

**DHC** Projectes Sanitaris  
i Socials SA  
Àrea Bàsica de Salut  
La Roca del Vallès

# fersalut

La revista del vostre Equip d'Atenció Primària

NÚMERO 07 | SETEMBRE-OCTUBRE DE 2007

## Després de classe

fem altres activitats

**MEDICAMENTS**  
només els necessaris

[www.absroca.com](http://www.absroca.com)

La grip: arriba el moment de vacunar-se

## Millorant l'ABS, la recerca continuada



El treball de recerca sobre la pròpia activitat, i el grau de satisfacció i adaptació a les necessitats dels usuaris, és un dels objectius prioritaris de l'equip de l'Àrea Bàsica de Salut.

D'una banda, treballem per assolir una organització adient, que redueixi les incomoditats i que asseguri una atenció de qualitat als ciutadans: menys temps d'espera per a les visites, un temps d'atenció a la consulta adequat per a l'exploració i la informació, una millor atenció telefònica, una més eficient gestió de les històries clíniques, unes prestacions complementàries a la cartera pública de serveis del CatSalut, etc.

D'altra banda, cal seguir treballant, amb les dades de què disposem, perquè els usuaris puguin gaudir de l'acolliment i informació que facin entenedors i més eficients i pròxims els serveis socio-sanitaris, assegurant així els espais de seguiment i control de les persones amb problemes de salut, tant als centres de salut com al domicili.

Així mateix, cal assegurar una tasca general adreçada a la comunitat que té a veure amb la prevenció, la informació de salut i la utilització adients dels recursos.

És del tot necessari que l'anàlisi de dades, la detecció i l'aplicació de propostes de millora siguin una activitat continuada en la tasca de l'equip.

Establir una Unitat de Recerca ha estat la resposta a aquestes necessitats, en les quals haurem de treballar en equip, comptant amb les vostres aportacions i participació.

La dinàmica que genera l'atenció sanitària és canviant, paral·lelament als canvis socials. Per això es fa necessari establir formes d'anàlisi i aplicació de millores, que facin de la nostra tasca una eina realment útil per a la salut dels ciutadans del municipi.

**Equip d'Atenció Primària**  
ABS La Roca del Vallès



*fersalut* és una publicació gratuïta, promoguda pels centres d'Atenció Primària autogestionats amb l'objectiu d'impulsar els hàbits saludables de la població.

Web revista: [www.fersalut.com](http://www.fersalut.com)

Qualsevol suggeriment o comentari el podeu expressar per telèfon al 93 446 02 33 o per internet a l'adreça electrònica [icesalud@icesalud.com](mailto:icesalud@icesalud.com)



## SALUT 8-9

### Exedents a la farmaciola. Acumulem massa medicaments?

Alguns estudis demostren que es dispensen força més fàrmacs dels que realment s'utilitzen. Per això, cal reflexionar sobre què cal fer quan aquests medicaments, per la raó que sigui, deixen de ser útils.



## SER PARES 10

### Després de classe.

#### Fem altres activitats

Quan les classes de la canalla finalitzen, les activitats extraescolars són una bona opció per aprofitar el temps, sempre i quan es practiquin en la mesura adequada i vingui de gust al menut.



## DONA I HOME 12-13

### L'experiència del trasplantament. Tornar a néixer

Experiència: la mateixa paraula ho diu. A través de dues persones trasplantades i d'una que espera ser-ho aviat, ens podem fer una idea de com aquest tipus d'intervencions poden millorar la qualitat de vida.



## L'ABS LA ROCA DESTACA... 4-7

### Sobre la grip

A la tardor s'inicia la campanya de vacunació per a la prevenció de la grip.

## VIURE JOVE 15

### L'enemic interior.

#### Superar la timidesa

La timidesa pot frenar el desenvolupament intel·lectual, professional i afectiu. Per això cal posar-hi remei tenint en compte que les armes per vèncer-la són dins un mateix.



## GENT GRAN 14

### Pisos tutelats

Els pisos tutelats per a gent gran són una bona opció: permeten conservar la intimitat i garanteixen l'assistència sanitària.

## CRÈDITS

**fersalut** és una publicació periòdica promoguda per: Albera Salut, ABS Alt Camp Oest, ABS La Roca del Vallès, CAP Can Rull,

CAP Muralles, EAP Osona Sud-Alt Congost, EAP Poble Sec, EAP Sardenya, EAPs Sarrià i Vallplasa Atenció Primària, EAP Vallcarca-Sant Gervasi i EAP Vïc.

**Comitè editorial:** Sílvia Arpal, Òscar Autet, Nieves Barragán, Marta Camps, Lourdes Garcia, Núria Garcia, Maria Josep Guinovart, Antoni Iruela, Jordi Lorente, Rosa Rovira, Ferran Vaquero i Roger Vinyeta.

**Edició, disseny, producció i publicitat:** ICE Salut. Passatge Mercader, 15. 08008 Barcelona. Tel. 93 446 02 33 icesalud@icesalud.com Dip.

