



# Sessions safareig

## 3a sessió

Lena Reisloh, Maria Manera, Guadalupe Ortega, Carla Bruguera, Glòria Domènech



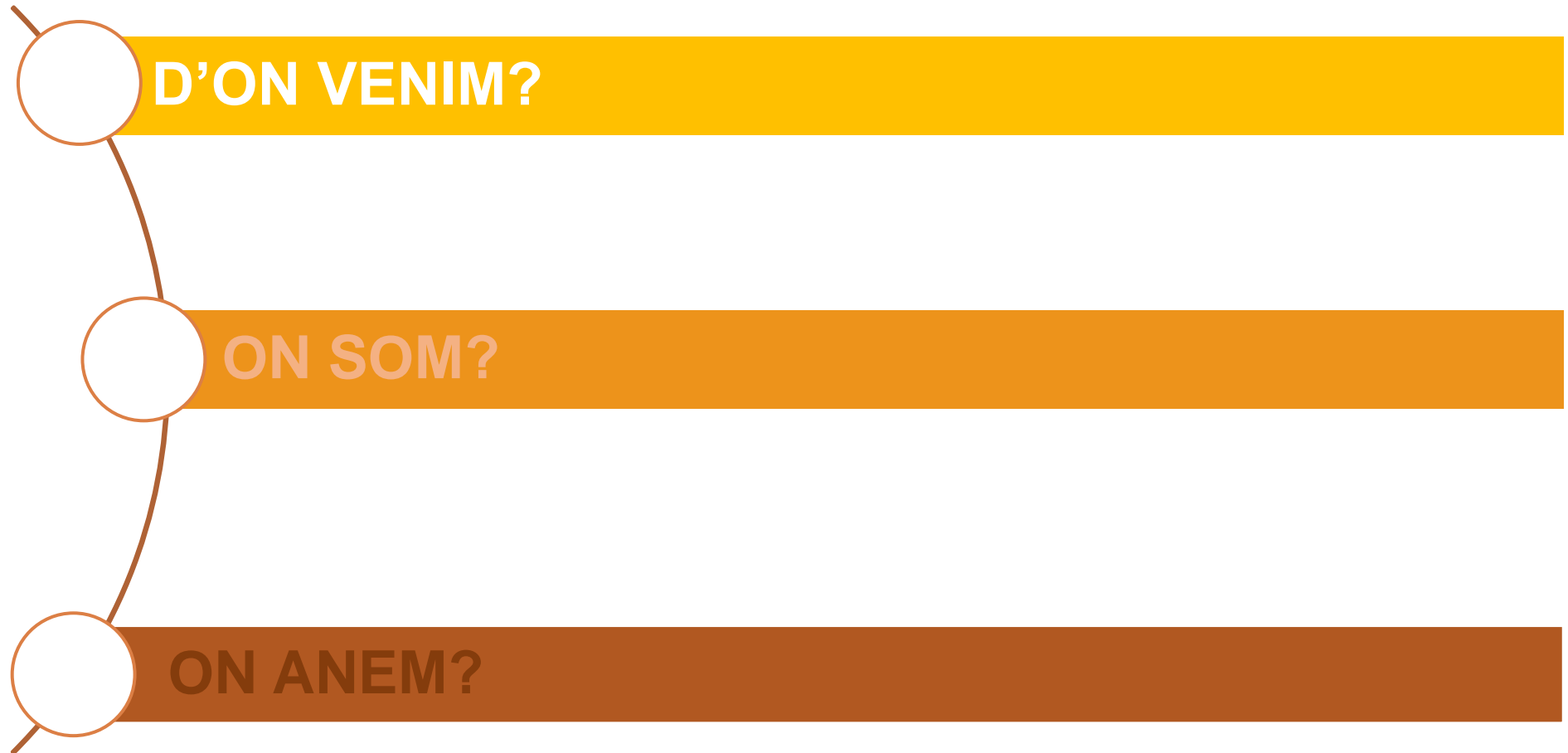
Salut/Agència de  
Salut Pública de Catalunya



