

Pla Local de Salut

2018-2023



Ajuntament del
Prat de Llobregat

Aquest document ha estat elaborat per l'equip de la Secció de Salut Pública i Consum de l'Ajuntament del Prat de Llobregat amb el suport de la fundació Ciudadania y Buen Gobierno i en col·laboració amb els serveis de salut de la ciutat, entitats i serveis municipals.

El Prat de Llobregat, novembre de 2018

Índex

Presentació

1 El propòsit del pla	6
1.1 Principis inspiradors	7
1.2 Accents	9
2 Elements d'anàlisi que fonamenten el Pla	10
2.1. Procés d'elaboració	10
2.2. Indicadors de salut del Prat de Llobregat	12
2.3. La visió dels actors – una anàlisi qualitativa	16
3. Eixos i objectius	25
4. Pla d'acció	32
4.1. Projectes Tractors	32
4.2. Objectius i mesures	38
4.3. Programes i activitats	47
5. Seguiment i avaluació	53
ANNEX: Diagnosi de salut del Prat de Llobregat	54

Corresponsabilitat per a la salut

La salut és una prioritat a la nostra societat, probablement el bé més preuat per al conjunt de la ciutadania. L'equip de govern municipal, tal com quedava reflectit en el Programa d'Actuació Municipal, 2016-2019, estableix com a compromís de l'acció de govern les actuacions per millorar la salut de les persones en el marc de la lluita contra les desigualtats.

4

El concepte de salut ha anat evolucionant al llarg dels anys i ha passat de referir-se a l'absència de malaltia a vincular-se a la qualitat de vida i al benestar físic i emocional. Ha estat superada l'exigència a les administracions per a la prestació d'uns bons serveis assistencials de medicina de família, especialitzada i hospitalària, perquè ara tenim un concepte de salut global i l'exigència va més enllà, perquè entenem que s'ha d'actuar de forma integral, no només per curar les malalties, sinó també per garantir un bon estat de salut i de benestar per a totes les persones.

El Pla local de Salut és un instrument per abordar aquest repte, que exigeix estratègies de ciutat transversals que impliquin tota la comunitat, que ha de treballar de forma coordinada en la millora de les condicions de vida de tota la ciutadania, amb la incorporació d'un nou model de governança en salut que compti amb tots els sectors i les àrees polítiques.

Encara avui dia hi ha diferències significatives en la salut com a conseqüència de la situació socioeconòmica, i és per això que hem de treballar tots plegats per assolir la màxima equitat, lluitant fermament contra tots els elements que generen desigualtats i que acaben incidint en la qualitat de vida.

Aquest Pla estableix unes línies estratègiques i uns objectius que orienten les accions dels diferents actors que incideixen en la salut en el nostre àmbit local. Ha estat fruit d'un treball col·lectiu en què s'han implicat els professionals dels serveis de salut de les diferents administracions del territori, tots els departaments municipals i les entitats locals. És, per tant, el resultat d'un treball col·lectiu i col·laboratiu que el configuren com un veritable Pla de ciutat.

Lluís Tejedor

L'alcalde

Un Pla local de salut comunitari

Les administracions públiques hem de treballar per garantir un entorn que afavoreixi la salut de la ciutadania, i és per això que l'àmbit local, el més proper a les persones, és l'escenari més favorable per al desenvolupament de les necessàries polítiques de protecció, prevenció i promoció de la salut.

Més enllà de la responsabilitat individual en la cura de la pròpia salut, de practicar un estil de vida saludable, de l'empoderament de les persones que cal fomentar des de les administracions, és indispensable un compromís col·lectiu per construir un entorn social i mediambiental adequat, on les opcions saludables siguin fàcils d'escollir i aconseguir que les eleccions més sanes per a la ciutadania siguin les més accessibles.

El Pla local de salut del Prat de Llobregat 2018-2023 ha estat elaborat mitjançant un procés participatiu, validat pel Consell Municipal de Salut, en el qual han col·laborat els principals agents de salut presents al territori, tots els departaments municipals, professionals de diferents àmbits i representants d'entitats. És, per tant, el fruit d'una reflexió compartida en què destaca la visió sobre la necessitat que les mesures i accions han de tenir un caràcter integral, transversal i multidisciplinari.

Partim d'un model de ciutat activa, amb un gran nombre d'activitats físicoesportives, culturals i cíviqes, amb un teixit social compromès que aprofitarem per al desenvolupament de les estratègies que facilitin que totes les veïnes i veïns puguin mantenir i millorar la seva salut física i mental.

Hem elaborat un Pla de salut amb un sentit eminentment comunitari, per al qual la participació del conjunt de la xarxa social és fonamental, que té una voluntat transformadora sobre els determinants que condicionen la salut de les persones i que posa els seus accents en la salut mental i el benestar emocional, en la igualtat i en l'equitat, que vol lluitar decididament contra les desigualtats socials en salut.

Débora Garcia Barrios

Regidora de Salut Pública i Consum

1. El Propòsit del Pla



El Propòsit del Pla Local de Salut és 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.



6

La salut de les persones depèn de la biologia i la genètica però també de les circumstàncies socials en què 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, les capacitats i les habilitats personals es poden modificar.

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

Des d'un ampli ventall de serveis que les persones utilitzen quotidianament -biblioteques, centres cívics, centres educatius, centres esportius, però també des dels departaments d'urbanisme o mobilitat- es concreten accions i formes de fer que contribueixen a millorar la salut 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 de la forma de fer-ho; des d'una base sòlida de coneixement i informació sobre els diferents aspectes que influeixen en la salut: **INTERDISCIPLINARI**.*

*Per educar i motivar les persones i famílies a responsabilitzar-se de la pròpia salut i benestar tot adoptant comportaments i estils de vida més saludables: **EMPODERAMENT**.*

*Per orientar envers aquest objectiu els recursos cívics i comunitaris existents, sumant i multiplicant els recursos disponibles per assolir aquest propòsit: **SALUT A TOTES LES POLITIQUES**.*

*Per contribuir a reduir les desigualtats, amb incidència en els factors que constitueixen els determinants de la salut i que generen desigualtats socials: **EQUITAT**.*

1.1 Principis Inspiradors



La Salut Pública és el conjunt d'activitats organitzades per les administracions públiques, amb la participació de la societat, per prevenir la malaltia, així com per protegir, promoure i recuperar la salut de les persones, tant en l'àmbit individual com en el col·lectiu i mitjançant accions sanitàries, sectorials i transversals



Els principis inspiradors de les nostres actuacions en salut local sorgeixen de les estratègies proposades per l'Organització Mundial de la Salut, que observa la salut pública amb una visió àmplia i transversal, amb propostes com la inclusió de la salut en totes les polítiques, la prioritització de la promoció de la salut i l'enfrontament del repte d'actuar sobre els determinants de la salut, amb actuacions sobre la educació, les desigualtats, l'habitatge, la migració, la degradació ambiental i el canvi climàtic, és a dir, sobre els reptes principals de la nostra societat.

El nostre referent més immediat és el Pla de salut de Catalunya 2016-2020 i tots els seus derivats, com el Pla de salut de la regió sanitària Barcelona i el Pla estratègic sanitari del Baix Llobregat i l'Hospitalet, dels quals formem part activa.

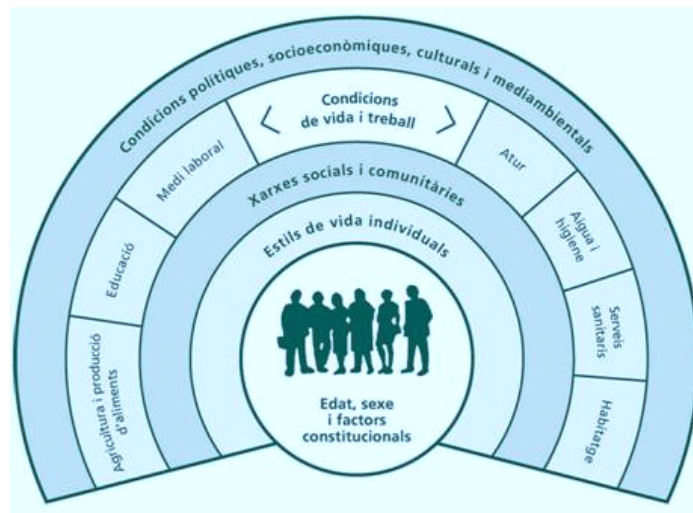
També ens inspirem i participem del Pla interdepartamental de Salut Pública de la Generalitat (PINSAP), que té l'objectiu d'assolir els propòsits de millora i protecció de la salut de la forma més equitativa i eficient possible, amb un abordatge conjunt dels sectors socials i de les diferents administracions públiques. I ens sentim implicats en la *Estrategia de promoción de la salud y la prevención del Sistema Nacional de Salud*, promoguda pel Ministeri de Sanitat.

El marc teòric d'aquest Pla local de salut es fonamenta en el concepte dels determinants de la salut i en la incorporació de la salut en totes les polítiques, amb èmfasi en la importància de la participació ciutadana.

Els determinants socials de la salut són les circumstàncies en què les persones viuen, creixen, treballen i envelleixen, inclòs el sistema d'atenció sanitària. Aquestes circumstàncies són el resultat de la distribució dels diners, el poder i els recursos en els àmbits mundial, nacional i local, que depenen de les diferents polítiques que s'adopten.

Les solucions dels problemes actuals de salut pública passen per la millora de la salut de la comunitat, per a la qual cosa cal la participació de sectors aliens als serveis sanitaris i també la dels individus mateixos. Per tant, aquestes solucions van més enllà de la curació de les malalties i es vinculen al desenvolupament de processos de millora de la salut que incideixen en els determinants que tenen influència sobre la salut.

El model conceptual de Dahlgrein i Whitehead de 1991 representa, en una sèrie d'estrats concèntrics, els principals determinants de la salut:



La rellevància dels serveis sanitaris en la determinació de la salut de la població, tot i que és importantíssima, és molt inferior a la resta de factors, molts dels quals són susceptibles de ser abordats des de l'àmbit local, on se circumscriu el territori on viuen les persones, on actuen i exerceixen els seus drets i les seves obligacions, on es desenvolupen les activitats socials i econòmiques i on es desenvolupen les xarxes de col·laboració i de suport.

Els riscos ambientals, el baix nivell educatiu, l'atur, el tipus d'habitatge, la situació socioeconòmica o la pobresa influeixen en la salut, juntament amb els factors de risc clàssics coneguts per tothom, com el consum de tabac i alcohol, el sedentarisme, l'alimentació poc saludable i l'obesitat.

Es tracta d'analitzar els determinants de la salut de la població sobre els quals cal intervenir des dels diferents sectors –educació, serveis socials, promoció econòmica, medi ambient, habitatge, urbanisme, etc.–, per millorar les condicions de salut de les persones. Per tant, es tracta de formular polítiques transversals amb la finalitat de protegir i millorar la salut com a objectiu estratègic, en les quals han de participar tant les administracions com la societat, a través d'un model de governança conjunta per a la salut.

Per aconseguir l'objectiu de millorar la salut de la població hauríem de crear un entorn social i mediambiental adient, on les opcions saludables siguin fàcils d'escollir. El repte, per tant, és aconseguir que les eleccions més sanes per a la ciutadania siguin les més fàcils de triar.