Legal: B-41601-2003

PREMI JAUME AIGUADER  
I MIRÓ A LA MILLOR  
COMUNICACIÓ SANITÀRIA



CADA TARDOR S'INICIA LA CAMPANYA DE VACUNACIÓ PER A LA PREVENCIÓ DE LA GRIP. COM SEMPRE PODEU DEMANAR INFORMACIÓ SOBRE LES DATES EN QUÈ S'ADMINISTRA LA VACUNA ALS CENTRES DE SALUT DEL MUNICIPI I RESERVAR L'HORA DE VISITA.



# Sobre la grip

Cada tardor s'inicia la campanya de vacunació per a la prevenció de la grip; com sempre podeu demanar informació sobre les dates en què s'administra la vacuna als centres de salut del municipi i reservar l'hora de visita.

Volem informar-vos un cop més de les característiques d'aquesta malaltia i en quins casos s'aconsella vacunar-se.

## L'ORIGEN

La grip és una malaltia infecciosa i contagiosa, causada per un virus ARN, de la família

*orthomyxoviridae*. Es tracta a més, d'un virus de molt fàcil mutació.

S'han identificat tres gèneres de virus gripals:

Grip A, infecta mamífers i ocells.

Grip B, només infecta els humans.

Grip C, només infecta els humans.

El tipus A és el més perillós de tots pel fet que els humans no hem pogut crear resistència genètica.

## ALGUNES DADES HISTÒRIQUES

L'any 1933 es va aïllar per primer cop el virus de

la grip; a partir d'aquí va ser possible poder fer investigacions més rigoreses.

Haureu sentit parlar algun cop de la "grip espanyola"; aquesta, l'any 1918 va esdevenir una de les pandèmies més greus de la història, però el seu nom també té una "història pròpia":

"El nom de grip espanyola és una anècdota de la història que va tenir lloc perquè Espanya, com que no estava implicada en la Primera Guerra Mundial, tenia una premsa lliure que podia presentar sense censura les dades de l'epidèmia.



## QUÈ HEM DE SABER?

El contagi de la grip es produeix per mitjà de la tos i els esternuts.

Els símptomes són clars: febre alta (39-40°C), calfreds, malestar general, mal de cap, dolors musculars i articulars, tos, mal de coll i mucositat. No s'han de confondre amb els símptomes del refredat, que són molt més lleus. El refredat cursa sense febre i les molèsties són únicament respiratòries.

La forma més eficaç per evitar la grip és vacunar-se preventivament en el període comprès des d'octubre fins a finals de desembre.

Els col·lectius més susceptibles de rebre la vacuna són:

- Els adults de 60 anys o més.
- Les persones amb malalties cròniques.
- Les dones embarassades.
- Les persones institucionalitzades.
- Les persones que presten serveis essencials a la comunitat.

Per a més informació es poden visitar els centres de salut del municipi o trucar al 93 842 44 32.

## FONTS:

\*Història de la pandèmia de la grip espanyola del 1918. Inmaculada García-Robles. Investigador Postdoctoral. EMBL Grenoble Outstation (França).

\*\*[ca.wikipedia.org/wiki/Grip\\_espanyola](https://ca.wikipedia.org/wiki/Grip_espanyola)

[www.gencat.net/salut/depsan/units/sanitat/html/ca/Du1/index.html](http://www.gencat.net/salut/depsan/units/sanitat/html/ca/Du1/index.html)

## LA VACUNA

La composició de la vacuna varia cada any, aquest fet obeeix a la gran variabilitat que presenta el virus de la grip.

L'Organització Mundial de la Salut (OMS) recomana la composició de la vacuna a partir del seguiment i aïllament dels diversos virus que tenen efecte arreu del món.

La vacuna de la grip és inactivada químicament, és a dir, que no conté virus infectants. Per tant, qualsevol manifestació d'infecció respiratòria o refredat després de la vacunació es deu a altres causes.

Les reaccions adverses són molt poc freqüents: es pot presentar un dolor local molt lleuger en el lloc de la punxada, i en pocs casos, malestar i febre amb un o alguns dies de durada.

Quan Rússia va donar part de la situació de l'epidèmia a Moscou el diari *Pravda* va publicar el titular 'Ispanka (la dama espanyola) és a la ciutat' i aquest nom va tenir èxit.\*\*

En investigacions posteriors (1997) i a partir del descobriment a Alaska d'una fosa comuna de víctimes de l'epidèmia, es va aconseguir aïllar i conèixer la variant del virus que la va originar. Segons alguns informes, sembla que la malaltia va començar al Tibet el 1917 i es va propagar per les mobilitzacions militars de la Primera Guerra Mundial. Altres hipòtesis col·loquen el seu inici a Kansas, Estats Units, el 1918, entre soldats de l'exèrcit nord-americà que esperaven aquarterats el seu trasllat a Europa.\*\*

Fos com fos, la grip es va estendre per Europa facilitada per les condicions d'un territori immers en plena guerra mundial.



# Oncovallès

## Fundació Privada d'Ajuda Oncològica

**ESCOLTAR LA PARAULA CÀNCER ENS PROVOCA UNA SENSACIÓ DE VULNERABILITAT I CERTA POR. FINS I TOT AVUI DIA ENCARA ÉS UN TEMA GAIREBÉ TABÚ DEL QUE LES PERSONES S'ESTIMEN MÉS NO PARLAR-NE GAIRE.**

### LA ROCA CONTRA EL CÀNCER

Perdre la por que pot produir parlar del càncer, és el punt de partida per aconseguir mirar cara a cara a aquesta malaltia, i ho és també per poder superar l'angoixa que s'instaura en la vida de la persona a la que se li acaba de comunicar aquest diagnòstic.