# Sessió safareig



# Sessió safareig



# SUMASALUT



ENLLAC

**Integració i coordinació**



**Xarxa Catalunya**



**Comunicació**  
Web  
Mailings  
Butlletí  
Publicacions



<https://salutpublica.gencat.cat/ca/ambits/promocio/suma-salut/>

**Formació en línia i Materials**

<https://promocio.cat/>

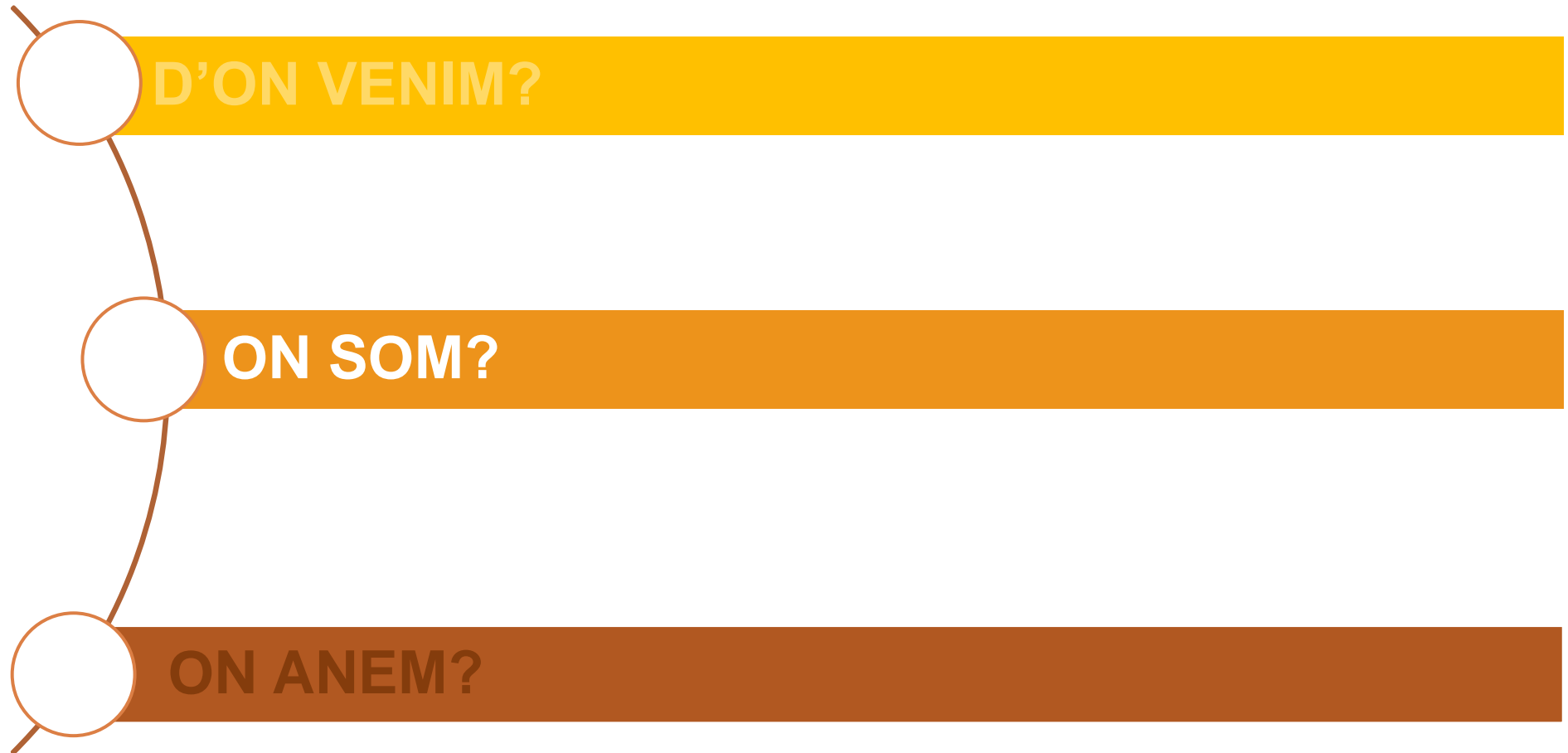
**Jornada SumaSalut**



**Campanyes DM o Setmanes específiques**



# Sessió safareig







# DIA MUNDIAL / SETMANES ESPECÍFIQUES 2024

## DIA MUNDIAL ACTIVITAT FÍSICA

#DMAF2024

**MOU-TE I VIU FELIÇ**

6 d'abril  
Dia Mundial de l'Activitat Física

**Juga**

**Balla**

**Camina**

**Menys pantalla**

**Aixeca't**

Generalitat de Catalunya

## SETMANA SENSE FUM

**ZERO EMISSIONS TAMBÉ ALS TEUS PULMONS**

XXV SETMANA SENSE FUM  
DEL 25 AL 31 DE MAIG DE 2024

MOLTS PROFESSIONALS SANITARIS ET PODEN AJUDAR A DEIXAR DE FUMAR

Comparteix fotos de la campanya amb #SumaSalut #ssfcat24

Amics al suport de: /Salut, Generalitat de Catalunya, COEC, AMFIC, FEDEC, COEC, etc.