Des d'aquesta perspectiva i des de la proximitat a la ciutadania de l'àmbit local, ens preocupa especialment l'actuació sobre els determinants socials que provoquen les desigualtats en salut. Erradicar les desigualtats en salut que tenen a veure amb polítiques generals ha de ser un objectiu compartit per tota la societat, principalment per tots els agents implicats, cadascú des de la seva responsabilitat.

També forma part de les nostres prioritats d'acció local en salut vetllar per la qualitat de l'assistència sanitària, perquè sigui, com diu el Pla de salut de Catalunya actual, centrada en la persona, pública, universal i justa.

1.2 Accents

El Pla local de salut del Prat de Llobregat integra, com a eix principal, una estratègia de prevenció i promoció de la salut amb accent específic en els punts següents:

La centralitat de la salut mental i el benestar emocional

Perquè sense salut mental no hi ha salut. Però tampoc no hi ha l'autoestima, la confiança ni el sentit de la responsabilitat que les persones necessiten per canviar determinats estils de vida o comportaments.

L'abordatge de les diferents etapes i moments vitals

Cada persona és única i diferent; tot i això, al llarg del cicle vital hi ha períodes comuns que representen moments vitals clau que comporten riscos de desequilibri físic o mental. Cal establir estratègies de promoció de la salut i prevenció que abastin cada una d'aquestes etapes vitals.

Perspectiva de gènere i interseccional a totes les actuacions

Les desigualtats per raó de gènere, orientació sexual i identitat de gènere, ètnia, origen, religió, classe social, capacitats, edat, etc., intersequen i són factors que poden afectar la salut de les dones, dels homes i de la comunitat. Per tant, cal adoptar una perspectiva de gènere i interseccional en la diagnosi, el disseny i la implementació dels projectes per revertir situacions de discriminació i tenir un coneixement més acurat per tal d'assolir més equitat.

Visió social i territorial

Cal tenir en compte l'atenció singular als col·lectius amb més vulnerabilitat i amb necessitats especials de salut en el disseny de les estratègies, però també la singularitat territorial de la ciutat.

2. Elements d'anàlisi que fonamenten el Pla

10

2.1 Procés d'elaboració

El Pla local de salut, que forma part d'un compromís polític de l'actual l'equip de govern de l'Ajuntament del Prat de Llobregat, es va engegar amb l'aprovació de l'elaboració al Ple Municipal de gener de 2017 i és el principal projecte desenvolupat pel Consell Municipal de Salut des que es va crear l'any 2016.

El Pla s'ha concebut com una eina de treball que ordena les polítiques de salut del Prat i estableix objectius i accions concretes de promoció i prevenció en l'àmbit local. El procés d'elaboració ha comptat amb els agents de salut i ha tingut una visió participativa i de cooperació de tots els àmbits municipals i d'entitats locals.

Es va constituir un Grup Motor Transversal per coordinar el procés d'elaboració del Pla i el procés d'avaluació i seguiment posterior.

Grup Motor Transversal

Direcció política:

Débora García Barrios. Regidora de Salut Pública i Consum

Coordinador tècnic:

Hèctor Gómez. Cap de secció de Salut Pública i Consum

Equip tècnic transversal:

Antonio Hernández. Director de l'Àrea d'Esports i Salut Pública

Fina Rifà. Directora de l'àrea d'Igualtat i Drets Socials

Fèlix Ortega. Director de l'Àrea de Promoció Econòmica

Fernando Domínguez. Director de l'Àrea d'Urbanisme i Medi Ambient.

Beatriz Arizaga. Directora de la Unitat de Gestió - SAP Delta del Llobregat

Fernando Girón. Cap de la Secretaria de Salut pública del Baix Llobregat.

L'elaboració i la redacció del document del Pla ha estat a càrrec del personal tècnic de la Regidoria de Salut Pública i Consum i ha comptat amb el suport econòmic de la Diputació de Barcelona i el suport tècnic de la *Fundación Ciudadanía y Buen Gobierno*.

Cal destacar la implicació de l'equip d'atenció primària del Prat de l'Institut Català de la Salut (ICS), que ha simultaniejat les aportacions amb l'elaboració del seu Projecte de salut comunitària, que compta amb un diagnòstic de salut exhaustiu que forma part dels elements d'anàlisi que fonamenten el Pla.

El caràcter participatiu del procés d'elaboració ha estat canalitzat principalment a través del Consell Municipal de Salut, el qual ha anat validant successivament tant els diagnòstics com les diferents fases de definició dels eixos i objectius.

No obstant això, la participació ha superat l'àmbit del Consell Municipal de Salut i ha comptat amb nombroses sessions de treball entre les quals destaquen les següents:

- 2-5-2017 Reunió del Consell Municipal de Salut on es presenta l'Informe d'indicadors de Salut del Prat de Llobregat i es crea el grup de treball per a l'elaboració del Pla local de salut
- 6-7-2017 Reunió del grup de treball per a l'elaboració del Pla local de salut
- 26-9-2017 Taller del grup de treball per a l'elaboració del Pla local de salut
- 28-9-2017 Sessió de treball transversal amb els diferents departaments municipals
- 2-2-2018 Sessió de treball amb equip d'atenció primària de l'ICS
- Març 2018 *Hackató* amb entrevistes individuals amb tècnics dels diferents departaments municipals
- 12-4-2018 Jornada ciutadana per a la construcció del Pla local de salut
- 25-6-2018 Reunió extraordinària del Consell Municipal de Salut de devolució i validació del procés de construcció del Pla local de salut



1a sessió del Grup de Treball del Consell de Salut
26. 09.17 Sala de Reunions del c. Centre



Sessió de treball amb representants de les ABS
2-3-18 CAP Disset de Setembre



Jornada ciutadana per a la construcció del Pla
12-4-2018 C.C. Ribera Baixa



Sessió de treball de la Comissió Municipal Transversal
28-9-2017 Cèntric Espai Cultural

2.2 Indicadors de Salut del Prat de Llobregat

És imprescindible un coneixement acurat de la salut de la població per orientar les polítiques de promoció i prevenció i ajustar-les a les necessitats. A l'annex I es presenta una anàlisi exhaustiva de dades i indicadors obtinguts de diverses fonts, a partir de la qual podem establir un perfil local de salut, juntament amb l'anàlisi més qualitativa obtinguda de la visió dels diferents agents.

A continuació destaquem les dades més significatives de l'informe d'indicadors de salut:

12

Demografia

- **Estancament del creixement poblacional**

El Prat, l'any 2017, tenia una població total de 63.938 persones, una xifra que s'ha mantingut força estable els darrers 25 anys. Tot i això, des de 2014 ha augmentat en més de mil habitants, amb tendència a un creixement sostingut.

La distribució de la població del Prat és l'habitual a Europa i als països occidentals: una base estreta, amb poca població jove, amb volums màxims entre els 40 i els 55 anys, i reducció progressiva fins més enllà dels 80 anys, amb tendència a l'envelliment.

- **Tendència creixent mantinguda de l'envelliment i el sobreenvelliment**

La població de la ciutat del Prat és una població envellida, tal com reflecteixen els índexs d'envelliment i de sobreenvelliment (116% i 12,1% respectivament).

Educació i formació

- El nivell d'instrucció de la població està una mica per sota de la comarca i del conjunt de Catalunya.
- Hi ha una tendència a l'augment de la inscripció a cicles formatius de grau mitjà.
- Hi ha menys població de 16 a 25 anys cursant estudis postobligatoris que al conjunt de Catalunya.

Mercat de Treball

- La taxa d'atur es manté al voltant del 12 % de la població activa.
- La gran majoria dels llocs de treball registrats al Prat correspon a assalariats (el 93,2%) i només el 6,8% són llocs de treball autònoms.

Habitatge

- Segons dades de l'IDESCAT, al municipi del Prat les formes familiars tradicionals (llars integrades per parelles/matrimonis i matrimonis i fills) són les més habituals (67,4%). Un 12,6% de les famílies viuen en llars monoparentals, i un 19,65% de la població viu sola.

- Si bé el nombre de llars ha augmentat els darrers 15 anys, l'ocupació mitjana s'ha reduït de manera significativa.
- Els habitatges de lloguer han crescut de manera important els darrers 8 anys al Prat.

Acció social

El nombre de persones ateses pels serveis socials presenta un augment continuat durant els darrers 10 anys; ha passat de 4.118 persones l'any 2008 a 9.879 l'any 2017, amb un increment mitjà del 10% anual. Així, si a l'inici del període s'atenia el 6,5% del total de la població, l'any 2017 es va arribar al 15,5% de la població.

13

Hàbits i estils de vida

Pel que fa als hàbits i estils de vida de la població del Prat, no disposem de dades desagregades diferents de les generals de Catalunya, excepte les obtingudes a través de l'enquesta d'hàbits relacionats amb la salut de l'alumnat de 4t d'ESO duta a terme l'any 2016 pel Servei de Salut Pública de la Diputació de Barcelona.

De les dades generals sobre hàbits alimentaris i activitat física, es desprèn la necessitat d'incrementar les campanyes de recomanació de dietes saludables i d'incrementar l'activitat física regular.

De les dades obtingudes dels hàbits relacionats amb la salut de l'alumnat de 4t d'ESO, destaquem:

- El 59% ha fumat alguna vegada i l'edat mitjana de la primera vegada es de 13,90 anys
- El 77% ha begut alcohol alguna vegada i l'edat mitjana de la primera vegada és de 13,60 anys
- El 65% ha pres alguna altra substància addictiva i l'edat de la primera vegada és de 14,37 anys
- El 75% manifesta un estat d'ànim positiu i un 25% negatiu
- El 84% manifesta un percepció de salut bona i el 15% dolenta
- El 87% practica alguna activitat física o esportiva
- El 81% esmorza abans de sortir de casa i el 19% no
- El 96% esmorza a mig matí i el 4% no

Atenció Primària

De les dades recollides a l'informe diagnòstic per al Projecte de salut comunitària elaborat per l'equip d'atenció primària de l'ICS, destaquem que la prevalença de les cinc patologies més freqüents al Prat és similar a la del total de l'ICS.

Això no obstant, en el cas de la diabetis no insulíndependent, cal destacar gairebé el doble de prevalença, així com més ansietat i depressió en dones que en homes. Per altra banda, també destaca de les dades recollides sobre obesitat, que en les dones adscrites

al CAP Pujol i Capsada, ocupa el primer lloc entre les patologies més freqüents, mentre que a les altres dues ABS ocupa el tercer lloc, igual que a la resta de Catalunya.

Una dada també significativa d'atenció primària és l'elevada freqüentació a l'ABS Dissot de setembre, i especialment alta a l'ABS Pujol i Capsada, respecte de les dades de l'ICS al conjunt de Catalunya.

Salut Mental

14

Les patologies mentals més freqüents són els trastorn d'ansietat / angouxa / estat ansiós, seguit de la depressió i psicosis diverses. En el cas dels homes, després apareix l'epilèpsia com a més freqüent i, en el cas de les dones, la demència.

Cal destacar que tant en el cas de la depressió com del trastorn d'ansietat / angouxa / estat ansiós, els casos de dones gairebé doblen els d'homes.

Salut Reproductiva

Segons dades DIBA 2014-2016, el nombre de naixements a la ciutat del Prat va ser de 607, cosa que representa una taxa de natalitat del 9,9‰, molt similar a la de Catalunya, del 9,20‰.