A partir d'aquell moment es comença a fer un camí que pot ser molt dur de suportar. Pot canviar la relació de la persona respecte a sí mateix, però també respecte al seu entorn familiar, social i laboral.

Fer front a un canvi tan important tot sol, pot ser dolorós. També pels familiars, sobre tot per els més propers. La relació entre malalt i familiars tot i que es vulgui portar de la forma més natural possible, moltes vegades es fa difícil.

D'una banda el malalt no vol provocar més preocupació a la família. A més, no sap com reaccionar enfront els canvis que es van produint en el seu propi cos deguts a la malaltia, a la possible intervenció quirúrgica, a les reaccions als tractaments, etc.

I per als familiars, perquè en molts casos amb tota la seva bona fe, tampoc saben molt bé què dir, ni què fer, ni com consolar i motivar a la seva persona estimada malalta.

La tendència actual en el camp mèdic i psicològic, és veure el càncer com una malaltia crònica, com ho pot ser, per exemple, la diabetis, la hipertensió arterial o algunes malalties cardíaques. Per tant s'imposa la necessitat d'adaptar-se a les noves condicions, per tal de viure amb la màxima qualitat possible.

És possible en determinats casos donar l'alta definitiva al malalt de càncer. Tot i així, psicològicament és una ombra que costa molt d'esvaïr, fins i tot quan el metge dona la bona notícia de que per fi, s'ha vençut la malaltia.

A la prevenció, detecció i millora de tots aquests estats emocionals provocats per la malaltia es dedica la psicooncologia.

Aquesta especialitat de la psicologia, va néixer no fa gaires anys entenent la necessitat de suport emocional específic i diferenciat, que pateixen els malalts de càncer i els seus familiars: aprendre a continuar fent la seva vida, malgrat tenir un càncer. I també, i molt important, com a mesura preventiva quan és possible abordar al malalt fins i tot abans de donar-li el diagnòstic.

#### ELS OBJECTIUS PRINCIPALS DE LA FUNDACIÓ ONCOVALLÈS SON:

\* Fomentar una cultura per la salut, afavorint l'educació sanitària de la població, mitjançant la difusió de temes sanitaris, relacionats amb el càncer, que per les seves característiques i freqüència són d'interès general.

\* Donar informació assequible per la població general dels aspectes de prevenció, factors de risc, qualitat de vida i aspectes vivencials i humans de les malalties oncològiques.

\* Donar suport i ajuda a malalts de càncer i als seus familiars, mitjançant la mobilització dels recursos de que disposa la societat i dels programes de suport social que té Oncovallès.

\* Eines per a tenir cura del cos.

\* Activitats terapèutiques i lúdiques setmanals.

Esperem, que la col·laboració iniciada entre l'ABS de La Roca del Vallès i la Fundació Oncovallès sigui una eina útil per tal de oferir a les persones amb malalties oncològiques i als familiars dels nostres pobles, un recurs per la millora de la seva salut, amb una visió integral i de proximitat.

**"Gràcies a aquest acord a La Roca, La Torreta i Sta. Agnès tots els malats i familiars poden ser atesos a l'Àrea Bàsica per un servei de suport emocional especialitzat".**

Es fa palesa la gran diferència que és dona en l'ànim intern del pacient i en la progressió de la pròpia malaltia, quan s'està rebent suport psicològic o quan el malalt ha de superar-ho tot sol.

S'ha demostrat que un bon suport emocional i una actitud positiva ajuden a tolerar millor els tractaments de quimioteràpia i radioteràpia, i es poden assolir beneficis terapèutics importants.

S'ha fet tant evident aquesta necessitat, que afortunadament avui dia en els principals hospitals, on s'atenen malalts de càncer, hi han serveis de psicooncologia, com coadjuvant als tractaments mèdics que el pacient necessita.

A La Roca, La Torreta i Sta. Agnès, tenim la sort de que l'acord signat darrerament entre la Fundació Privada d'Ajuda Oncològica, Oncovallès, i l'Àrea Bàsica de Salut de La Roca del Vallès, permet a tots els malalts i familiars que ho necessitin, ser atesos a l'Àrea Bàsica, per un servei de suport emocional especialitzat i/o teràpia psicològica de recolzament, a prop del seu entorn i de poder-se beneficiar d'altres prestacions i serveis que oferta la Fundació.

**Sílvia Crespo Ramírez**  
Psicooncòloga de la Fundació Oncovallès i  
Presidenta de La Roca contra el càncer

ES DISPENSEN FORÇA MÉS FÀRMACS DELS QUE REALMENT ES FAN SERVIR. AIXÍ HO CONFIRMEN ALGUNS ESTUDIS, QUE CONVIDEN A REFLEXIONAR SOBRE LA QUANTITAT DE MEDICAMENTS QUE GUARDEM A CASA I SOBRE QUÈ CAL FER QUAN AQUESTS MEDICAMENTS, PEL MOTIU QUE SIGUI, DEIXEN DE SER-NOS ÚTILS

# Excedents a la farmaciola

## Acumulem massa medicaments?

Quan tenim un problema de salut, prenem les mesures per tal de pal·liar-lo al més aviat possible.

