



CAMFIC

GRUPS DE TREBALL

EDUCACIÓ SANITÀRIA

2018



QUI SOM?

coordinador/a

Lurdes Alonso

secretari/a

Estela Díaz Álvarez

membres

Sònia Moreno

Lluís Cuixart

Ester Duran

Elvira Zarza

Juanjo Cabré

Concepció Ribot

Laura Sala

Jaime Sanahuja



<http://www.camfic.cat/DetallGrup.aspx?idGr=972>



<http://www.camfic.cat/Fullspacients.aspx>

*Els grups de treball de la CAMFiC són el seu motor.
Feu molt bona feina, feu gran la CAMFiC*

PROJECTES 2018

- La Setmana Sense Fum
- Jornades “Framework”
- Projecte “Deep Protec your Hearth”
- Programa d’atenció primària orientada a la comunitat APOC
- Campanya de promoció de les donacions de sang
- Trobada en favor d’una vida saludable i activa: Campanya per a la prevenció i predicció de problemes de salut relacionats amb malalties òssies i cardiovasculars
- Difusió dels fulls a xarxes socials
- Font d’informació per un programa de radio setmanal a Radio Tiana
- Utilitzat al programa “Els Matins” de TV3.
- En la revista dels socis, a la Capçalera, també s’informa i se’n fa difusió de cada full nou.
- Publicació en format article científic al Butlletí de l’Atenció Primària de Catalunya.



PRODUCCIÓ CIENTÍFICA 2018

- 29 fulls nous: 100-118 (10 fulls anticonceptius)
- 20 fulls en francès: 64, 70, 72, 73, 74, 76, 78, 80, 82-93.
- 2 fulls en anglès: 75, 76
- 21 fulls en romanès: 64, 70, 71, 72, 73, 74, 76, 80, 82-93
- 6 fulles en xinès: 93-98
- 32 fulls publicats en el Butlletí.

PLA D'ACTIVITATS FUTURES

- Línia de vídeos curts d'educació sanitària
- Ampliar fulls d'educació de diferents temes
- Potenciar les xarxes socials, difusió fulls, vídeos...

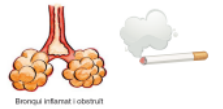


FULLS D'INFORMACIÓ PER A PACIENTS 2018

L'MPOC. Malaltia pulmonar obstructiva crònica

L'MPOC també és coneguda a vegades com a bronquitis crònica.

Es caracteritza per una limitació del pas de l'aire pels pulmons, deguda a una inflamació a l'interior dels bronquis. Aquesta inflamació és provocada per la inhalació de partícules nocives, especialment del tabac.



Quins símptomes produeix?

Apareix tos i mucositat durant setmanes; s'incrementa el cansament quan es camina per pendents o pujant escales, i els refredats passen sovint al pit.

Com es diagnostica l'MPOC?

Cal realitzar una espirometria. Aquesta prova consisteix a bufar per un aparell. Permet saber la quantitat d'aire que som capaços d'inspirar i expirar dels pulmons amb la respiració.



Què podem fer per millorar?

- El principal tractament per frenar la malaltia és deixar de fumar.
- Feu exercici regularment.
- Controleu el vostre pes.
- Eviteu passar fred i els canvis bruscos de temperatura.
- Vacuneu-vos de la grip anualment i del pneumòcocc.
- La medicació, que permet millorar els símptomes, s'administra amb inhaladors. Tenen un efecte dilatador dels bronquis i antiinflamatori, i s'han d'utilitzar en un ordre determinat i amb la tècnica correcta, que cal revisar periòdicament.
- Si porteu oxigen, és important que el porteu un mínim de 16 hores diàries.
- Pot ser-vos útil la realització d'exercicis de fisioteràpia respiratòria.

Quan cal consultar els serveis sanitaris?

- Consulteu el vostre metge o metgessa o infermeria, o bé a urgències si és greu, quan noteu:
 - Un augment de la sensació d'ofec, de la tos o dels vòmits.
 - Canvis en la mucositat: color groc o verd, més espessa.
 - Febre o esgarriances.



Autor: Grup de recerca de la CAMFiC. Revisat i editat: Lidia Miró. Grup d'educació sanitària de la CAMFiC. Pots incloure més fulls a la nostra web: www.camfic.cat



FULLS D'INFORMACIÓ PER A PACIENTS 2018

Síndrome de l'ovari poliquístic

Les dones que tenen la síndrome de l'ovari poliquístic solen tenir alteracions del cicle menstrual i del metabolisme. Es produeix per alteracions en el funcionament de diferents hormones, principalment la insulina i els andrògens.

L'edat de presentació és gairebé en tot el període fèrtil, des de la pubertat fins als 40 anys. Pren el nom d'una de les seves característiques més freqüents: l'ecografia mostra múltiples petits quists als ovaris. Però també hi ha dones sànes, sobretot al voltant de la pubertat, que tenen ovaris d'aparència poliquística ecogràfica i que no tenen la síndrome.