El nombre de naixements de mares adolescents (<20 anys) autòctones va ser de 18 i de mares estrangeres, 181.

La Taxa d'interrupció voluntària de l'embaràs (per 1000 dones de 15 a 44 anys) va ser, en dones autòctones, de 10,8, inferior a les dones immigrants, que va ser de 15,0‰, segons dades de DIBA (2014-2016).

Violències

Quant a les atencions de violència, el servei d'assessorament psicològic va fer, l'any 2017, 569 atencions amb un total de 214 dones usuàries en situació de violència masclista.

El servei d'atenció a víctimes de la violència masclista està integrat dins el Servei d'Informació i Atenció a les Dones (SIAD). Ambdós serveis han ampliat el nombre d'atencions des del 2011 de manera continuada.

En concret, l'any 2017 es van atendre 515 dones, 252 de les quals eren de primera acollida, per un total de 1.617 atencions dutes a terme.

Atenció Hospitalària

Les dades de 2015 indiquen que l'11,9% de la població (7.489 persones) van utilitzar algun recurs hospitalari, principalment l'hospital d'aguts, i van generar un total de 10.055 contactes.

El 86% dels contactes tenen lloc en hospitalització convencional i cirurgia major ambulatoria, un 4% en recursos de salut mental i un 7% en assistència socio sanitària.

Mortalitat

L'esperança de vida en néixer a la ciutat del Prat, amb dades de 2015, és de 83,40 anys, una mica per sobre de l'esperança de vida a Catalunya, que és de 83,19 anys. Les dones del Prat tenen una esperança de vida de 86,40 anys i els homes de 80,25 anys.

En 10 anys, des de l'any 2005, s'ha produït un increment absolut de l'esperança de vida de 2,93 anys. En els homes, l'increment relatiu d'anys va ser del 5% i en les dones, del 2%.

La taxa bruta de mortalitat a la ciutat del Prat va ser d'un 7,18% cosa que representa 1,5 punts menys que al conjunt de Catalunya.

2.3 La visió dels actors – una anàlisi qualitativa

Fruit de les successives sessions de treball i entrevistes dutes a terme amb els actors participants en l'elaboració del Pla hem elaborat un recull a mode de diagnosi qualitativa de les aportacions centrades en els tres aspectes principals abordats:

La centralitat del benestar emocional i la salut mental

La importància dels hàbits saludables

La salut en els diferents cicles vitals

16

2.3.1 La centralitat del benestar emocional i la salut mental

“ La salut mental i emocional és clau en el desenvolupament de les persones ”

L'Organització Mundial de la Salut defineix la salut mental com "un estat de benestar en el qual la persona és conscient de les seves pròpies capacitats; pot afrontar les tensions normals de la vida; treballar de forma productiva i profitosa i contribuir a la seva comunitat."

La salut mental té relació directa amb una gran diversitat de dimensions de la vida. Es destaca la relació entre una bona salut mental i:

- **La qualitat de les relacions familiars i interpersonals.** S'assenyala, per exemple, l'elevada incidència de situacions de violència familiar i de separacions traumàtiques que tenen una repercussió important en els infants.
- **La pràctica d'estils de vida saludable,** com una alimentació equilibrada o la pràctica d'activitat física.
- **El consum de tabac i alcohol i altres addiccions.**
- **La bona convivència** veïnal, escolar, entre els joves, etc.
- **Els resultats educatius i l'ocupabilitat**

El context de crisi dels darrers anys, la precarietat i les incerteses laborals, els problemes econòmics i d'habitatge i la manca d'expectatives de futur han accentuat el patiment emocional de moltes persones.

Es detecta un creixement del nombre de persones que experimenten dificultats de diferent nivell amb la salut mental.

Les patologies mentals més freqüents tant en homes com en dones són els trastorns d'ansietat / angoixa / estat ansiós, seguits de la depressió, però les dones presenten més incidència de problemes de depressió, ansietat i somatitzacions i gairebé doblen els casos dels homes.

Les condicions de vida i de treball de les dones provoquen estrès físic i mental. El consum de psicofàrmacs i antidepressius és molt superior en les dones que en els homes.

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

17

Els serveis públics de salut ofereixen, en general, un abast molt limitat d'intervencions terapèutiques amb les persones que experimenten dificultats de salut mental. La medicació és el primer i, sovint, l'únic tractament que s'ofereix a moltes persones.

És per a això que es considera molt important fer més indicació de recursos comunitaris que serien especialment beneficiosos, tant des dels serveis de salut com des d'altres serveis d'atenció a les persones.

Per exemple, la pràctica d'activitat física i esport; la participació en activitats culturals, grups de suport, activitats d'educació emocional, etc.

Reforçar l'educació emocional

Es destaca la importància de donar continuïtat i ampliar els programes d'educació emocional al llarg de tot el procés educatiu -comunicació, identificació i gestió de les emocions, etc.-, tant a l'educació formal, com en altres entorns socioeducatius i, en especial, en la pràctica esportiva o en programes d'inserció ocupacional per a aturats de llarga durada.

Així mateix, cal assenyalar l'eficàcia de les intervencions grupals amb persones que han d'afrontar dificultats especials, com ara la cura d'una persona malalta, l'atur de llarga durada, la criança sense una xarxa de suport familiar, la integració en una nova cultura, etc.

Abordar les situacions de solitud no desitjada i l'aïllament

La soledat i l'aïllament es consideren un dels principals problemes de salut que el Prat ha de combatre.

La solitud és un dels determinants de salut més rellevants. Augmenta els problemes de salut física, emocional i cognitiva i afecta el funcionament fisiològic i immunològic del cos. Alguns especialistes en salut pública asseguren que és tan perjudicial com fumar-se quinze cigarrets al dia.

D'altra banda, també hi ha una relació molt clara entre solitud i problemes de salut mental: estrès, depressió, ansietat, addiccions. La solitud augmenta el risc de sedentarisme, de tabaquisme, de consum excessiu d'alcohol i d'alimentació inadequada.

I al contrari, les persones amb vincles i relacions socials més fortes tenen un risc de mortalitat més baix i millor qualitat de vida. Una xarxa social satisfactòria facilita i potencia els comportaments i hàbits saludables.

Els canvis socials i demogràfics dels darrers anys són les causes principals d'aquesta situació. Es destaca l'impacte de:

- Una cultura individualitzada i consumista
- Els canvis constants en els entorns laborals
- Els canvis i el trencament de les unitats i dinàmiques familiars tradicionals (famílies més petites i més disperses)
- L'augment de l'esperança de vida i, per tant, més persones que envelleixen soles

Alguns estudis indiquen que el col·lectiu més susceptible o de més risc són dones grans vídues, divorciades o solteres i de baix nivell educatiu i socioeconòmic.

Altres grups de risc són persones que han perdut o han canviat el seu estatus socioeconòmic –atur-, que s'han jubilat, que han perdut la parella -viduïtat, ruptura-, que tenen cura de persones malaltes o dependents, persones amb problemes físics, visuals o auditius, amb condició física pobra, amb mala imatge corporal –obesitat-, amb una salut mental deficient o amb abús d'alcohol.

“ La solitud afecta persones de totes les edats, no només persones grans. La solitud no discrimina per edats. ”

En la població més gran, la soledat està més vinculada a l'aïllament a causa de la pèrdua de persones estimades i a una mobilitat reduïda que en dificulta el contacte social.

El risc de solitud augmenta també en persones que viuen soles i tenen dificultats objectives per moure's i sortir de casa, sovint per manca d'ascensor. Cal destacar que en alguns barris del Prat la manca d'ascensor als habitatges condiona fortament les possibilitats d'interacció social.

Pel que fa a la població més jove i, en especial, als infants i adolescents, preocupa la sobreutilització de les xarxes socials i els videojocs. Un altre motiu de preocupació en aquesta franja d'edat és l'impacte dels horaris compactats a l'ensenyament secundari que provoquen que molts joves estiguin massa hores sols a casa.

Ha estat demostrat que Internet i l'ús excessiu de les xarxes socials -*Facebook, Instagram, etc.*- són fenòmens que poden conduir a més aïllament, especialment en les persones més joves.

Afecten l'autoestima, per la comparació constant amb altres, i els poden fer retreure de les relacions socials.

Quant a infants i adolescents, les dinàmiques d'exclusió en els espais quotidians de l'escola o en espais de lleure són grans generadors d'aïllament. És per això que és clau prevenir les situacions d'assetjament i *bullying*.

Altres dels grups més susceptibles de patir conductes d'assetjament són les persones LGBTI, persones amb sobrepès, amb diversitat funcional o que pertanyen a minories ètniques i culturals.

Finalment, les persones nouvingudes són un altre col·lectiu de risc que cal tenir en compte. La manca de xarxa social al municipi o problemes amb l'idioma, entre d'altres, poden generar situacions d'aïllament.

Abordar les noves addiccions

La sobreutilització d'Internet i de les xarxes socials, els videojocs i les apostes per Internet, poden tenir també greus implicacions en la salut mental: poden afectar l'autoestima, suposen un risc més gran de conductes d'assetjament i condicionen les pautes de son.

“És important alertar sobre els riscos de l'abús de pantalles, l'abús de les xarxes socials, els videojocs o les apostes per Internet; provoquen tensió emocional i poden generar absentisme escolar i abandonament”

Atenció a les violències

El reconeixement de la violència com a problema de salut pública és un fet relativament recent. La violència es manifesta de diferents formes que afecten de forma dramàtica persones i col·lectius diversos, principalment els abusos o maltractaments a infants, a dones en l'àmbit familiar o a persones grans.

Les actituds i comportaments violents són una de les manifestacions que preocupen. Es constata especialment una certa normalització de la violència en determinats ambients i entorns.

La violència de gènere constitueix una problema important que abasta diferents formes d'abús, des de la violència física a l'assetjament.

En els darrers anys ha augmentat la comprensió d'aquest fenomen i també el coneixement sobre intervencions i estratègies que han demostrat la seva eficàcia per reduir la propensió de determinades persones a la violència. Cal disminuir els riscos de reincidència i garantir que les persones que han estat afectades per la violència rebin el suport que necessiten.

Els grups de suport adreçats a dones que han patit violència de gènere i als seus fills o els programes socioeducatius per millorar les habilitats socials i la gestió de les emocions en els infants en són alguns exemples.

Salut afectivosexual i reproductiva

La millora de la salut sexual i afectiva de la població i molt especialment la dels joves, és un repte de salut.

20

L'educació sexual fa referència no només als aspectes reproductius, sinó també a la dimensió física, emocional i social. És necessària la promoció d'una aproximació positiva i respectuosa a la sexualitat i a les relacions afectives i sexuals, cal transmetre informació i formació de valors al voltant de la sexualitat i posar l'accent en la comunicació per resoldre dubtes i neguits.

Facilitar el coneixement i la protecció dels drets relacionats amb la sexualitat; continuar lluitant contra els prejudicis fonamentats en la orientació sexual i ajudar els i les joves a tenir la capacitat de prendre decisions i opcions responsables sobre les relacions afectives són també estratègies clau en aquest àmbit.

2.3.2 La importància dels hàbits saludables

Activitat física i esport

“ Incrementar la pràctica de l'activitat física i l'esport és la millor inversió que podem fer per millorar els nivells de salut de la població. ”

L'activitat física comporta beneficis àmpliament demostrats i coneguts, com la prevenció de les malalties cardiovasculars, la diabetis, l'obesitat i, fins i tot, determinats càncers.