## SETMANA SENSIBILITZACIÓ RISCOS ALCOHOL

**Veus el que beus?**

Límits per a un consum de baix risc d'alcohol

drogues.gencat.cat

1 copa de vi de 125 ml (10°) = 10 g d'alcohol

1 canya de 250 ml (5°) = 10 g d'alcohol

1 combinat de 60 ml (40°) = 20 g d'alcohol

L'alcohol pot causar càncer

L'alcohol pot causar dependència

**Límit diari segons sexe**

Persones de sexe masculí, 20 grams d'alcohol al dia

Persones de sexe femení, 10 grams d'alcohol al dia

**NO consumeixis alcohol**

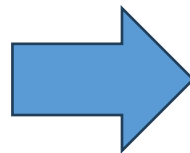
CONDUCCIÓ, LACTÀNCIA, EMBARAS, TREBALL DE PRECISIO, MENOR D'EDAT, ALGUNS MEDICAMENTS I MALALTIES, ACTIVITATS DE RISC, CURA DE MENORS

AMB COL·LABORACIÓ DE: CAMFIC, AITFCI, Generalitat de Catalunya, /Salut, Generalitat de Catalunya

# GUIES DE BUTXACA

## NOVES GUIES SUMASALUT

GUIES D'AJUDA EN 4 PASSOS PER FER MÉS ACTIVITAT FÍSICA, PER DEIXAR DE FUMAR I PER BEURE MENYS



### Guia de 4 passos per beure menys

El consum d'alcohol pot causar danys a la teva salut i a nivell social. Beure, sempre implica un risc, però aquest risc és major si se superen els límits de consum de baix risc (10 g dona/dia - 20 g home/dia). Els problemes associats amb el consum de begudes alcohòliques tenen a veure amb la quantitat consumida, la manera de beure i aspectes genètics.

Malgrat que no hi ha cap fórmula miraculosa, seguir aquests passos et pot ajudar a reduir el consum d'alcohol o a deixar de consumir-lo, i a mantenir-te en la teva decisió. **COM MENYS ALCOHOL, MILLOR!**



PAS 1  
**Decideix-te**



PAS 2  
**Prepara't**



PAS 3  
**Dia D, com menys alcohol millor**



PAS 4  
**Mantén-t'hi**

# 2025: Guia de 4 passos per menjar millor



# PLATAFORMA FORMATIVA: promocio.cat



3,1 Crèdits

Activitat Física i Salut.  
Intervenció a l'AP

Del 14/10/24 al 24/11/24  
25ed



2,1 Crèdits

Activitat Física Durant  
L'embaràs i el Postpart

Del 14/10/24 al 03/11/24  
4ed



3,5 Crèdits

Intervenció en tabaquisme

Del 14/10/24 al 24/11/24  
37ed



3,7 Crèdits

Tabaquisme ambiental i  
salut infantil

Del 14/10/24 al 24/11/24  
37ed



1,2 Crèdits

Intervenció breu en activitat  
física, alimentació, tabac i  
alcohol en Atenció Primària.

Del 18/03/2024 al 14/03/2025  
2ed



6,7 Crèdits

Consell alimentari en la  
infància i l'adolescència

Del 16/09/24 al 16/12/24  
22ed



6,6 Crèdits

Petits canvis per menjar  
millor en la prevenció i el  
tractament de malalties  
cròniques

