Salubrízate

EN HARMONÍA COAS PERSOAS E CO ENTORNO

Salubrízate

EN HARMONÍA COAS PERSOAS E CO ENTORNO

Ourense

Visión. "Envejecimiento saludable"para envejecer bien hay que cuidarse siempre. Nunca es tarde, pero cuanto antes mellor.

Misión. Hacer de nuestra ciudad un entorno saludable para todas las edades.

Salubrízate

UN PROGRAMA DE ÉXITO

VISIÓN: "Envejecimiento saludable"

para envejecer bien hay que cuidarse siempre.

Nunca es tarde, pero cuanto antes mellor.

MISIÓN: Hacer de nuestra ciudad un entorno saludable para todas las edades.

Salubrízate

EN HARMONÍA COAS PERSOAS E CO ENTORNO

RESUMEN

Salubrízate es un programa de intervención comunitaria que persigue el bienestar físico y emocional de las personas que viven en nuestro entorno bajo el convencimiento de que la salud está fuera de los centros sanitarios y sólo es posible si todas y todos, profesionales, ciudadanos y administraciones, trabajamos juntos y en el mismo sentido.

Génesis

Nacemos ya como grupo en el año 2018 desde el Servicio de Atención Primaria Novoa Santos-Couto de Ourense, con vocación de crecer junto a las personas del barrio, la ciudad y la provincia. El trabajo de campo se remonta a 2010 cuando Celsa Perdíz, trabajadora social y Mercedes Hernández, médica de familia y comunitaria empiezan a trabajar en el mismo centro de salud. Celsa es jefa de servicio del área sanitaria, lleva más de 20 años trabajando en el centro, participando en numerosos proyectos en esta zona de salud, ha realizado su tesis doctoral en hábitos y actitudes en la adolescencia y es profesora universitaria. Yo, Mercedes, soy asistencial, tesis en cuidados de personas mayores, calidad de vida y valoración del entorno, formo parte del GdT de Atención al Mayor de semFYC, de junta directiva de Agamfec y miembro del PACAP.

Fundamento.

Somos conscientes de la oportunidad que nos brindan los centros de salud para hacer educación y desarrollo comunitario con el protagonismo de la ciudadanía. La Sociedad Española de Medicina Familiar y Comunitaria-semFYC en 1996 se pronuncia en el sentido de potenciar la intervención comunitaria para promover la salud, incrementar la calidad de vida y el bienestar social, potenciando la capacidad de las personas y grupos para el abordaje de sus propios problemas, demandas o necesidades. Pero hay más fundamentos, la Conferencia de Ottawa de 1986; la Ley General de Sanidad (14/1986) en su Artículo 6; la Ley General de Salud Pública (33/2011) en su Artículo 16 o el Marco Estratégico para la Atención Primaria y Comunitaria, de 2019. Destaca el movimiento de ciudades saludables en el marco de la Organización Mundial de la Salud (OMS) y la Red Española de Ciudades Saludables (RECS), nacida en 1988 que trabaja en coordinación con el Ministerio de Sanidad para potenciarla y en la implementación local de la Estrategia de Promoción de la Salud y Prevención en el SNS.

El medio local se considera un entorno esencial para el desarrollo de este tipo de estrategias, en las que, repetimos, deben estar involucrados todos los agentes presentes, profesionales sociosanitarios como técnicos, administraciones, ciudadanía y sus tejido asociativo. Los y las profesionales de la atención primaria, ocupamos una posición privilegiada en el entorno comunitario para promover y/o potenciar actuaciones que mejoren el bienestar de las personas con las que trabajamos.

Marco institucional y recursos humanos

Salubrízate es el programa comunitario que parte de un grupo multidisciplinar de personas, abierto, transversal, sin ánimo de lucro con la visión de que para envejecer bien hay que cuidarse siempre, es decir “envejecimiento saludable”. Y la misión de hacer de nuestra ciudad un entorno saludable para todas las edades.

Aunque de inicio fue impulsado por el equipo promotor, se coordinó con otros profesionales del ámbito sanitario y sociosanitario, con ciudadanos que compartieron visión y misión, con la gerencia del área sanitaria, técnicos del ayuntamiento de Ourense y asociaciones vecinales, siempre con la participación activa de la población destinataria y de los activos presentes en ella, al amparo de la Asociación Galega de Medicina Familiar y Comunitaria-Agamfec.

Nuestro recurso humano fundamental son los activos presentes en el tejido social, que mediante la coordinación e implicación en el programa constituyen el medio y el fin de la intervención. En su inicio la mayoría son personas jubiladas de distintos ámbitos valiosas en conocimientos y experiencia, al avanzar cada vez hay más presencia de participantes y activos de distintas edades y perfiles, fomentando así el conocimiento intergeneracional.

El resultado es un grupo dinámico y flexible, que se va adaptando a las necesidades y circunstancias que van surgiendo para garantizar su sostenibilidad en el tiempo.

Metodología.

Los integrantes de Salubrízate tenemos el compromiso de no actuar de forma individual, sino con un fin social; esta dinámica de trabajo interno se debe mantener a lo largo de todo el proceso pensando siempre en el alcance, en la transformación de la realidad y en el trabajo en red. Proyectar siempre como parte de un colectivo sea vecinal, asociación, profesional o administrativo, no individualmente.