De vegades utilitzem remeis casolans i mesures de confort, sovint intentem millorar el problema fent ús de la farmaciola i els coneixements de casa. En altres ocasions és necessari demanar consell a la nostra farmàcia o visitar el centre de salut.

### L'OPCIÓ DELS MEDICAMENTS

En qualsevol dels casos, és freqüent utilitzar algun medicament per tal de guarir la malaltia, accelerar-ne la recuperació o millorar-ne la simptomatologia. D'altra banda, determinats mecanismes del nostre organisme que no funcionen bé ens obliguen a utilitzar fàrmacs durant llargs períodes de temps per tal de mantenir sota control malalties cròniques (com el dolor a les articulacions, el reumatisme o l'al·lèrgia). I és possible que finalment

haguem de prendre més d'un medicament durant tota la vida.

### QUAN JA NO ENS SÓN ÚTILS

La Fundació Humanitària Dr. Trueta s'encarrega del buidament i manteniment dels contenidors específics per a fàrmacs i material sanitari que es troben en els centres de salut a disposició del seu personal, pacients i públic en general. La Fundació actua com a gestora de residus a través de la recollida i el reciclatge adequat dels fàrmacs, cosa que evita el risc de contaminació que suposa llençar-los a les escombraries. Durant l'any 2006, la Fundació va recollir un total de 98.197,96 quilos de fàrmacs en els centres d'Atenció Primària de Catalunya.

### CAL ANALITZAR LES CAUSES

És evident que aquesta dada mereix una reflexió. Els professionals sanitaris som responsables de la utilització de gran part d'aquests medicaments. Amb la intenció de conèixer les característiques

dels medicaments que es dipositen als contenidors situats a l'entrada dels centres de salut, hem participat en un estudi amb diferents àrees bàsiques de salut de la comarca del Maresme.

### LES DADES

Durant 1 mes, es van dipositar quasi 3.000 envasos als contenidors de 14 centres de salut. Algunes de les dades que ofereix aquest estudi resulten sorprenents i reveladores.

- El 66% no estan caducats.
- El 33% estan per estrenar.
- L'import mitjà dels medicaments és de 15 euros.
- La majoria són medicaments per a malalties cròniques.
- El 80% han estat finançats per la sanitat pública (amb els impostos dels contribuents).

**Dra. Mercè Pérez Vera**  
 Metgessa de família ABS CAP La Roca



Els resultats d'aquest estudi ens obliguen a fer un pas endavant, anar més enllà i fer-nos algunes preguntes:

1. Quins són els motius pels quals es llencen envasos de medicaments sense començar?
2. Per què acumulem tants envasos a les nostres farmàcies? És necessari disposar de tantes "reserves"?
3. Respectem prou els efectes beneficiosos i perjudicials de la presa dels medicaments?
4. Sabem apreciar (professionals i usuaris) el valor que tenen els medicaments, encara que no els haguem de pagar directament, més enllà del seu valor econòmic?
5. Som conscients de la repercussió econòmica que representa aquesta despesa farmacèutica no utilitzada?
6. Les presentacions dels medicaments, pel que fa al nombre del contingut, s'ajusten a les necessitats?
7. La recollida selectiva als centres de salut suposa només una part dels medicaments que es llencen. Què passa als contenidors de les farmàcies? Es llença medicació a la brossa de casa?
8. Els professionals sanitaris, controlem bé la presa dels medicaments?
9. Assegurem el correcte compliment terapèutic?
10. Fem un ús responsable de la recepta pública?

### NEUS LLOSA

(59 ANYS, MESTRESSA DE CASA)

"En general tots en tenim massa. Molt sovint, quan acabo el tractament encara queden pastilles al recipient"



### ANNA SOLÉ

(23 ANYS, PERIODISTA)

"Procuo tenir la farmaciola ordenada, reviso les dates dels medicaments i els duc a la farmàcia quan ja no serveixen"

### JOSEFINA FERRÀS

(84 ANYS, JUBILADA)

"Sempre en tinc de més per si de cas. Jo m'he de prendre pastilles cada dia i així estic més tranquil·la"



## EN BENEFICI DEL MEDI AMBIENT

Quan ja no els necessitem -perquè ens han canviat el tractament, perquè han caducat o pel motiu que sigui-, els medicaments poden convertir-se en un residu contaminant si no els reciclem adequadament. Llençar-los a la brossa convencional va en detriment de la salut de les persones, dels animals i del medi ambient en general.

### TREBALLAR PER CERCAR RESPOSTES

Tenint en compte que els efectes dels fàrmacs incideixen en la salut de la població, que l'import d'aquests medicaments està assumit majoritàriament per la sanitat pública, que molts d'aquests medicaments han estat prescrits per metges, i que aquests residus tenen un impacte mediambiental, es fa necessària una intervenció comunitària que impliqui professionals sanitaris i educatius, farmacèutics i usuaris.

