzarà al pacient consisteix a valorar els següents criteris:

- Aspecte de la pell: sequedat, presència de durícies, fissures i/o clivelles, maceracions interdigitals, color i to cutani (absència de pèl i temperatura).
- Patologia ungual: onicomicosi, onicogrifosi, onicocriptosi.
- Deformitats i/o trastorns estructurals: peu buit, peu pla, hàl·lux valg, dits en urpa o de martell.
- Localització dels polsos del peu, tibial posterior i pedi.
- Avaluació neuropatia perifèrica [alteració de la sensibilitat tàctil, vibratòria i/o tèrmica, debilitat muscular, limitacions articulars]: exploració amb monofilament i exploració amb diapasó.



En segon lloc, els criteris actuals també valoren factors de vulnerabilitat del pacient com ara el dèficit de mobilitat o d'autocura, patologies prèvies com la ulceració de les extremitats inferiors del cos i/o l'amputació major o menor en alguna extremitat inferior del cos, presència d'arteriopatia o neuropatia d'extremitats inferiors i pacients diabètics que realitzin diàlisi.

En tercer lloc, desapareix el paper de derivació que amb el protocol anterior es recollia al CAP, per entregar-lo al podòleg. Ara, per facilitar-ho als pacients, només cal portar la targeta individual sanitària [TIS].

S'orienta a prendre més consciència per part dels pacients a fer les visites d'avaluació i les corresponents visites amb el servei de podologia necessàries per fomentar una major cura del peu i la prevenció de possibles patologies



2002

Anys

ferSalut.cat

informació
en salut a un clic



Informa't on i com tu vulguis
Connecta amb la teva salut!



Seguim sumant per la salut

El 15 de novembre vam celebrar 20 d'anys del naixement d'ACEBA, dels nostres equips de professionals que cada dia ajudeu i cuideu la salut de la nostra gent.

Vivim, sentim, gaudim, estimem la nostra professió.

Ens movem per les persones.

► Gràcies.



Entitats proveïdores del Servei Català de la Salut (CatSalut)

/Salut



Generalitat
de Catalunya