Del 16/09/24 al 16/12/24  
3ed



Acreditant-se

Tabaquisme i MPOC

Del 25/11/2024 al 15/12/2024  
12ed



Acreditant-se

Tabaquisme i embaràs

Del 25/11/2024 al 15/12/2024  
14ed



2,8 Crèdits

Abordatge del consum  
d'alcohol a l'Atenció  
Primària

Del 14/10/2024 al 24/11/2024  
21ed



2,2 Crèdits

Tabaquisme i odontologia

Del 14/10/2024 al 03/11/2024  
4ed



Acreditant-se

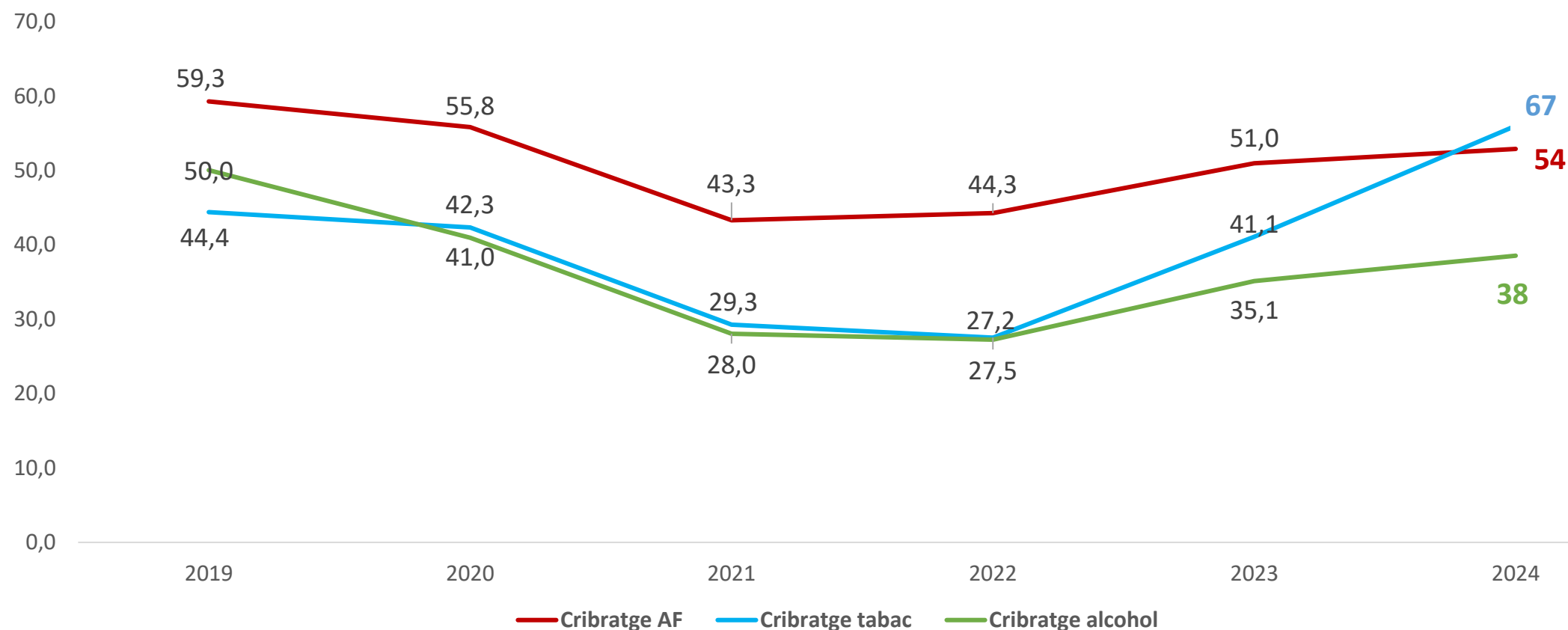
Tabaquisme i adolescència

Del 25/11/2024 al 15/12/2024  
7ed

# PEACHD

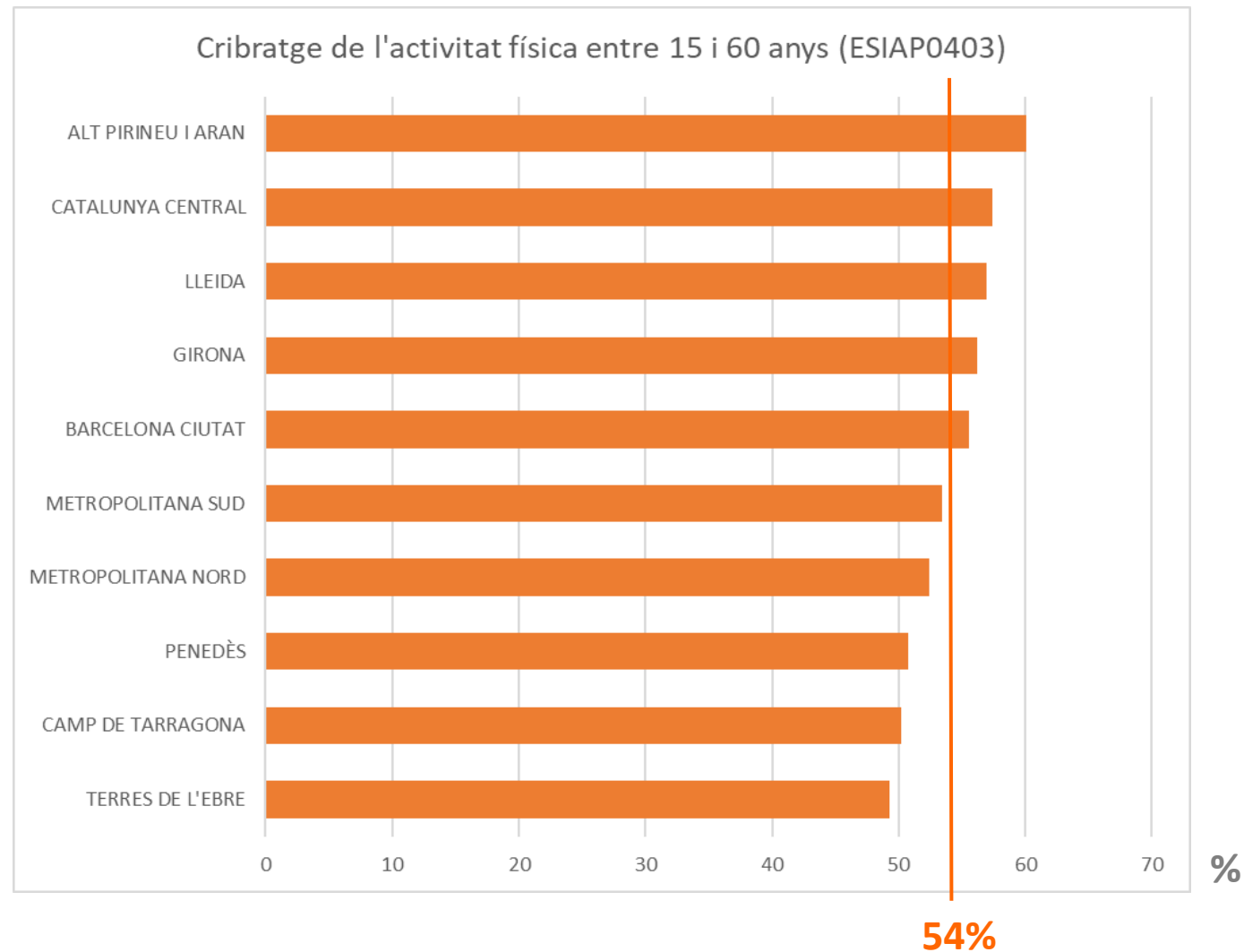
# Indicador SumaSalut

Indicadors activitat preventiva. Catalunya, 2019-2024 (%)



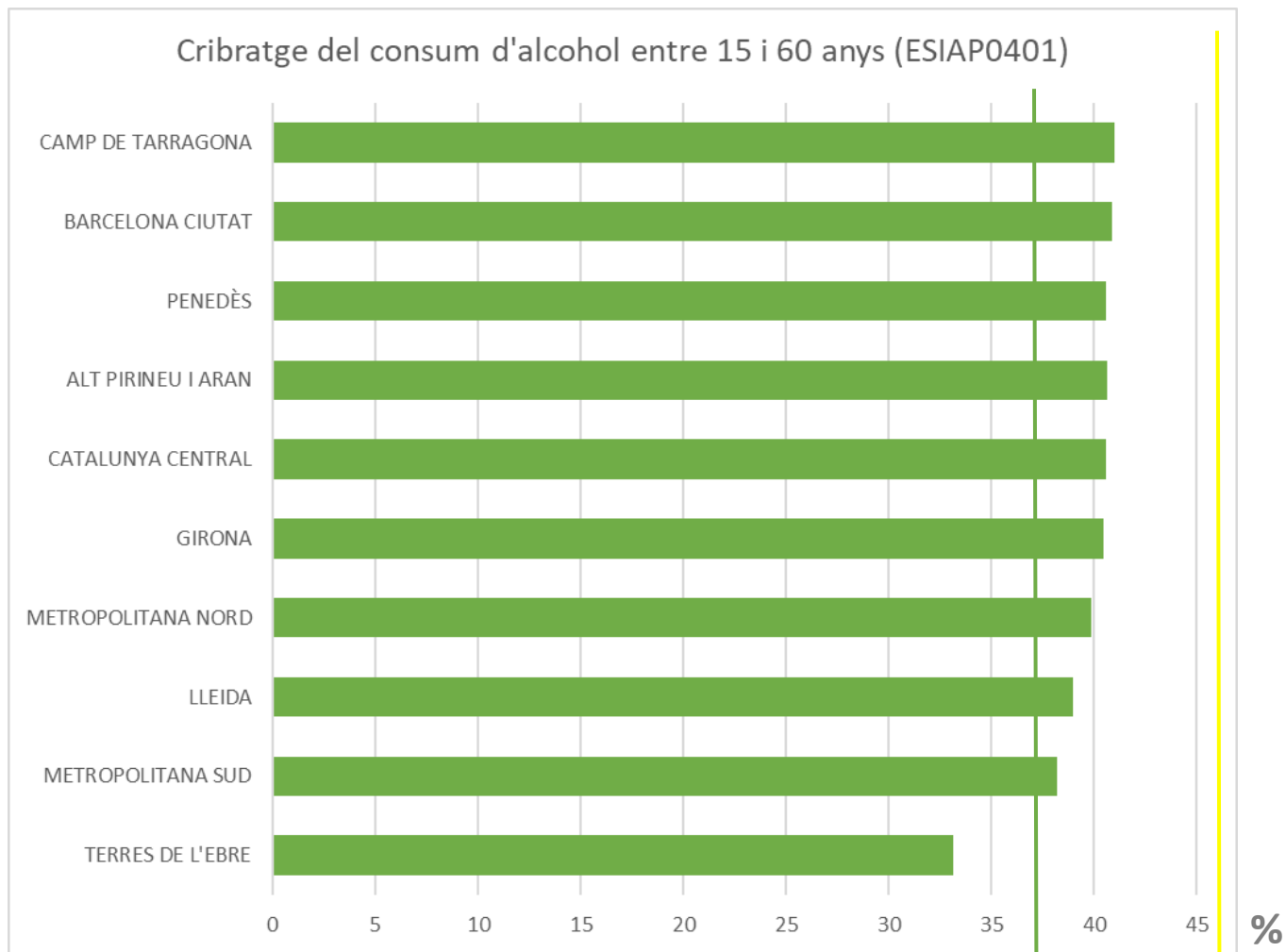
# Cribratge d'activitat física per RS – ESIAP0403