### RESPONSABILITAT PER PART DE TOTHOM

Els metges han de prescriure només fàrmacs demostradament beneficiosos. Els farmacèutics han de limitar la quantitat de fàrmacs que dispensen sense recepta. Els ciutadans han de mirar d'adoptar estils de vida saludables, no acumular medicaments a casa i retornar a la fàrmacia o al centre de salut els que ja no hagin de fer servir.

## ON HEM DE DUR ELS MEDICAMENTS

A les farmàcies i als centres de salut hi ha contenidors especials per a medicaments que ja no hem de fer servir. Un cop recollits, aquests fàrmacs es tracten i s'eliminen d'acord amb la legislació vigent. A Catalunya existeix un sistema integral de recollida de productes del sector farmacèutic, que permet la reutilització de fàrmacs i evita la contaminació mediambiental. L'Agència de Residus de Catalunya ([www.arc-cat.net](http://www.arc-cat.net)) és qui gestiona aquest pla. Per obtenir més informació sobre aquest servei també ens podem adreçar al telèfon 012.



# Després de classe

## Fem altres activitats

QUAN SONA LA CAMPA-  
NA I ACABEN LES CLAS-  
SES ENCARA QUEDA MOLT  
DIA PER DAVANT. LES AC-  
TIVITATS EXTRAESCOLARS  
SÓN UNA BONA MANERA  
D'APROFITAR-LO, SEMPRE  
QUE LA TRIA SIGUI ADE-  
QUADA ALS GUSTOS DE LA  
CANALLA I MESURADA EN  
LA QUANTITAT.

Les activitats extraescolars són una bona manera de complementar la formació dels menuts. A més, els ofereixen la possibilitat d'experimentar activitats de caire lúdic que en l'àmbit de l'escola no poden practicar. Aquestes activitats fan possible, a més, que els horaris de pares i fills siguin compatibles.

### AGENDES ATAPEÏDES

L'horari laboral dels pares és un factor que, forçosament, s'ha de tenir en compte a l'hora d'escollir l'activitat extraescolar dels fills. Això sí, en la mesura del possible, els pares han d'intentar adaptar la seva agenda a la dels petits. Hem de trobar l'equilibri entre la relació amb els pares, el temps que el nen està sol a casa, les hores de televisió, i el temps per a l'esbarjo. Una altra opció és una bona cangur, per bé que no està a l'abast de tothom.

### QUI TRIA?

L'elecció de l'activitat extraescolar més adequada ha d'estar consensuada amb el menut. No han d'imposar-se les necessitats, els gustos ni els interessos dels pares. Sí que cal orientar-los i ajudar-los a valorar els pros i els contres de cada opció.

### APRENDRE... I PASSAR-HO BÉ

En qualsevol activitat que practiqui, a la canalla cal demanar-los responsabilitat i interès. Això no implica, però, que sels hagi d'exigir màxima brillantor i excel·lència en tots els camps. És important que l'infant gaudeixi amb aquestes activitats extraescolars, destaquï o no per damunt dels seus companys. Quan un nen o una nena proposa abandonar una d'aquestes activitats a meitat de curs pot ser contraproductiu obligar-lo a continuar. Ara bé, se li han d'exigir raons de pes i arguments convincents per accedir al desig de deixar-ho córrer.

### ESTRÈS INFANTIL

Ja fa temps que els experts alerten de la proliferació de l'estrès infantil, causat per una saturació de l'agenda d'activitats extraescolars de la canalla o per un grau d'exigència exagerat per part dels pares. Alguns dels símptomes més habituals d'aquest estrès són: mal de cap, molèsties estomacals, pèrdua de la gana, problemes per dormir, malsons, agressivitat... Les activitats extraescolars han de servir per desestressar els menuts i en cap cas per crear-los un tensió afegida.

### ACTIVITATS ADEQUADES PER A CADA CARÀCTER

- **Infants tímids:** els pot resultar força útil practicar activitats extraescolars en grup que els permetin relacionar-se, conèixer gent i compartir objectius comuns. Per exemple: teatre, esports d'equip, ball...
- **Infants poc actius:** les activitats de caire individual els poden ajudar a adquirir l'hàbit de l'esforç i la superació. Poden ser físiques o més aviat creatives.
- **Infants molt actius:** practicar esports d'equip pot contribuir a canalitzar la seva energia, ensenyar-los a acceptar les regles i autocontrolar-se en situacions tenses.
- **Infants creatius:** necessiten plasmar i desenvolupar les seves idees. Una bona manera de fer-ho és en les arts plàstiques: pintura, escriptura, fotografia... Aquestes activitats els poden reforçar encara més la imaginació i la fantasia.

# Reflexologia podal

## Benestar que comença i acaba als peus

LA REFLEXOLOGIA PODAL BEU DE LA CREENÇA, ORIGINÀRIA DE LA XINA, QUE EL COS ESTÀ TRAVESSAT PER CORRENTS ENERGÈTICS QUE TENEN LES SEVES TERMINACIONS ALS PEUS. ESTIMULAR AQUESTS PUNTS AFAVOREIX LA SENSACIÓ DE BENESTAR, RELAXA I FINS I TOT POT AJUDAR A ALLEUJAR PETITS DOLORS PUNTUALS I LLEUS. SÓN MASSATGES SENZILLS QUE POT APLICAR-SE UN MATEIX.