Es destaquen també els beneficis que es deriven dels efectes psicològics, emocionals i socials de l'activitat física: redueix l'estrès, l'ansietat i els sentiments depressius i de soledat. Millora l'autoestima, l'estat d'ànim i genera oportunitats per establir i mantenir relacions socials.

L'entorn urbà del Prat afavoreix un estil de vida actiu. Els darrers anys s'ha treballat molt per avançar en aquest sentit.

Destaquen les actuacions a la platja, a l'entorn del riu i als espais naturals, la senyalització i el manteniment dels camins, l'adequació dels espais i, en definitiva, totes les actuacions que apropen i generen oportunitats de relació a l'espai públic.

Totes aquestes actuacions afavoreixen i fan més atractives activitats com caminar, fer els desplaçaments quotidians en bicicleta o decidir-se a caminar a bon ritme una estona cada dia,

les quals faciliten a la ciutadania una forma senzilla i eficaç de mantenir una vida més activa i saludable.

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 totes les edats, nivells de salut, interessos i preferències.

Sovint, les persones que més necessiten els beneficis dels efectes físics, psicològics i socials de l'activitat física són les que han de superar més dificultats per dur-ho a terme.

Cal facilitar recursos específics per a persones de grups o col·lectius en situació d'exclusió, d'alta vulnerabilitat social o en situacions vitals especialment difícils, les quals poden beneficiar-se molt de l'activitat física, però que necessiten una empenta per iniciar-s'hi.

També cal potenciar l'activitat física, amb suport especial per superar els obstacles, per a persones amb necessitats especials de salut, com les afectades per malalties com la diabetis o el càncer, les que presenten alguna diversitat funcional o les que tenen problemes de sobrepès.

21

Alimentació saludable

L'obesitat i el sobrepès es destaquen com a problema important de salut al municipi, de la mateixa manera que en el conjunt dels països del nostre entorn. Són factors de risc per al desenvolupament de malalties cròniques de gran prevalença, com les malalties cardiovasculars, la hipertensió, la diabetis i alguns tipus de càncer

En les darreres dècades, els nivells de sobrepès i obesitat resultat d'una dieta deficient i d'un exercici escàs, s'estan incrementant de forma rellevant, particularment entre els infants.

Les causes d'aquesta realitat són múltiples i complexes, molt relacionades amb els estils de vida i els horaris laborals que dificulten una alimentació saludable.

S'observa un augment del consum de menjar barat i d'alt contingut energètic i la pressió del màrqueting i la publicitat per adquirir aliments rics en calories.



La falta de temps a causa de l'estil de vida i els horaris laborals porten a escollir aliments processats d'elaboració ràpida i fàcil però poc saludables.



La informació i l'educació sobre allò que ens va bé i ens convé és clau; però no és suficient per canviar determinats comportaments.

Costa més optar per les opcions més saludables, com 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, si no estan disponibles o si ens semblen menys atractius.

També s'observa al Prat una correlació entre el nivell d'ingressos i la qualitat de l'alimentació. Les persones i famílies amb nivells d'ingressos i educatius més elevats tenen una millor alimentació i més coneixement i consciència sobre els hàbits d'alimentació saludables.

Així, les famílies amb ingressos més baixos solen consumir menys quantitat de fruites i verdures, i els infants socialment més desfavorits presenten nivells més elevats de consum de begudes i altres productes ensucrats, aperitius i menjars salats que els infants socialment més afavorits.

És d'una gran importància difondre coneixements sobre nutrició i motivar sobre l'interès per escollir els aliments i les formes de cuinar-los més saludables.

Els tallers i xerrades com les que es fan als centres cívics per a famílies amb infants, els mercats de productes de proximitat o l'elaboració de menús saludables, faciliten els aprenentatges sobre nutrició. És important la difusió de menús saludables fàcils d'elaborar.

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 mantenir una dieta sana i equilibrada.

Cura del propi cos

El municipi del Prat té una llarga trajectòria en la formació i informació a la població en prevenció d'accidents, com seguretat vial, seguretat per a la persona consumidora i programes adreçats especialment a la gent gran i als infants.

Cal donar continuïtat a aquests programes i vincular-los a objectius prioritaris, com ara la mobilitat segura, la prevenció de caigudes en la gent gran, etc.

2.3.3 La salut en els diferents cicles vitals



*Els canvis vitals són una oportunitat per a la intervenció.
Són moments en els quals les persones fan canvis
en els estils de vida que tenen un impacte clau en la salut.
I al mateix temps és un moment en què les persones
entren en contacte amb nous serveis.*



La vida familiar és determinant per a la salut d'un infant i especialment per a la seva salut mental. Les relacions, els models de comportament, les respostes emocionals i les habilitats socials estan condicionades per l'entorn més proper.

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 exercir millor el seu rol parental -límits, etc.- i d'estratègies per afrontar situacions d'adversitat o dificultats. També és de gran importància l'atenció perinatal -mares gestants i mares amb nadons- per prevenir i identificar possibles problemes.

La transició entre l'educació primària i la secundària s'apunta com un moment especialment vulnerable en el qual cal focalitzar esforços. El procés de definició i acceptació de la pròpia identitat, les eleccions sobre el futur educatiu o professional i el descobriment de la identitat sexual, preocupen i sovint angoixen als adolescents.

El nivell d'acceptació, de respecte i d'inclusió en els entorns de relació quotidiana són en aquest moment vital factors molt importants de risc o de protecció de la salut mental.

A la pubertat es formen moltes de les actituds i comportaments que tenen impacte en la salut dels adults, com ara l'ús del tabac, la dieta, l'activitat física, la utilització de xarxes socials i videojocs, etc.-. És una etapa fonamental on es produeixen canvis físics, de personalitat i relacionals, on poden sorgir moments de crisi que cal abordar.

És important reforçar els programes educatius, fomentar l'alimentació saludable i lluitar contra la obesitat en aquesta etapa.

Cal facilitar a les persones joves els coneixements i les estratègies perquè siguin capaces de millorar i cuidar la pròpia salut física i mental, especialment els problemes més comuns, com ansietat i estrès, i perquè coneguin la relació entre determinats estils de vida i el manteniment de la salut.

“

Els adolescents i joves viuen en un context difícil, caracteritzat per les poques perspectives de futur, i estan “mal equipats” per a afrontar-ho.

”

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. Sovint la jubilació, especialment entre els homes, genera una sensació de manca de sentit i de no saber què fer amb el temps lliure.

És important donar continuïtat a les activitats adreçades al manteniment de les capacitats en el procés d'envelliment, la promoció de l'autonomia personal i la prevenció de la fragilitat física, cognitiva, emocional i social.

Les persones grans poden viure més i trobar-se millor si es mantenen socialment connectades, físicament actives, si s'alimenten de forma saludable i si es redueixen els riscos de caiguda.

El programes d'activitat física adreçats a aquest col·lectiu ajuden a mantenir les habilitats funcionals i la qualitat de vida i l'autonomia personal en l'envelliment, la prevenció de caigudes i accidents, la reducció de l'osteoporosi i la millora de l'equilibri postural.

L'envelliment comporta necessitats nutricionals específiques, menys calories però més nutrients. La promoció d'hàbits saludables ha d'emfatitzar el baix consum de greixos saturats i l'alt consum d'aliments rics en fibra, verdures i fruita

La solitud i l'aïllament social són els principals factors de risc per a la salut mental de les persones grans que cal prevenir i combatre. En aquest sentit, és important emfatitzar la importància de crear i mantenir relacions socials.

Cal oferir proactivament programes de suport diferenciat als grups que s'identifiquen com especialment vulnerables. El nivell socioeconòmic, la diversitat funcional, l'origen, els valors culturals o la orientació sexual suposen línies de desigualtat que cal tenir en compte.

Tot i que s'observa un creixement constant de l'esperança de vida, l'esperança de vida amb bona salut no segueix la mateixa tendència.

En general, les dones de més edat tenen una taxa més elevada de dependència que els homes i més vulnerabilitat; normalment disposen de menys formació i menys recursos econòmics que les seves parelles perquè han cotitzat menys, perquè físicament estan més deteriorades per la criança dels fills i perquè tenen més malalties cròniques

Moltes persones assumeixen la responsabilitat de la cura i l'atenció d'una persona malalta, que té una discapacitat o senzillament, d'una persona que s'ha fet gran. Exercir com a persona cuidadora condiciona fortament tots els àmbits de la vida quotidiana: la salut, les relacions socials, l'economia i el benestar. Una part important de les cures de persones grans amb problemes de dependència recauen en altres persones grans, normalment la mateixa parella.

En els darrers anys, els serveis socials i de salut han 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-los suport.

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

El fet migratori requereix un procés d'acceptació de les diverses pèrdues, forçades o voluntàries, de referents familiars, socioculturals i econòmics i d'acceptació de la nova cultura d'acollida.

Cal prestar atenció al fet que una gran part de les persones immigrades, per raons diverses com ara culturals, desconeixement de l'idioma, etc., tenen dificultats d'accés als serveis públics d'atenció.

3. Eixos i objectius

Visió general:

Eix 1 Benestar emocional i salut mental	Eix 2 Hàbits i estils de vida saludables	Eix 3 Educació per a la salut i reducció de les desigualtats	Eix 4 Protecció dels riscos per a la salut
1.1. Conscienciar sobre la importància de la salut mental	2.1. Facilitar l'activitat física al llarg de tota la vida	3.1. Fomentar la responsabilitat de la ciutadania en la pròpia salut	4.1. Reduir els riscos ambientals
1.2. Reforçar l'educació emocional	2.2. Fomentar l'alimentació saludable	3.2. Reforçar el suport a les famílies en el seu rol parental	4.2. Donar continuïtat als programes de prevenció de les malalties infeccioses
1.3. Treballar contra les situacions de solitud no desitjada i aïllament	2.3. Promoure la cura del propi cos	3.3. Promoure serveis d'escolta, orientació i suport a adolescents i joves	4.3. Reduir riscos emergents com els associats a noves tecnologies
1.4. Abordar i prevenir les conductes addictives	2.4. Promoure un envelliment actiu	3.4. Promoure programes per a col·lectius en situació de vulnerabilitat	4.4. Potenciar la salut i el benestar en l'entorn laboral
1.5. Donar continuïtat a l'educació afectiva i sexual			
Eix 5 (transversal) Millorar els recursos i els serveis de salut			
5.1. Reforçar els mecanismes de col·laboració intersectorial	5.2. Vetllar per l'accessibilitat i la qualitat dels serveis sanitaris	5.3. Impulsar la innovació en salut comunitària	5.4. Fer accions per a la millora dels determinants socials de la salut

Sobre la base dels elements d'anàlisi que fonamenten el Pla presentats a l'Annex I d'aquest document, de les conclusions assolides durant el procés d'elaboració i de les aportacions dels actors, amb un criteri d'exhaustivitat s'han acabat definint cinc eixos estratègics, dels quals deriven una sèrie d'objectius i mesures que culminen en accions concretes que es detallen més endavant.

Els quatre primers eixos estan conceptualitzats com a àmbits prioritaris d'intervenció, amb mesures, projectes i accions adreçades a la ciutadania, mentre que l'eix 5 té caràcter transversal amb incidència en tots els altres, i que té a veure amb una intenció de millora global.