15-60 anys



# Cribratge alcohol per RS – ESIAP0401 (CPR) 15-60 anys

%

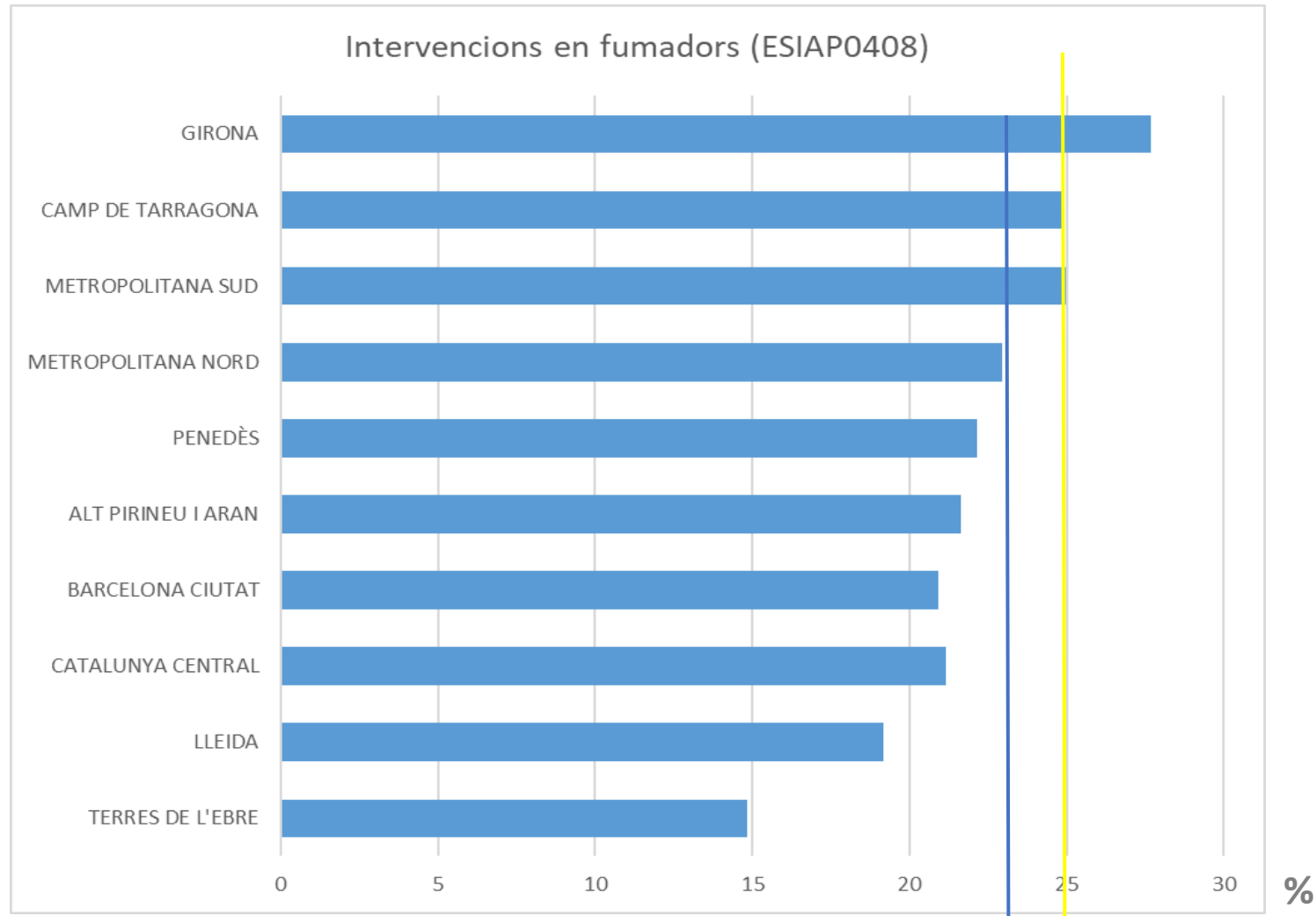


38%

CPR Catsalut ≥ 46

# Intervencions en fumadors per RS – ESIAP0408

>14 anys



23% CPR Catsalut ≥ 25



# Novetats Beveu menys

- **Reforç al cribratge:** reordenació variables + PROM AUDIT C + CPR Catsalut 2024
- **Materials:** Actualització tríptic Veus el que beus? i guia de butxaca professionals + guia 4 passos
- **Prevenió en joves:** Introducció eina adolescents per al cribratge al "Protocol d'activitats preventives i de promoció de la salut a l'edat pediàtrica: infància amb salut" + Pla de Cures per a joves que han patit una intoxicació etílica
- **Digitalització intervenció:** 2a fase estudi viabilitat

**El teu estil de vida... és saludable?**  
El consum d'alcohol pot tenir efectes importants en la teua salut i el teu benestar!

**Veus el que beus?**  
Entra en aquesta aplicació digital a través del teu telèfon mòbil o ordinador i conselleras, de forma fàcil i ràpida, el teu nivell de consum d'alcohol i quins efectes i riscos pot tenir en la teua salut. Rebràs recomanacions personalitzades per disminuir els riscos i danys.

Per a més informació i accés a l'aplicació digital

Per a més informació i accés a l'aplicació digital

Per a més informació i accés a l'aplicació digital