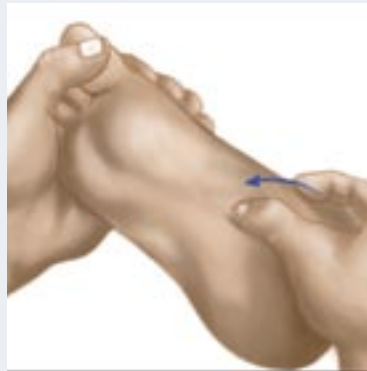
### DOLOR A L'OÏDA

L'oïda és la zona del cap que amb més vivesa és capaç de reflectir-se als peus. Els casos d'otitis poden millorar si es treballa la zona carnosa que hi ha a la planta del peu, a sota del quart dit. Com més agut i més intens sigui el dolor, més intensa i més constant haurà de ser la pressió que apliquem en aquesta zona amb la punta del dit polze.



### DOLOR A LA ZONA LUMBAR

La columna vertebral en general i la zona lumbar en concret són les parts del cos que millor poden respondre a la reflexologia podal. Les lumbrars es projecten a l'arc que hi ha a la zona interior de la planta del peu. Aplicant pressió amb la punta del dit polze sobre aquesta zona tova del peu la ciàtica i la lumbàlgia poden beneficiar-se'n.



### MAL DE CAP

La pressió aplicada amb el dit polze sobre el tou del dit gros del peu pot suposar una millora en el cas que es pateixi de cefalea, mal de cap o migranya. Es tracta d'una zona de projecció senzilla de trobar: és just al punt on comencen les corbes concèntriques que originen la petjada digital del dit gros. Aquesta zona està connectada amb la hipòfisi, una glàndula situada a la base del cervell, que secrega hormones i regula la resta de glàndules.

### MAL D'ESTÓMAC

La zona de projecció de l'estómac a la planta dels peus comença al peu esquerre, a la banda interior, i envolta la zona carnosa que hi ha sota el dit gros. Al peu dret, el traç que dibuixa aquesta zona és gairebé idèntic. Fer pressió sobre aquests punts pot contribuir a reduir els mals que tenen el seu origen a l'estómac.



# L' experiència del trasplantament Tornar a néixer

ELS TRASPLANTAMENTS MARQUEN UN ABANS I UN DESPRÉS, SEMPRE POSITIU, EN LA VIDA DE LES PERSONES QUE ELS REBEN. A TRAVÉS DE LES EXPERIÈNCIES DE DUES PERSONES TRASPLANTADES I D'UNA ALTRA QUE ESPERA SER-HO AVIAT, ENS PODREM FER UNA IDEA MÉS EXACTA DE FINS A QUIN PUNT AQUESTS TIPUS D'INTERVENCIÓ MILLOREN LA QUALITAT DE VIDA DE LA GENT I REPRESENTEN, PER ALS MALALTS, L'ESPERANÇA D'UN FUTUR MILLOR.

"Estic molt bé, l'operació ha estat un canvi radical a la meua vida".

D'aquesta manera es refereix en Luis Pantín al punt d'inflexió que ha suposat en la seva vida el trasplantament de ronyó que se li va practicar fa pocs mesos. En Luis és cubà i té 53 anys. Quan va arribar a Catalunya, ara en fa 9, ho va fer amb només un 30% de la funció renal per culpa d'una poliquistosi renal, una malaltia hereditària.

La Josefa Codina té 46 anys i també li van fer un trasplantament de ronyó, però va ser fa més temps, concretament fa 9 anys. "Estic molt bé, per a mi ha estat com tornar a néixer. Celebro més aquest aniversari que no pas el del dia que vaig néixer. El nivell de vida

és molt diferent, ara faig vida completament normal".

Com que l'operació és recent, el Luis encara s'ha de visitar amb freqüència i seguir un règim estricte. La Josefa, en canvi, només es fa revisions semestrals. "No em passo amb el menjar, no faig abusos, no bec, no fumo... La resta, tot normal". A la Josefa, la insuficiència renal se li va detectar als 18 anys, però els metges creuen que ja la patia de naixement.

## L'ESPERANÇA DEL TRASPLANTAMENT

L'entusiasme amb què en Luis i la Josefa parlen de la seva vida després del trasplantament dona motius per a l'esperança a altres persones que confien poder millorar la seva

qualitat de vida gràcies a un trasplantament. "Per a mi el trasplantament és una esperança, una bona expectativa de futur". Així ho creu la Marisa Fernández, de 50 anys, a qui enguany mateix li han diagnosticat una leucèmia. "No m'han assegurat que em puguin fer el trasplantament, però el meu perfil és el d'una futura candidata. Sé que la curació d'aquesta malaltia ve pel trasplantament de medul·la".

## L'ESPERA

Si a la Marisa li confirmen que la millor solució és el trasplantament de medul·la, entrarà en llista d'espera i començarà una fase en què tenir paciència i no defallir són condicions imprescindibles. Ho sap perfectament la Josefa, que va estar 7 anys en diàlisi, o el que és el mateix, 7 anys en llista d'espera. "Jo vaig tenir sort perquè, més o menys, feia vida normal. Era jove, tenia molta força de voluntat, molts ànims i no m'ensorrava".