Tot i que tots els àmbits d'actuació definits són importants, hi ha hagut una coincidència de pràcticament tots els actors participants en l'elaboració del Pla de prioritzar l'àmbit de la salut mental i el benestar emocional com a subjecte d'actuació des de l'àmbit local.

Eix 1. Benestar emocional i salut mental

“ Per afavorir la bona salut mental i el benestar emocional cal facilitar aprenentatges i fomentar les relacions personals. ”

La salut mental és un concepte que va molt més enllà de l'absència de problemes o malalties mentals. La salut mental té 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.

Des de l'àmbit de la salut mental cal valorar la cura del nostre benestar emocional com a factor subjectiu i influent en la nostra qualitat de vida. Una bona salut emocional proporciona un estat de benestar psicològic en què la persona se sent bé i pot desenvolupar les seves capacitats, afrontar les situacions d'estrès quotidianes, relacionar-se, estudiar o treballar de forma eficient.

El context social actual, caracteritzat per situacions com la precarietat i les incerteses laborals, els problemes econòmics i d'habitatge o la manca d'expectatives de futur, pot accentuar el malestar i el patiment emocional i generar problemes de salut mental.

En aquest context, les habilitats i les capacitats que permeten a les persones afrontar els canvis i recuperar-se de les adversitats –resiliència– són més necessàries que mai. És per això que cal desenvolupar estratègies que ajudin a proporcionar eines a les persones per descobrir i reforçar les pròpies capacitats per poder gestionar positivament les emocions.

Per millorar el benestar emocional, cada persona, en funció dels seus gustos, motivacions i autoconeixement, fa servir diferents eines. No obstant això, hi ha accions i hàbits que hi poden ajudar, com mantenir-se activa físicament, aprendre coses noves, tenir cura de les relacions personals, procurar-se un descans suficient, mantenir una dieta saludable i no consumir substàncies addictives.

Des de les polítiques i els serveis de la ciutat cal continuar treballant per protegir i afavorir el benestar emocional i mental de les persones.

I, d'altra banda, cal dur a terme l'atenció a les persones que pateixen malaltia mental des d'una perspectiva comunitària de caràcter integral, que permeti processos de recuperació i inserció social adaptats a cada realitat de forma col·lectiva o individual.

Objectius de l'eix 1: Benestar emocional i salut mental

1.1. Conscienciar sobre la importància de la salut mental i impulsar una acció deliberada des de totes les polítiques i programes

1.2. Reforçar l'educació emocional i les eines que enforteixen les capacitats d'afrontament de les persones

1.3. Enfortir les oportunitats de relació i socialització i treballar contra les situacions de solitud no desitjada i d'aïllament

1.4. Abordar i prevenir les conductes addictives

1.5. Donar continuïtat als programes d'educació afectiva i sexual per afavorir la vivència d'una sexualitat positiva i responsable

Eix 2. Hàbits i estils de vida saludables

“ Hem de promoure la cura del propi cos, l'activitat física i l'alimentació saludable al llarg de tota la vida. ”

28

El Prat és una ciutat privilegiada per a la pràctica de l'activitat física i l'esport. La ciutat compta amb un entorn i una oferta diversa d'equipaments i programes que incentiven i faciliten la pràctica esportiva de persones de totes les edats, amb estats de salut, interessos i preferències diversos.

Tot i els avanços assolits, l'augment dels nivells d'activitat física de la població segueix sent una de les millors inversions que podem fer per millorar la salut i la qualitat de vida de la ciutadania.

L'activitat física comporta beneficis demostrats i coneguts abastament. Destaca especialment l'esport com a eina de socialització, que crea i enforteix relacions personals i afavoreix una millor autoestima i un millor estat d'ànim.

Sovint, però, les persones que més necessiten beneficiar-se dels efectes físics, psicològics i socials de l'activitat física són les que han de superar més dificultats per dur-ho a la pràctica. És clau apropar oportunitats per assolir l'hàbit de l'activitat física a aquestes persones i motivar-les a dur un estil de vida més actiu.

I, d'altra banda, l'obesitat i el sobrepès, resultats d'una dieta deficient i d'exercici escàs, constitueixen un important problema de salut al municipi. Les causes d'aquesta realitat són múltiples i complexes i són compartides amb l'entorn geogràfic.

Objectius de l'eix 2: Hàbits i estils de vida saludables

2.1. Facilitar la continuïtat de la pràctica de l'activitat física al llarg de tota la vida i motivar les persones que més se'n poden beneficiar

2.2. Contribuir al fet que l'alimentació saludable sigui més assequible i més atractiva

2.3. Promoure la cura del propi cos

2.4. Promoure un envelliment actiu

Eix 3. Educació per a la salut i reducció de les desigualtats

“ L'educació per a la salut ha de ser un procés de formació, de responsabilització de l'individu, a fi que adquireixi els coneixements, les actituds i els hàbits bàsics per a la defensa i la promoció de la salut individual i col·lectiva. ”

29

L'educació per a la salut, orientada a fomentar estils de vida saludables, s'ha de dur a terme amb accions coordinades des de tots els àmbits comunitaris -família, escola, centres de salut, serveis socials, entitats, etc.-. Les estratègies també han d'abastar totes les etapes del cicle vital de les persones; des de la infantesa fins a la vellesa, posant un èmfasi especial en moments vitals clau com l'adolescència o el moment de constituir una família.

L'Ajuntament disposa d'un programa d'educació per a la salut que abasta totes les etapes educatives, que cal reforçar i ampliar des de una perspectiva d'intervenció transversal, completament integrada i inserida en el projecte educatiu dels centres.

També cal continuar desenvolupant programes adreçats a la població en general des d'un model participatiu i adaptat a les necessitats de cada col·lectiu.

D'altra banda, cal tenir en compte l'atenció singular als col·lectius més vulnerables, com ara persones cuidadores, migrants i minories culturals, i amb necessitats de salut específiques - persones amb malalties cròniques-.

Objectius de l'eix 3: Educació per a la salut i reducció de desigualtats

3.1. Ampliar l'abast i la intensitat dels programes d'educació per a la salut i fomentar la responsabilitat de la ciutadania en la salut pròpia i col·lectiva

3.2. Reforçar el suport a les famílies en el rol parental

3.3. Apropar serveis d'escolta, orientació i suport a persones adolescents i joves, especialment a l'inici de l'educació secundària

3.4. Adreçar programes específics a grups i col·lectius en situació de vulnerabilitat i amb necessitats de salut específiques

Eix 4. Protecció dels riscos per a la salut



Per a la salut de les persones és vital la qualitat del medi que ens envolta. Hem de continuar treballant per reduir els riscos per a la salut.



30

Les actuacions orientades a la millora en la seguretat i la protecció de la ciutadania enfront els riscos per a la salut són una activitat central dels serveis de salut pública locals. Principalment, el conjunt d'actuacions de gestió, vigilància i control en matèria de salut ambiental, salut alimentària, control d'aigües de consum humà i pràctiques de risc sanitari.

Des de l'àmbit local cal continuar treballant per garantir la qualitat del medi que ens envolta i col·laborar en els programes de prevenció de malalties coordinats des d'altres administracions.

Des de la perspectiva de la protecció de la salut, cal tenir present també l'àmbit laboral. Les condicions de treball poden influir perjudicialment sobre la salut física i mental de les persones treballadores quan la feina no es desenvolupa en les condicions adequades, motiu pel qual cal desenvolupar estratègies de promoció de la salut també en aquest àmbit.

Per altra banda, la gran transformació social que està resultant de la irrupció de les noves tecnologies i de la popularització de les TIC pot implicar certs riscos per a la salut física i mental de les persones que cal tenir presents per abordar estratègies de reducció dels possibles efectes nocius.

Objectius de l'eix 4: Protecció dels riscos per a la salut

4.1. Reduir els riscos ambientals i treballar activament per un entorn més saludable i segur

4.2. Donar continuïtat als programes de prevenció de malalties infeccioses

4.3. Reduir riscos emergents com els associats a noves tecnologies

4.4. Potenciar la salut i el benestar en l'entorn laboral

Eix 5 (transversal). Millorar els recursos socials i sanitaris

“ La ‘salut en totes les polítiques’ és un enfocament intersectorial de les polítiques públiques que té en compte sistemàticament les repercussions sanitàries de les decisions, busca sinèrgies i evita els impactes perjudicials en la salut amb la finalitat de millorar la salut de la població i l’equitat en salut; millora la rendició de comptes dels responsables de polítiques sobre l’impacte en la salut de tots els nivells de la formulació de polítiques i inclou l’èmfasi en les conseqüències de les polítiques públiques sobre els sistemes sanitaris, els determinants de la salut i el benestar. OMS 2013. ”

31

Hem de facilitar la implicació i la col·laboració entre totes les administracions i sectors amb capacitat d’incidència en la promoció, prevenció i protecció de la salut des d’una visió transversal. La salut de la ciutadania depèn i requereix una diversitat d’accions des de diferents àmbits de la vida de la ciutat -educació, esport, cultura, urbanisme- i capacitat d’acció de molts agents, com els serveis públics, les entitats ciutadanes, les famílies, etc.

És clau seguir treballant per enfortir el coneixement mutu entre diferents sectors, actors, entitats i professionals, generar sinèrgies, relacions d’intercanvi i col·laboració; construir una visió compartida de les prioritats a abordar i de 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 punts clau per avançar en aquest propòsit. Cal facilitar la implicació i la col·laboració entre totes les organitzacions amb capacitat d’incidència per incrementar i innovar els actius disponibles de la promoció, prevenció i protecció de la salut

Objectius de l’eix 5: Millorar els recursos i els serveis de salut

5.1. Reforçar els mecanismes de col·laboració intersectorial i l’intercanvi entre tots els implicats en la promoció de la salut i la participació ciutadana

5.2. Vetllar i fer seguiment de l’accessibilitat i la qualitat dels serveis sanitaris

5.3. Impulsar la innovació en els programes i activitats de salut comunitària, el coneixement i l’intercanvi de bones pràctiques

5.4. Facilitar una acció positiva per a la millora dels determinants socials de la salut i reduir els eixos de desigualtat des de totes les polítiques de ciutat

4. Pla d'acció

El Pla d'acció local de salut constitueix el marc per a l'abordatge de les estratègies i objectius desenvolupats, que concreta un traçat per assolir el propòsit del Pla de salut: 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.

32

Hem recollit i ordenat les mesures i accions més rellevants que s'estan duent a terme, així com les que s'hauran de desenvolupar per donar resposta als objectius traçats.

4.1 Projectes Tractors

Hem prioritzat cinc projectes tractors, de caràcter transversal, que articulen accions diverses al voltant de les línies estratègiques i els objectius del Pla. Són projectes amb capacitat d'arrossegar i facilitar avanços i generar sinèrgies i condicions per al desenvolupament de noves iniciatives, projectes i accions.

- **Projecte 1. Estratègia local de salut mental comunitària**
- **Projecte 2. Impuls a la prescripció social**
- **Projecte 3. Aula de salut**
- **Projecte 4. Programes d'alt impacte**
- **Projecte 5. Observatori per a la qualitat dels serveis sanitaris**

Projecte 1. Estratègia local de salut mental comunitària

Introducció

El projecte neix de la necessitat d'abordar la salut mental des d'una perspectiva comunitària, imprescindible per encarar la complexa realitat de la salut mental, d'acord amb les darreres tendències i models promoguts pels organismes sanitaris mundials i amb la nostra pròpia realitat local.