**programa [beveu menys]**

**Veus el que Beus?**

El consum d'alcohol pot tenir efectes importants en la teua salut i el teu benestar!

**Veus el que beus?**

Entra en aquesta aplicació digital a través del teu telèfon mòbil o ordinador i conselleras, de forma fàcil i ràpida, el teu nivell de consum d'alcohol i quins efectes i riscos pot tenir en la teua salut. Rebràs recomanacions personalitzades per disminuir els riscos i danys.

Per a més informació i accés a l'aplicació digital

Per a més informació i accés a l'aplicació digital

Per a més informació i accés a l'aplicació digital



# Novetats

## ACTIVITAT FÍSICA

- **Materials:** Guia de 4 passos per fer més AF; Petits canvis per moure's més; infografia persones adultes i gent gran
- **Promoció d'AF en infants i joves:** actualització pla de cures; introducció AF i sedentarisme al protocol Infància amb salut; POICAT
- **Visita de l'OMS per la promoció de l'AF a Catalunya:** a CAP Vila Olímpica, Cap La Mina i Can Felipa
- **Projectes:** "Prescripció esportiva"



## petits canvis PER MOURE'S MÉS

més	canvieu a	menys
CAMINAR A BON RITME	DESPLAÇAMENTS ACTIUS	SOFA I CADIRA
EXERCICI FÍSIC	ESCALES	PANTALLES
LLEURE ACTIU EN COMPANYIA	ACTIVITATS A LA NATURA	ESTRÈS

**GAUDIM MOVENT-NOS!**

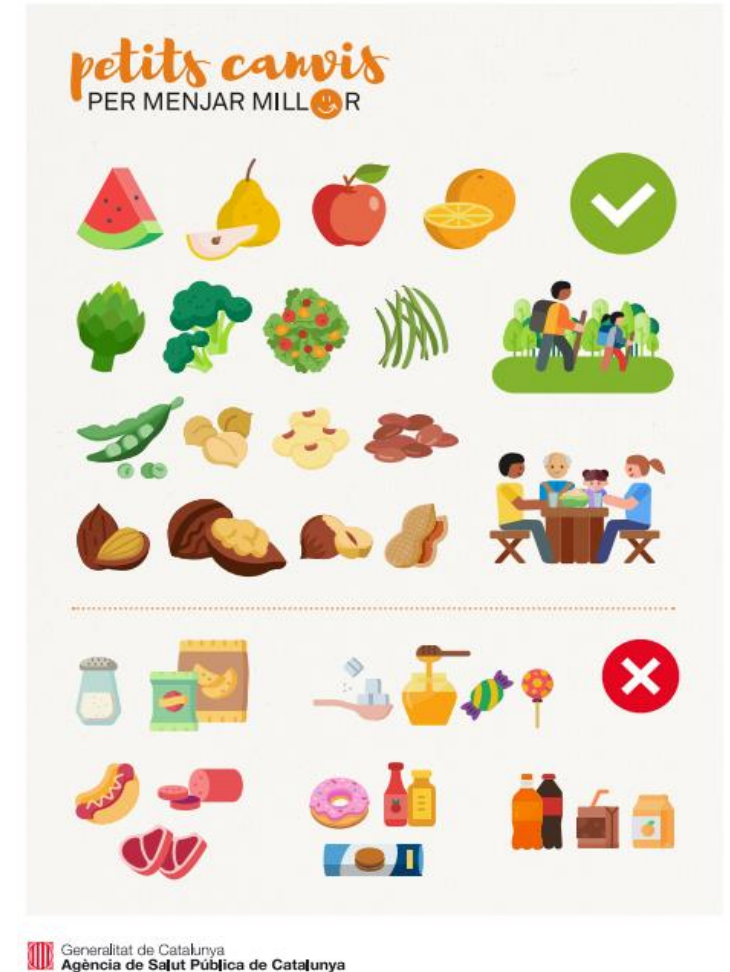
<https://canalsalut.gencat.cat/ca/vida-saludable/activitat-fisica/>