El Luis va estar menys temps en llista d'espera, però va acusar més els efectes secundaris de la diàlisi. "Ho passes tan malament que arriba un moment que penses: el trasplantament és el paradís".

## LA GRAN NOTÍCIA

"Quan la infermera em va confirmar que l'operació tirava endavant vaig esclatar d'alegria". En Luis encara s'emociona quan recorda el moment en què li van assegurar al cent per cent que el ronyó era compatible i li van fer saber que l'operació era imminent. "És el dia més feliç de la meua vida. És diferent de qualsevol altre dia perquè et veus mig mort i després tornes a la vida, no es pot explicar amb paraules".

## ARA I ABANS

"Ara mateix, la gran diferència és que no em sento cansat, ni físicament, ni psicològicament", assegura en Luis. A més de recuperar el to físic i anímic, moltes

**"L'operació ha estat un gran canvi a la meua vida"**

## "Per a mi el trasplantament és una esperança, una bona expectativa de futur"

de les persones que s'han sotmès a un trasplantament poden tornar als hàbits previs a la malaltia. "Tinc amics que poden tornar a fer moltes de les coses que feien abans... Un va a la piscina, l'altre se'n va de cacera... Recuperes absolutament la teva vida", assegura en Luis. La diferència, segons el que explica la Josefa, és que, possiblement, després d'un trasplantament tot s'aprecia i es valora de manera diferent. "No treballo però no estic mai quieta, perquè tinc nebots i els cuido, els vaig a buscar a la guarderia i els duc a tot arreu, m'ocupo amb la gent de casa i això em satisfà".

### PLANS DE FUTUR

Després d'un trasplantament completat amb èxit les perspectives a mig i fins i tot a llarg termini s'amplien. En Luis, per exemple, té molt clar què farà en els propers mesos. "Mentre estava pendent del trasplantament mai vaig marxar de vacances, tenia por que arribés un òrgan i jo no hi fos. Ara em sento lliure i vull fer la volta al món!"

Per a la Marisa el futur immediat és ben diferent, encara queda camí per recórrer però mai s'ha de perdre l'optimisme. "Abans de fer el trasplantament han de fer alguns tractaments previs, i han d'assegurar-se que el meu cos aguantarà un trasplantament de medul·la... Estic molt agraïda de com s'està portant tothom. Sé quina és la malaltia que pateixo i estic molt convençuda del que estem fent".

## "Que tothom doni és molt necessari perquè la qualitat de vida de la persona receptora sigui molt gran"



Aquesta és, sense dubte, la millor manera d'encarar la situació, i persones com la Josefa, que ho han viscut, ho saben perfectament.

"Que s'animin molt, que no tinguin por de l'operació: jo l'endemà estava aixecada, amb precaucions, però d'empeus. Molts ànims i gens de por. La qualitat de vida es recupera al cent per cent".

### I SOBRETOT, CALEN DONANTS!

Ningú millor que una persona que ha rebut un trasplantament sap la importància i la necessitat de donar els òrgans. "A la gent que dona se li ha de donar un deu. Que tothom

doni és molt necessari perquè la qualitat de vida de la persona receptora sigui molt gran". La Marisa, a més, insisteix que les persones vives poden ser donants de medul·la sense el més mínim risc: "La donació de medul·la és pràcticament com donar sang". L'Estat espanyol és líder mundial pel que fa a trasplantaments. Casos com el del Luis, la Josefa i, potser en un futur, la Marisa, així ho testimonien. Però per seguir en aquesta línia calen donants. "La persona que em va donar el ronyó, que em va donar la vida..., viu en mi, hi viurà per sempre, assegura en Luis emocionat.



QUAN L'ESTAT DE SALUT ÉS BO I PERMET VIURE AMB TOTAL AUTONOMIA PERÒ RESULTA DIFÍCIL TROBAR UN HABITATGE ADEQUAT, ELS PISOS TUTELATS PER A GENT GRAN SÓN UNA BONA OPCIÓ: PERMETEN CONSERVAR LA INTIMITAT I GARANTEIXEN L'ASSISTÈNCIA SANITÀRIA.

# A casa i atesos l'opció dels pisos tutelats

Els pisos tutelats per a gent gran són un conjunt d'habitatges que disposen d'estances individuals i d'unes altres de compartides. Els usuaris d'aquest servei disposen dels elements bàsics per fer la seva vida: llit, cuina, lavabo... Alhora comparteixen amb altres usuaris d'aquest servei alguns espais comuns: és el cas del menjador, la sala per rentar roba o per planxar...

## ALTRES SERVEIS

Als pisos tutelats, a més, s'hi ofereix un servei de suport personal per assessorar i ajudar els inquilins, que també gaudeixen de control mèdic i de sistemes telemàtics per advertir els serveis sanitaris de qualsevol problema de salut.

## UNA BONA ALTERNATIVA

Les administracions públiques i també la iniciativa privada estan incrementant any rere any l'oferta de pisos tutelats per a gent gran. Es tracta d'una solució pensada per a persones grans que, tot i gaudir d'un bon estat de salut, no poden romandre a la pròpia llar, ja sigui per motius personals o econòmics. Sovint, per

exemple, el venciment d'un lloguer i la impossibilitat de fer front a un nou contracte deixa les persones grans en una situació compromesa. En casos com aquest els pisos tutelats són una alternativa a tenir en compte.