Des de fa quasi deu anys l'Ajuntament del Prat coordina una Xarxa de Salut Mental, que té un caràcter interdisciplinari, en la qual participen professionals municipals de l'àmbit de la salut pública i l'acció social, juntament amb professionals de salut mental del Centre de Salut Mental d'Adults (CSMA), el Centre de Salut Mental Infantil i Juvenil (CSMIJ) i els Equips d'Atenció Primària, entre d'altres.

Recentment s'hi han incorporat altres agents -educació, jutjats- i s'ha constituït com a Taula Local.

La Taula de Salut Mental és un espai de reflexió per comprendre i formular hipòtesis de treball de casos complexos, de persones amb patiment emocional que poden no tenir consciència de la necessitat de suport i de la seva situació de risc personal o de l'entorn. Casos de salut mental atesos en els dispositius especialitzats que han deixat d'assistir a les visites i altres casos aportats pels professionals que necessiten un abordatge conjunt des de diferents serveis.

L'equip multidisciplinari de la Taula de Salut Mental, sota la coordinació de l'Ajuntament, està treballant actualment en la elaboració de l'Estratègia local de salut mental comunitària del Prat de Llobregat, que pretén establir les línies estratègiques i les accions concretes a emprendre.

Objectiu

L'objectiu principal del Pla estratègic de salut mental és estructurar un model d'abordatge de la salut mental en l'àmbit local des d'un enfocament comunitari, amb una visió de continuïtat assistencial basada en un treball en xarxa multidisciplinari.

Descripció

El procés de construcció del Pla estratègic de salut mental s'està desenvolupant actualment amb una visió multidisciplinària, liderada per la secció d'Acció Social amb la col·laboració principal de la secció de Salut Pública de l'Ajuntament. Aquest desenvolupament té un caràcter participatiu en el qual s'han implicat tots els actors del territori, entitats i ciutadania.

A qui s'adreça?

El Pla s'adreça principalment als professionals implicats en l'atenció del benestar emocional de les persones, tinguin descrits o no problemes de salut mental.

Calendari

Actualment en procés de construcció, n'està prevista la finalització el primer trimestre de 2019.

Projecte 2. Impuls a la Prescripció social

Introducció

La prescripció social és un mecanisme que, des de l'atenció primària o d'altres serveis assistencials, proporciona alternatives no sanitàries a persones usuàries provinents de diferents àmbits de la comunitat, activitats amb incidència en la millora de la salut física o mental.

Com a precedent de la prescripció social, des de fa anys s'ofereixen al Prat programes d'activitat física i salut, desenvolupats per l'Ajuntament, que funcionen com a actius de salut comunitària, prescrits per professionals de la medicina d'atenció primària. Són els programes anomenats Aquasalus, Activitat física i fibromiàlgia i Rehabilitació i sòl pelvià.

34

Objectiu

Elaborar el catàleg d'activitats o mapa d'actius comunitaris i formar professionals en els criteris de derivació i orientació inicial.

Vincular les persones amb determinades necessitats de salut a activitats i serveis comunitaris que els ajudin a millorar la salut i el benestar.

Descripció

La prescripció social és una eina de suport per a professionals de la salut que proporciona alternatives no sanitàries existents al Prat d'activitats amb benefici per a la salut física o mental, com ara activitats físicoesportives, culturals, d'oci o de caràcter social.

El sistema de derivació estarà integrat en el d'atenció primària, funcionarà com una "recepta" d'activitat i disposarà d'un sistema per al seguiment del professional prescriptor.

A qui s'adreça?

Com a eina de derivació, el projecte s'adreça a professionals d'atenció primària, d'altres serveis de salut i assistencials, i d'atenció a les persones.

Per a la recepció final del servei, el programa s'adreça a tota la ciutadania.

Calendari

N'està prevista la implantació durant el segon trimestre de 2019.

Projecte 3. Aula de salut

Introducció

L'educació per a la salut es presenta com a eina fonamental per exercir la promoció de la salut; consisteix en un procés d'ensenyament-aprenentatge planificat, que condueix a la modificació de les conductes relacionades amb la salut, amb l'adopció de conductes saludables i el canvi de conductes perjudicials.

Els serveis municipals de Salut Pública duen a terme tasques de formació als centres educatius en totes les etapes educatives en horari lectiu -escoles bressol, infantil, primària i secundària-, en qüestions tan centrals com benestar emocional, hàbits saludables -alimentació i cuina-, sexualitat i afectivitat, cura del cos, primers auxilis, conductes addictives, tinença responsable d'animals i consum.

Des del darrer trimestre de 2017, en el marc de l'"Aula de salut", la formació s'ha ampliat a col·lectius no formals, entitats, professorat i també a famílies, a fi que tothom comparteixi coneixements sobre la millora de la salut per fer-la universal i accessible, ja que les desigualtats socials, culturals i econòmiques condicionen el fet de poder gaudir d'una bona salut, i que les opcions saludables s'erigeixin com les més atractives.

Objectiu

Desenvolupar accions d'educació per a la salut fora de les aules, amb la possibilitat d'ampliar temàtiques i fer servir formats d'intervenció menys formals.

Descripció

Les activitats de l'Aula de salut es programen amb una periodicitat trimestral i abasten tots els col·lectius i les temàtiques relacionades amb la salut.

A qui s'adreça?

A col·lectius no formals, entitats, professorat, famílies i ciutadania en general.

Calendari

El projecte funciona des de finals de 2017 i la continuïtat n'està prevista indefinidament.

Projecte 4. Programes d'alt impacte

Introducció

L'educació per a la salut ha de ser un procés universal que abasti a totes les persones, així com les iniciatives de promoció de la salut. No obstant, per complir amb el principi d'equitat, la intensitat de les intervencions no ha de ser la mateixa per a totes les persones.

És per això que posarem en marxa programes d'alt impacte per dur a terme accions realment transformadores i no només d'informació i educació. Accions transversals i comunitàries, amb la participació de diversos agents en cada actuació, per tal de reduir les desigualtats en salut i provocar canvis significatius en les persones i les famílies que perdurin en el temps, com ara el projecte pilot Infants actius, incorporat recentment.

36

Objectiu

Vincular les persones amb determinades necessitats de salut a activitats i serveis comunitaris. Crear programes d'alta intensitat que modifiquin desigualtats explícites en salut i actuïn com a veritables revulsius de la responsabilitat en la pròpia salut, de forma que provoquin canvis que s'allarguin en el temps i, fins i tot, impliquin més d'una generació.

Descripció

Programes innovadors, com el d'Infants Actius, que combinen actuacions multidisciplinàries coordinades que aborden de forma integral una problemàtica, en aquest cas el de l'obesitat infantil, amb un l'objectiu de modificar conductes i hàbits en el marc de l'àmbit familiar.

A qui s'adreça?

A persones amb vulnerabilitats especials, que presentin comorbiditat de salut i/o social.

Calendari

El projecte funciona des de finals de 2017 i n'està prevista la continuïtat indefinida; s'hi aniran incorporant i retirant projectes en funció de l'avaluació de les necessitats i dels resultats.

Projecte 5. Observatori per a la qualitat dels serveis sanitaris

Introducció

L'Observatori del Sistema de Salut de Catalunya (OSSC) té la missió d'afavorir la transparència, el retiment de comptes i la generació de coneixement del sector salut a Catalunya, i posa a disposició de persones gestores, professionals, estudioses, ciutadania i administració la informació necessària amb imparcialitat, credibilitat i rigor.

En l'àmbit local cal un observatori que posi el focus en el sistema sanitari, que serveixi per vetllar per la qualitat de l'assistència que rep la ciutadania, per conèixer l'estat dels recursos existents i per gestionar l'actualització constant dels indicadors de salut principals.

37

Objectiu

Visualitzar la situació real dels serveis sanitaris. Comunicar les dificultats, la manca de recursos i els resultats de les activitats dels serveis sanitaris. L'observatori pretén ser el marc de treball i de participació per contribuir a la millora de la qualitat del servei.

Descripció?

L'observatori servirà per posar en coneixement dels diferents agents implicats l'estat i les tendències dels recursos -humans, materials, temporals, etc.- dels serveis sanitaris de la ciutat i l'evolució de les dades quantitatives referents a la salut en general i de la cobertura i l'activitat dels serveis sanitaris.

A qui s'adreça?

A entitats, col·lectius, administracions i ciutadania en general que estiguin interessats en el funcionament dels diferents serveis sanitaris públics de la ciutat.

Calendari

N'està prevista la implantació durant el segon semestre de 2019.

4.2 Objectius, mesures i accions

A continuació detallem les mesures i accions principals vinculades a cadascun dels objectius del Pla.

Eix 1. Benestar emocional i salut mental

OBJECTIUS

1.1. Conscienciar sobre la importància de la salut mental i impulsar l'acció en favor de la salut mental des de totes les polítiques i programes

MESURES

Implementació de l'estratègia local per a la promoció de la salut mental des d'una perspectiva comunitària.

ACCIONS

Pla estratègic de salut mental, Guia educativa

1.2. Reforçar l'educació emocional i les eines que enforteixen les capacitats d'afrontament de les persones

Incorporar l'educació emocional als programes complementaris de l'educació reglada i no reglada.

Guia educativa, Aula de salut

Facilitar la indicació de recursos comunitaris com a ajuda per afrontar algunes dificultats i malestars .

Prescripció social

Potenciar les intervencions de suport emocional individuals i grupals amb i entre persones en situació d'especial vulnerabilitat.

Espais de suport, Aula de salut, SPAI, Equip de proximitat, Educadors de medi obert

Facilitar la formació als professionals dels serveis culturals, esportius i cívics perquè tinguin en compte els criteris i factors que afavoreixen una bona salut mental en el disseny i la gestió de les activitats.

Aula de salut, prescripció social

Donar suport als projectes veïnals i comunitaris que reforcin el sentit de pertinença, la comprensió i valoració de la diversitat i la creació de relacions socials.

ICI, Pla d'actuació Sant Cosme, Aula de salut

Reforçar la informació i l'educació en estratègies de gestió i control de l'estrès emocional

Guia educativa, Aula de salut, Programes d'alt impacte

Eix 1. Benestar emocional i salut mental

OBJECTIUS

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

MESURES

Reforçar els programes adreçats a millorar la detecció de persones soles i/o vulnerables i la derivació a serveis de suport

Potenciar les intervencions grupals entre col·lectius amb dificultats socials

Facilitar serveis de suport a la relació social a les persones que es troben en una situació de risc o d'especial vulnerabilitat

Fomentar la tinença responsable d'animals de companyia

ACCIONS

Antenes, SPAI, Educadors medi obert, Equip de proximitat

Cuidadors de cuidadors, Programa d'inserció laboral, Servei prelaboral

SAD, voluntariat, educadors de medi obert

Guia educativa, activitats d'Agility, Festa de la Salut

1.4. Abordar i prevenir les conductes addictives

Donar continuïtat als programes per a la prevenció del consum de drogues i el consum excessiu d'alcohol i la disminució de danys associats.

Impulsar accions per a la prevenció de conductes addictives emergents vinculades a les tecnologies: xarxes socials, videojocs, joc en línia, etc.