Els símptomes més habituals són alteracions del cicle menstrual (cicles més espaiats en el temps: presenten normés nou regles a l'any o períodes entre regles superiors a 35 dies) i hirsutisme (aparició de pèl a zones on no s'hauria de desenvolupar, com ara la barbeta, el bigotí, per sota del melic, esquena, braços...). Pot causar augment de pes, acne, pèrdua de cabell al front, taques fosques a les axilles i dificultat per quedar-se embarassada. També augmenta la possibilitat de tenir diabetes i el colesterol elevat. Algunes dones no tenen pràcticament cap símptoma i d'altres els tenen tots.

És molt freqüent que acudiu a la consulta perquè augmenteu de pes progressivament, malgrat que feu dieta i exercici, i que estigueu tristes o decebudes perquè no enteneu què us passa.

La infertilitat que es pot produir en aquesta síndrome és molt fàcil de revertir amb un tractament hormonal. I, si, podeu tenir fills.

Com es diagnostica?

El diagnòstic es fa escoltant el que expliqueu, explorant-vos i fent una anàlisi i una ecografia vaginal. En l'anàlisi es miren les hormones i com varien al llarg del dia i del cicle menstrual, per això s'insisteix a fer-la entre el

dies 3r i 5è de la regla, i que us lleueu 2 hores abans de fer-la. Si no teniu menstruacions, es pot fer qualsevol dia. Si esteu prenent anticonceptius, caldrà buscar la manera de no prendre'ls durant 3 mesos per poder valorar el perfil hormonal a la sang.

Què podeu fer i què us podem oferir com a tractament?

El tractament més important per evitar possibles efectes és tenir i mantenir el pes adequat mitjançant una cura especial amb la dieta i fent exercici.

Hi ha tres consells molt importants

• **Dieta.** Per evitar o resoldre el sobrepès.

• **Exercici.** Un mínim de dues hores i mitja a la setmana o de 10.000 passos diàries.

• **Seguiment regular.** A càrrec dels professionals sanitaris: infermeria i metge/essa de família.

Segons el cas, us oferirem medicaments, com la metformina (que regula el metabolisme de la insulina), anticonceptius o andrògens; o bé només insistirem i ajudarem a fer una bona dieta i exercici.

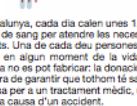
Autor: Laura Barrio, Cristina Morán, Patricia Morán. Revisat i editat: Lidia Miró. Grup d'educació sanitària de la CAMFiC. Pots incloure més fulls a la nostra web: www.camfic.cat



FULLS D'INFORMACIÓ PER A PACIENTS 2018

Donar Sang

Cada dia es necessiten **1.000 donacions** per atendre els malalts



A Catalunya, cada dia calen unes 1.000 donacions de sang per atendre les necessitats dels malalts. Una de cada deu persones en necessitarà en algun moment de la vida. La sang encara no es pot fabricar: la donació és l'única manera de garantir que tothom té sang quan la precisa per a un tractament mèdic, una operació o a causa d'un accident.

De la sang que dones se'n separen tres parts: glòbuls vermells, plaquetes i plasma. Cada donació pot salvar fins a tres vides.

Pot donar sang qualsevol persona que tingui bona salut, que tingui entre 18 i 70 anys, pesi 50 quilos o més i, si és dona, que no estigui embarassada.

Les dones poden donar sang fins a tres vegades l'any i els homes fins a quatre. Entre cada donació han de passar almenys dos mesos.

Pots donar sang encara que:

- Hagi patit hepatitis abans dels 12 anys.
- No estiguis en dejú.
- Tinguis el colesterol elevat.
- Prenguis algun dels medicaments més freqüents.

No pots donar sang si:

- Has patit alguna malaltia tumoral.
- Ets portador/a del virus de l'hepatitis o del VIH.
- Tens una malaltia aguda.
- Tens anèmia.
- Has patit infart o angina de pit.

Tens 20 minuts? Vine a donar sang!



Com és la donació?

Per assegurar-nos que la donació sigui segura per a tu i per a la persona que rebrà la teva sang, emplenaràs un qüestionari sobre la teva salut i hàbits de vida, et farem una entrevista mèdica i mesurarem la teva tensió arterial i l'hemoglobina.

L'extracció dura 10 - 15 minuts. Després de la donació hauràs de reposar uns minuts i prendre un petit refrigeri. És important que beguis líquids, ja que més de la meitat de la sang és aigua, i que evitis fer esforços físics importants, sobretot amb el braç on t'han fet la punció, en les 24 hores següents.

Pots donar sang als principals hospitals de Catalunya i en més de 4.000 col·lectes de donació que es fan per tot el territori. Al web donarsang.gencat.cat pots consultar el lloc més proper on pots donar-ne.

Autor: David en les nomenclatures de Dono de Sang i Totes de Catalunya. Revisat i editat: Lidia Miró. Grup d'educació sanitària de la CAMFiC. Pots incloure més fulls a la nostra web: www.camfic.cat



biblio III
capçalera


SOCIETAT CATALANA DE MEDICINA FAMILIAR I COMUNITÀRIA

COMUNICACIÓ CAMFiC

JORDI MESTRES

VOCALS D'ENLLAÇ AMB
ELS GRUPS DE TREBALL

IRIS ALARCÓN
MÒNICA SOLANES

 informans@camfic.org