## REQUISITS

Poden accedir a un pis tutelat les persones majors de 65 anys que gaudeixen d'un bon estat de salut. Han de ser persones capaces de participar en el manteniment i cura de la llar. També poden accedir-hi els seus cònjuges o parelles, a més de les persones que en depenguin amb qualificació de persona amb disminució.

## TENDÈNCIA A L'ALÇA

Afortunadament cada cop vivim més, i ho fem en un millor estat de salut. Paral·lelament l'habitatge s'encareix. La gent jove i la gent gran són els que més en noten les conseqüències. En els últims anys aquests factors s'han traduït en un increment espectacular de l'oferta de pisos tutelats per a gent gran.

## EN COMPANYIA

A banda d'intimitat i un control mèdic acurat, els pisos tutelats afavoreixen la integració social i la relació entre la gent gran. El fet de compartir alguns espais afavoreix la convivència. Els inquilins dels pisos tutelats s'ajuden entre ells, es fan companyia mútuament i es diverteixen plegats.

## COM ACCEDIR-HI?

Per accedir als pisos tutelats ens hem d'adreçar a les entitats que administren aquest servei, ja siguin entitats públiques o privades. En el cas dels pisos tutelats de titularitat privada cal posar-se en contacte amb l'empresa que els gestiona. Si, en canvi, es tracta de pisos de titularitat pública cal contactar amb l'administració que els tutela. En el cas de la Generalitat ens n'informaran al Departament d'Acció Social i Ciutadania (al telèfon 900 300 500 o bé a [www.gencat.net/benestar/](http://www.gencat.net/benestar/)). Alguns ajuntaments també ofereixen aquest servei i ens podem posar en contacte amb ells per conèixer l'oferta de què disposen.

**PRESENTIR QUE QUALSEVOL COSA DITA O FETA EN PRESENCIA D'ALTRES PERSONES NO SERÀ BEN ACCEP-TADA, SUAR, POSAR-SE VERMELL, SENTIR-SE INFERIOR, SER INCAPAÇ DE PARLAR... LES ARMES PER TRENCAR LES TENALLES DE LA TIMIDESA SÓN DINS D'UN MATEIX.**

# L'enemic interior

## Superar la timidesa

Dominar les relacions interpersonals ajuda a fer amics, a trobar parella, a tenir una comunicació fluida amb la família. A més, en l'àmbit laboral, la societat actual valora cada cop més la capacitat comunicativa. És per tot això que, si no s'hi posa remei, la timidesa pot frenar el desenvolupament intel·lectual, professional i afectiu.

### ELS ADOLESCENTS, PRINCIPALS AFECTATS

Les estadístiques diuen que els efectes de la timidesa, quan més es noten és durant l'adolescència. Això passa perquè en aquesta edat és quan s'adquireixen els coneixements i les habilitats que permeten trencar les barreres de l'entorn familiar i integrar-se a l'entorn social.

### MENYS AUTOESTIMA, MÉS TIMIDESA

Quan un percep que aquest aprenentatge no evoluciona a un bon ritme, i sobretot, quan té la sensació que la resta avança més de pressa, pot arribar a perdre la confiança i l'autoestima. És llavors quan no se sent legitimat per demanar al professor que repeteixi el que no ha entès, o no es creu amb dret de queixar-se si un company de classe

se'n burla, o no es veu amb cor de demanar una cita a la noia o al noi que li agrada.

### QUAN LA TIMIDESA ESDEVÉ UN PROBLEMA

Cal posar fil a l'agulla si es percep que la timidesa guanya terreny. No actuar a temps ens pot comprometre el desenvolupament

social i el benestar. Tots, en el nostre interior, disposem dels mecanismes que ens han d'ajudar a crear una sensació positiva d'autoestima. Aquestes eines són la clau per superar la timidesa. Si malgrat tot, el problema continua, el millor és demanar ajuda.

### COM SUPERAR LA TIMIDESA?

- No especular sobre com reaccionaran els altres davant les nostres intervencions en públic.
- Propiciar pensaments del tipus: "Si m'equivoco no passa res. Tothom es pot equivocar..."
- No interpretar els comentaris dels altres sobre nosaltres com un atac.
- Reconèixer els propis mèrits i les virtuts. Saber-les valorar.
- Buscar l'equilibri entre l'autocrítica i la comprensió cap a un mateix.
- Evitar les comparacions amb altres.
- El pas més important de tots és fer-se el ferm propòsit d'intentar superar la timidesa.

### SIMPTOMES DE LA TIMIDESA

#### FÍSICS

Envermelliment facial, tremolor a les mans, suor freda (sobretot a les mans), palpitations, sequedat a la boca, anomalies a la veu, tics...

#### PSICOLÒGICS

Individualisme, introversió, dificultats per integrar-se, por en el moment de relacionar-se amb altra gent, manca d'autoestima i de confiança. De vegades hi ha una tendència a compensar la timidesa amb actituds oposades a les que, d'entrada, atribuiríem a una persona tímida: agressivitat, despotisme, frivolitat...