Dur a terme accions de prevenció i abordatge del tabaquisme

Guia educativa, SPAI, educadors de medi obert

Guia educativa, SPAI

Guia educativa, Programes ICO, grups ICS

1.5. Donar continuïtat als programes d'educació afectiva i sexual per afavorir la vivència d'una sexualitat positiva i responsable

Donar continuïtat als programes d'educació afectivosexual: la comprensió de la pròpia sexualitat, el coneixement i la protecció dels drets relacionats amb la sexualitat i el respecte a la diversitat en aquest àmbit

Impulsar programes per millorar la seguretat, la responsabilitat i la protecció en les pràctiques sexuals

Guia educativa, punt violeta, Pla d'igualtat, SISA, ASSIR

SISA, ASSIR, Guia educativa, repartiment de preservatius, celebracions dia de la sida

Eix 2 Hàbits i estils de vida saludables

OBJECTIUS

2.1. Facilitar la continuïtat de la pràctica de l'activitat física al llarg de tota la vida i motivar en especial les persones que més se'n poden beneficiar

MESURES

Educar en els beneficis d'una vida més activa i motivar per a la pràctica regular de l'activitat física al llarg de tota la vida

Potenciar l'activitat física organitzada o informal a l'espai públic; caminar i bicicleta com a opcions preferents de mobilitat quotidiana

Donar continuïtat als programes d'activitat física adreçats a persones amb necessitats especials de salut i promoure la prescripció d'activitat física des dels Serveis Socials i de Salut

Reforçar i donar suport als programes que incentiven la pràctica de l'activitat física dels col·lectius prioritaris

Continuar donant suport a les AMPA i entitats esportives com a principals motors dels equips esportius com a font d'activitat física i relacional

ACCIONS

Guia educativa, Pla local de l'esport, Club Esport Jove

Pla local de l'esport, Medi Ambient i Territori, Guia educativa

Aquí fem salut! Prescripció social, entitats, SPAI

Matronatació, sòl pelvià, Aquasalus

Formació entitats, Pla local de l'esport

2.2. Contribuir al fet que l'alimentació saludable sigui més assequible i més atractiva

Facilitar els aprenentatges sobre nutrició i donar a conèixer a les famílies i altres col·lectius clau com mantenir una dieta equilibrada i variada

Donar continuïtat als programes i actuacions que faciliten una dieta suficient i equilibrada als col·lectius més vulnerables

Donar continuïtat als programes per a abordar l'obesitat i el sobrepès de col·lectius prioritaris, especialment infants i joves

Guia educativa, Infants actius, formació a AMPA, Aula de salut

Beques menjador, botiga solidària, Espigoladors, Calor i cafè

Infants actius, Programa del nen sa

Eix 2 Hàbits i estils de vida saludables

OBJECTIUS	MESURES	ACCIONS
2.3. Promoure la cura del propi cos	Fomentar el compromís i la responsabilitat de la ciutadania en la salut pròpia i col·lectiva	Guia educativa, La meva salut, Salut constant, Aula de salut
	Desenvolupar accions formatives sobre primers auxilis, cardioprotecció i ús de DEA	Programa municipal de cardioprotecció, desfibril·ladors, Guia educativa, Aula de salut
	Donar continuïtat als programes de prevenció d'accidents	Seguretat vial, platja, preventius actes de ciutat
	Prevenció solar	Programa de prevenció solar, Prevenció del càncer
	Donar continuïtat als programes de salut bucodental	Revisions odontològiques escolars, Guia educativa, Acció social
2.4. Promoure un envelliment actiu	Motivar les persones que es jubilen a incorporar canvis en els estils de vida que reforcin la salut: més activitat física, noves aficions i dieta més saludable	Caminades saludables, Pla local de l'esport, Pla de la gent gran, prescripció social
	Donar continuïtat a les activitats adreçades a mantenir les capacitats en el procés d'envelliment, la promoció de l'autonomia personal i la prevenció de la fragilitat física, cognitiva, emocional i social	Pla de la gent gran, prescripció social

Eix 3. Educació per a la salut i reducció de les desigualtats

OBJECTIUS	MESURES	ACCIONS
3.1. Ampliar l'abast i la intensitat dels programes d'educació per a la salut i fomentar la responsabilitat de la ciutadania en la salut pròpia i col·lectiva	Reforçar l'accessibilitat dels serveis i programes d'escolta, orientació i suport a adolescents i joves: serveis que no provoquin estigmatització, propers, accessibles. Ampliar l'oferta de la guia educativa.	Guia educativa, assessories El Lloro, educadors de medi obert, Programa Aire
3.2. Reforçar el suport a les famílies en el seu rol parental	Reforçar l'atenció al benestar emocional entorn al naixement	Matronatació, sòl pelvià, Programa maternitat saludable, Guia educativa
	Reforçar els programes de suport i orientació a les famílies des de tots els serveis adreçats a infants i joves	Guia primera infància, PratFamílies, Programes CDIAP, Areola
	Impulsar els programes de desenvolupament d'habilitats parentals per ajudar les famílies a afrontar i superar dificultats	Guia educativa (formació a AMPA), xerrades a primera infància, Aula de salut
	Donar continuïtat als recursos d'orientació a famílies en especial situació de risc	Acció social, PASC, PratFamílies, prescripció social

Eix 3. Educació per a la salut i reducció de les desigualtats

OBJECTIUS

3.3. Apropar serveis d'escolta, orientació i suport a adolescents i joves, especialment a l'inici de l'educació secundària

MESURES

Reforçar l'accessibilitat dels serveis i programes d'escolta, orientació i suport a adolescents i joves: serveis que no provoquin estigmatització, propers, accessibles

Reforçar 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.

Generalitzar els aprenentatges necessaris per millorar la salut mental d'adolescents i joves des de l'institut i altres entorns socioeducatius

Reforçar els programes de salut afectivosexual 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

Impulsar la implantació de programes i eines per a la prevenció, detecció i abordatge de situacions de violència, conflictes i exclusió als centres educatius.

ACCIONS

Assessories El Lloro, educadors de medi obert

Educadors de medi obert, SPAI, entitats socials, equip de proximitat

Guia educativa, Pla estratègic salut mental

Guia educativa, SISA, celebracions dia de la sida, proves ràpides, Programa de suport a l'ASSIR

Guia educativa (alumnat i professorat), Pla jove, Pla d'igualtat

43

Eix 3. Educació per a la salut i reducció de les desigualtats

OBJECTIUS

3.4. Adreçar programes específics a grups i col·lectius en situació de vulnerabilitat i amb especials necessitats de salut.

MESURES

Millorar els recursos socials adreçats específicament a persones amb malalties cròniques i donar continuïtat a les accions de sensibilització per a la prevenció de malalties.

Millorar el suport a les persones que cuiden familiars malalts o dependents.

Reforçar accions de promoció de la salut entre els grups de dones de col·lectius més vulnerables (migrants, minories ètniques o dones amb nivell educatiu baix)

Donar continuïtat als programes de prevenció i abordatge de la violència contra les dones

ACCIONS

Comissió d'acció comunitària

Cuidadors de cuidadors, Centre Aloïis, Kids' time

Romi Sastipen, Pla nouvinguts, prescripció social, Dia d'acció de la salut de les dones

Guia educativa, SIAD, Pla d'igualtat

Eix 4. Protecció dels riscos per a la Salut

OBJECTIUS

4.1. Reduir els riscos ambientals i treballar activament per un entorn més saludable i segur

MESURES

Millorar la qualitat de l'aire, els nivells de soroll, garantir la seguretat alimentària, de l'aigua de consum i de les aigües de bany, prevenir la legionel·la, controlar les plagues urbanes i els animals peridomèstics

ACCIONS

Vigilància de la contaminació de l'aire, qualitat acústica, Programa de prevenció de legionel·losi, vigilància sanitària de piscines d'ús públic, seguretat alimentària municipal, control integral de plagues, prevenció de proliferació de mosquits, control d'animals peridomèstics

4.2. Donar continuïtat als programes de prevenció de les malalties infeccioses

Augmentar les mesures i la sensibilització respecte a la prevenció de la transmissió de malalties infeccioses

Guia educativa, programes de vacunació, salut escolar: control i seguiment de malalties transmissibles; salut sexual i reproductiva, Aula de salut

4.3. Reduir riscos emergents com els associats a noves tecnologies

Avaluar i analitzar les noves conductes de risc sorgides de les xarxes socials

Guia educativa, programes Mossos d'Esquadra, SPAI, Aula de salut

4.4. Potenciar la salut i el benestar a l'entorn laboral

Implementar programes de salut laboral

Aula de salut: higiene postural

Eix 5. Millorar els recursos i els serveis de salut

OBJECTIUS

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

MESURES

Implantar una xarxa efectiva de salut comunitària

ACCIONS

Consell de Salut Municipal, Consell de Salut Comarcal, Pla estratègic de la Gerència Territorial Metropolitana Sud, Comissió de Salut Comunitària

5.2. Vetllar i fer el seguiment de l'accessibilitat i la qualitat dels serveis sanitaris

Establir un òrgan de control, informació i transparència dels serveis sanitaris

Observatori local

5.3. Impulsar la innovació en els programes i activitats de salut comunitària i el coneixement i l'intercanvi de bones pràctiques

Potenciar la participació dels agents en activitats d'intercanvi -Diputació de Barcelona, PINSAP-. Participació en Bancs de bones pràctiques i participació en premis i reconeixements.

Programes alt impacte, Salut

5.4. Facilitar una acció positiva per a la millora dels determinants socials de la salut i reduir els eixos de desigualtat des de totes les polítiques de ciutat

Incorporar el punt de vista de la salut com un dels eixos principals de totes les polítiques públiques

Plans locals sectorials

4.3 Programes i activitats

Del desenvolupament dels objectius i les mesures de cada un dels eixos del Pla es deriven finalment programes i activitats concretes que acaben concretant, totalment o parcialment, algun objectiu específic o una part d'algun de més general.

El procés d'implementació del Pla local de salut preveu l'elaboració d'un mapa d'actius durant el primer trimestre de 2019, al més exhaustiu possible, que reculli els projectes, programes i activitats que es desenvolupen a la ciutat i tenen una especial incidència sobre la salut.

El Mapa d'actius de salut permet fer un seguiment acurat de cadascuna de les accions, així com servir de base per al desenvolupament del projecte d'impuls a la prescripció social.