# Novetats

## ALIMENTACIÓ SALUDABLE

- **Materials:** Petits canvis per menjar millor (infografies sense lletra)
- **Promoció d'alimentació saludable en infants i joves:** actualització pla de cures; actualització protocol Infància amb salut; actualització documents i guies; POICAT

## PROGRAMA DE PREVENCIÓ I ABORDATGE DE L'OBESITAT INFANTIL



# Novetats

# S/ Protocol indicació infermera

**Publica BOE:** Guia per la indicació, ús i autorització de la dispensació de medicaments per la deshabitació per part d'infermeria.



Continguts  
adaptar a  
CCAA



**Coordinació Àrea  
Medicament +  
Salut Pública +  
revisors**



**CAMAPCE**



**Aprovat  
CFT-SISCAT**

**Adaptacions dels  
Sistemes d'Informació  
(SI) + publicació**

**Inicis desembre**

**Objectiu del projecte:** Donar cobertura legal a aquelles situacions en les que les infermeres ja indiquen o fan ús d'aquests fàrmacs de forma col·laborat iva

**Del protocol autonòmic:** Sistematitzar la implantació de la guia estatal en la pràctica clínica diària

**Abast:** totes les infermeres del territori en els diferents àmbits sanitaris (hospitalari, AP, sociosanitari,...)

**No és l'objectiu del protocol** oferir recomanacions respecte al maneig i el tractament de la deshabitació tabàquica que no apliquin als fàrmacs inclosos en la guia estatal.

Condicions de finançament per part del SNS

**VARENICLINA**

**CITISINICLINA**

**Deshabitació  
tabàquica**

Protocol per a la indicació, ús i autorització de dispensació de medicaments subjectes a prescripció mèdica per part de les Infermeres i Infermers

Generalitat de Catalunya Salut Serveis de Salut



# Sessió safareig





# REPTES PENDENTS



- **Reconeixement** referents SumaSalut



- Referent formació COMÚ 24MFRFOR
- Referent clínic\_COMÚ 24MFRCLI
- Referent de Docència COMÚ 24MFRFED
- Referent comunitària COMÚ 24MFRCOM
- Referent de Qualitat COMÚ 24MFRQUAL
- Referent de Seguretat del Pacient COMÚ 24MFRSP
- Referent ECOAP 24MFRECOAP
- Referent Petita cirurgia 24MFRPCIR
- Referent IT 24MFRIT
- Referent MDO PROPOSTA ITS, TBC, SARNA 24MFRFPMDO
- Referent VM i mutilació genital femenina COMÚ 24MFRVM
- REFERENT RECERCA MF/INF COMÚ 24MFRFRECERC

- **Indicador SumaSalut**

- **Digitalització SumaSalut**

- **Formacions bàsiques: donar un pas més en la integració i reconeixement del cursos perifèrics per part de les direccions**



**Digues la  
teva!**





# XARXA ACTIVA: INTERCANVI EN MOVIMENT

## SumaSalut

Nom de pila d'una persona que...

**Línia SumaSalut!!!!**

sempre faci servir les escales en lloc de l'ascensor	Laura	Josep		
mengi 2 o 3 peces de fruita al dia	Pol	Laura 2		
no hagi fumat mai	Núria			
no hagi begut alcohol el cap de setmana passat	Carme			

# PREMIATS:

## SumaSalut

Nom de pila d'una persona que...

sempre faci servir les escales en lloc de l'ascensor				
mengi 2 o 3 peces de fruita al dia				
no hagi fumat mai				
no hagi begut alcohol el cap de setmana passat				

- X
- X
- X

# GRÀCIES PER PARTICIPAR-HI!!