A mode de recull inicial de programes i activitats vinculats amb la salut que estan actualment en funcionament, enumerem els següents:

Eix principal	Programes i activitats	Responsable i col·laboracions
1	Grup de suport emocional per a familiars cuidadors	Ajuntament - Acció social
1	Teleassistència domiciliària	Ajuntament - Acció social
1	Projecte Antenes. Prevenir l'aïllament de les persones grans	Ajuntament - Acció social
1	Taula local de salut mental	Ajuntament - Acció social/Salut Pública i Consum
1	Servei de suport psicològic del SIAD (Servei d'informació i atenció a les dones)	Ajuntament - Ciutadania
1	Horts lúdics	Ajuntament - Ciutadania
1	Servei d'atenció integral LGTBI	Ajuntament - Ciutadania
1	Suport psicològic a l'ASSIR	Ajuntament - Salut Pública i Consum
1	Atenció i assessorament en l'àmbit de les conductes addictives	Ajuntament - Salut Pública i Consum - SPAI
1	Programa Aire	Ajuntament - Salut Pública i Consum / Fundació Orienta
1	Orientació laboral i suport a la recerca de feina	Ajuntament (Promoció Econòmica), Servei d'Ocupació de Catalunya (SOC) i Diputació de Barcelona
1	Acompanyament a persones amb trastorns mentals	Associació de familiars d'Alzheimer del Baix Llobregat
1	Atenció psicològica de l'AFA	Associació de familiars d'Alzheimer del Baix Llobregat
1	Servei de Psicoteràpia	Associació de terapeutes solidaris

Eix principal	Programes i activitats	Responsable i col·laboracions
1	Servei d'informació, suport i acompanyament a malalts o familiars de càncer	Associació espanyola contra el càncer
1	Formació prelaboral	Associació Saó - Prat
1	Informació, orientació, suport i assessorament a la família	CDIAP - Associació Verge de Montserrat
1	Projecte Caliu	Centre de Promoció Social Francesc Palau
1	Orientació, informació i atenció social	Creu Roja del Prat
1	Kid's Time	CSMIJ Fundació Orienta
1	Taller d'habilitats socials per a joves i adolescents	CSMIJ Fundació Orienta
1	Grups d'ajuda mútua	Lliga Reumatològica Catalana
1	Servei Psicoterapèutic de la Lliga reumatològica	Lliga Reumatològica Catalana
1	Servei de rehabilitació comunitària	PSSJdD
2	Ajuda a domicili	Ajuntament - Acció social
2	Centre materno infantil - Caritas	Ajuntament - Acció social
2	Centre obert municipal "La Caseta"	Ajuntament - Acció social
2	Punt Solidari. Servei de distribució d'aliments	Ajuntament - Acció social
2	Tallers de gestió de l'economia domèstica	Ajuntament - Acció social
2	Espai Bastida. Economia domèstica	Ajuntament - Acció social - Espais grupals
2	Programa Municipal de lleure per a la gent gran	Ajuntament - Ciutadania
2	Programa esport i valors	Ajuntament - Esports
2	Activitat aquàtica per embarassades	Ajuntament - Esports
2	Activitat física i fibromiàlgia	Ajuntament - Esports
2	Aquasalus	Ajuntament - Esports
2	Caminades saludables	Ajuntament - Esports
2	Rehabilitació del sòl pelvià	Ajuntament - Esports
2	Suport fisioterapèutic	Ajuntament - Esports
2	Tractament de fisioteràpia	Ajuntament - Esports
2	Accions de sensibilització al voltant de la celebració de dies mundials	Ajuntament - Salut Pública i Consum
2	Control de les farmàcies	Ajuntament - Salut Pública i Consum

Eix principal	Programes i activitats	Responsable i col·laboracions
2	Programa local de cardioprotecció	Ajuntament - Salut Pública i Consum
2	Programa d'adolescència i salut	Ajuntament - Salut Pública i Consum
2	Programa de salut bucodental	Ajuntament - Salut Pública i Consum / ICS
2	Programa de lleure de persones amb discapacitat	Ajuntament (Ciutadania)
2	Club Esport Jove	Ajuntament (Esports, Educació i Joventut)
2	Ajudes tècniques	Associació de familiars d'Alzheimer del Baix Llobregat
2	Atenció Social de l'AFA	Associació de familiars d'Alzheimer del Baix Llobregat
2	Atenció educativa	Associació de terapeutes solidaris
2	Teràpia floral	Associació de terapeutes solidaris
2	Centre socioeducatiu diürn	Associació Saó - Prat
2	Programes de prevenció i detecció precoç	CDIAP - Associació Verge de Montserrat
2	Programa Vellesa Activa	Creu Roja del Prat
2	Salut Constant	Creu Roja del Prat / Ajuntament - Salut Pública i Consum
2	Activitats de lleure i oci per a infants i joves amb discapacitat	Disprat – Lleure
2	Impuls de berenars solidaris per a infants	Fundació Banc dels Aliments, Creu Roja el Prat i Ajuntament (Acció Social)
2	Àpats a domicili	Fundació Rubricatus i Ajuntament (Acció Social)
2	Projecte de salut comunitària	ICS
2	Programa "del nen sa"	ICS

Eix principal	Programes i activitats	Responsable i col·laboracions
3	Espai d'atenció a famílies	Ajuntament - Acció social
3	Jo Puc. Programa de suport per al desenvolupament de competències professionals	Ajuntament - Acció social - Espais grupals
3	SMART. Programa de suport per al desenvolupament de competències personals	Ajuntament - Acció social - Espais grupals
3	Atenció a dones en situació de risc per violència masclista	Ajuntament - Ciutadania
3	Servei municipal d'acollida a persones immigrades	Ajuntament - Ciutadania
3	Servei d'informació sobre sexualitat i afectivitat (SISA)	Ajuntament - Salut Pública i Consum
3	Aula de salut i consum	Ajuntament - Salut Pública i Consum
3	Acompanyament i suport a la inserció sociolaboral	Ajuntament - Salut Pública i Consum - SPAI
3	Atenció a joves i adolescents en el consum de drogues	Ajuntament - Salut Pública i Consum - SPAI
3	Equip de proximitat	Ajuntament - Salut Pública i Consum - SPAI
3	Programa calor i cafè	Ajuntament - Salut Pública i Consum - SPAI
3	Programa de suport a la vida autònoma	Ajuntament - Salut Pública i Consum - SPAI
3	Programa lliure de drogues i alcohol	Ajuntament - Salut Pública i Consum - SPAI
3	Accions de salut ofertes al centres educatius a la Guia educativa	Ajuntament - Salut Pública i Consum/Educació
3	Centre de dia ALOIS	Associació de familiars d'Alzheimer del Baix Llobregat
3	Programes d'inserció laboral	Associació GATS -Grups Associats pel treball Sociocultural
3	Orientació, informació i atenció social	Càritas Parroquial del Prat / Centre de Promoció Social Francesc Palau
3	Atenció terapèutica a l'infant de forma individualitzada	CDIAP - Associació Verge de Montserrat
3	Orientació i suport a les escoles d'educació infantil	CDIAP - Associació Verge de Montserrat
3	Avaluació global de la problemàtica de l'infant i la seva família	CDIAP - Associació Verge de Montserrat

Eix principal	Programes i activitats	Responsable i col·laboracions
3	Cursos i tallers formatius del CPS Francesc Palau	Centre de Promoció Social Francesc Palau
3	Servei d'atenció domiciliària, personal i domèstica	Cooperativa obrera de viviendas
3	Pla d'actuació municipal per a prevenir els efectes de la calor i Pla d'actuació per a prevenir els efectes del fred.	Creu Roja del Prat / Ajuntament - Acció social
3	Programes d'inclusió social Punt Òmia	Fundació Catalana de l'esplai
3	Programes d'inserció laboral	Fundació Catalana de l'esplai
3	Espai familiar El Niu	Fundesplai
4	Control de les colònies de gats urbans	Ajuntament - Salut Pública i Consum
4	Control de les poblacions d'animals peridomèstics	Ajuntament - Salut Pública i Consum
4	Control integral de plagues	Ajuntament - Salut Pública i Consum
4	Desplegament desfibril·ladors	Ajuntament - Salut Pública i Consum
4	Inspecció dels centres de tatuatge i pírcing	Ajuntament - Salut Pública i Consum
4	Programa municipal d'inspecció i control de salut alimentària	Ajuntament - Salut Pública i Consum
4	Prevenició de la proliferació de legionel·la	Ajuntament - Salut Pública i Consum
4	Registre i control sanitari dels animals de companyia	Ajuntament - Salut Pública i Consum
4	Seguiment de les insalubritats en espais privats	Ajuntament - Salut Pública i Consum
4	Servei de recollida d'animals de companyia a la via pública	Ajuntament - Salut Pública i Consum
4	Servei de vigilància, salvament i socorrisme a les platges	Ajuntament - Salut Pública i Consum
4	Serveis preventius als actes de ciutat	Ajuntament - Salut Pública i Consum
4	Vigilància sanitària de les piscines d'ús públic	Ajuntament - Salut Pública i Consum

Eix principal	Programes i activitats	Responsable i col·laboracions
4	Control de menjadors col·lectius	Ajuntament - Salut Pública i Consum / ASPC
4	Programa de control de malalties transmissibles	Ajuntament - Salut Pública i Consum / ASPC
4	Control de les poblacions de mosquits	Ajuntament - Salut Pública i Consum / CCBLL
4	Programa de vacunació escolar	Ajuntament - Salut Pública i Consum / ICS
4	Programa de control de malalties transmissibles en l'àmbit escolar	Ajuntament - Salut Pública i Consum / UVE
4	Programa d'intercanvi de xeringues	Ajuntament / CAS / Àmbit Prevenció /ASPC
4	Tractament mèdic farmacològic per a desintoxicacions o tractaments substitutius	CAS
5	Pla local d'inclusió social. Pla de la gent gran, Pla de convivència, Pla d'igualtat, Pla jove	Ajuntament
5	Centre de Salut Mental infantil i Juvenil CSMIJ	Fundació Orienta
5	Banc de llet materna	Generalitat de Catalunya
5	Banc de sang i teixits	Generalitat de Catalunya
5	Programa de cribatge de càncer de còlon	ICO
5	Programa de cribatge de càncer de mama	ICO
5	ASSIR	ICS
5	Centre de Salut Mental d'Adults - CSMA	PSSJdD

5. Seguiment i avaluació

El Pla local de Salut s'ha concebut com una eina dinàmica de coordinació de les polítiques de salut de la ciutat, del qual derivaran tota una sèrie de processos d'actualització, seguiment i avaluació contínua.

El procés de seguiment i avaluació del Pla estarà coordinat pel Grup motor transversal. Durant el primer semestre de cada any, l'equip tècnic de la secció de Salut Pública emetrà un informe sobre l'estat de desenvolupament del Pla, del qual es donarà compte al Consell Municipal de Salut.

53

El seguiment del desenvolupament del pla inclou:

I. L'avaluació de projectes i accions

S'avaluarà el nivell d'assoliment de totes i cadascuna de les accions programades, especialment dels projectes tractors, amb l'objectiu de conèixer-ne l'impacte.

II. L'avaluació dels objectius

El compliment dels objectius s'avaluaran comparativament en el temps a través d'indicadors quantitius i qualitius.

III. L'actualització dels indicadors locals de salut

Els indicadors locals de salut s'actualitzen amb regularitat. L'objectiu és actualitzar anualment totes les dades possibles.

IV. L'Avaluació de la capacitat d'organització i acció

Atenent a la importància de la transversalitat en el desenvolupament del Pla, s'estableix un procés d'avaluació mitjançant una metodologia qualitativa amb l'objectiu de valorar els avanços en la millora de la interacció i cooperació entre els diferents departaments municipals i els agents de salut.

V. La documentació següent actualitzada periòdicament:

- Informe d'indicadors de salut local (elaborat pel Servei de Salut Pública de la Diputació de Barcelona)
- Informe anual de l'observatori local per a la qualitat dels serveis sanitaris (Consell Municipal de Salut)
- Mapa d'actius de salut (Ajuntament)
- Projecte de salut comunitària del Prat de Llobregat (Servei d'Atenció Primària-ICS)
- Estratègia local de salut mental comunitària (Ajuntament)
- Informe de seguiment del Pla local de salut (Ajuntament)