Trabajamos para ser un equipo con objetivos comunes, tenemos reuniones formales e informales, se trata de conocernos, cuidarnos mutuamente, alcanzar confianza y cooperar.

Los elementos técnicos y operativos que utilizamos son flexibles basados en la escucha comunitaria activa y en potenciar actividades que ya existen siempre que permitan avanzar hacia las finalidades previstas desde la puesta en marcha, a saber "armonía en las relaciones", "envejecimiento saludable" y "ciudades para todas las edades". Se trata de escuchar a los interesados que conocen y quieren compartir un tema o una situación, reflexionarlo conjuntamente, priorizar actuaciones y contar con ellos en las fases siguientes.

Mediante educación para la salud abordamos situaciones que afectan a la comunidad, a un vecindario o a un grupo de personas en el contexto donde surgen y con sus propios recursos. Como ya hemos mencionado el eje fundamental es la comunicación, la escucha, para conocer sus necesidades, las posibilidades de abordarlas o la motivación para hacerlo. Creamos así corrientes de opinión, facilitamos canales de comunicación y capacitamos a personas y comunidades para que con su autorresponsabilidad e implicación sean activos y participantes en el rediseño personal, ambiental y organizacional, a la vez que se crea sentido de pertenencia al grupo.

Otra de las herramientas que utilizamos es el modelo de activos para la salud, en el que es la propia comunidad quien reconoce los recursos existentes. Mientras que un recurso es objetivable, p.ej. número de jardines en un barrio, un activo es un bien subjetivo, p. ej. cuántos de esos jardines son utilizados y disfrutados. Así identificamos distintos tipos de "activos", personales que aportan valores individuales significativos para mejorar la salud de su entorno, activos de asociaciones y organizaciones, activos físicos como espacios verdes, edificios o rutas, activos económicos que provienen de empresas o comercio local y activos culturales. El resultado es un inventario de las riquezas que posee nuestra comunidad para mejorar el propio bienestar y la cohesión social, lo que constituye "un mapa de activos" en cuya elaboración pretendemos que los participantes reflexionemos acerca de las razones por las que la propuesta es un recurso reconocido y podría ser recomendado, y elaboramos también un "mapa de recursos" para ofrecerlos a la población y hacerlos visibles.

Trabajamos con distintos niveles de implicación. Todos estamos abiertos a participar, lo que no significa que todos participemos en todo. Se trata de un modelo flexible que se adapta a las distintas condiciones. En el grupo motor están las personas y entidades que comparten la visión y la misión del programa, quienes lo apoyan totalmente y se encargan de dinamizar el proceso, este pequeño grupo es abierto y flexible para adaptarse a la disponibilidad sin perder el ritmo; hay una red de apoyo constituida por quienes comparten y participan pero no tienen disponibilidad para estar en el grupo motor, son agentes comunitarios multidisciplinares abiertos a integrar a nuevos agentes al ir avanzando (hábitos saludables, urgencias, ética, historia, alimentación, gripe, contaminación, ejercicio, papel de la mujer, desigualdades, salud mental, lecturas recomendadas, ELA, urbanismo, barrios); hay también un grupo de participación puntual

integrado por personas no implicadas de manera permanente en la acción comunitaria, pero que nos enriquecen y aportan nuevos conocimientos sobre la realidad, algunos han terminado por formar parte del grupo de red de apoyo o del grupo motor, y finalmente está lo que sería el círculo extendido que no participa directamente pero está informado de la evolución, de los resultados y siempre invitado a sumarse en próximas etapas.

Salubrízate es un programa de intervención comunitaria que persigue el bienestar físico y emocional de las personas que viven en nuestro entorno bajo el convencimiento de que la salud está fuera de los centros sanitarios y sólo es posible si todas y todos, profesionales, ciudadanos y administraciones, trabajamos juntos y en el mismo sentido.

Conscientes de la oportunidad que nos brindan los Centros de Salud para hacer educación y desarrollo comunitario con el protagonismo de la ciudadanía.

Salubrízate
EN HARMONÍA COAS PERSOAS E CO ENTORNO

Salubrízate es un grupo multidisciplinar de personas, abierto, transversal, sin ánimo de lucro con la visión de que para **envejecer bien** hay que cuidarse siempre, es decir “envejecimiento saludable

Salubrízate
EN HARMONÍA COAS PERSOAS E CO ENTORNO

¿Quiénes somos?

En la actualidad somos un grupo motor, activos comunitarios, personas participantes, asociaciones vecinales de Ourense, centros cívicos del ayuntamiento, Agamfec, PACAP Galicia, Gerencia de Área Sanitaria de Ourense, Verín y O Barco de Valdeorras, Ayuntamientos de Vilariño de Conso y de Pereiro de Aguiar. Contamos con ayuda financiera de Agrupación Mutua Aseguradora-AMA para gastos de cartelería; semanalmente con RadioOurense cadena SER; con la intervención puntual en RadioVoz; con la prensa local; con la Asociación de Familiares de Alzheimer-AFAOR; con la Jefatura Provincial de Tráfico; Grupo Cuevas de alimentación; Instituto de Investigación Galicia Sur.

Partimos de que la participación en procesos sociales con significación aporta a otros y devuelve a uno mismo la imagen positiva que necesitamos para sentirnos personas y protagonistas de nuestro bienestar. En Salubrízate participa quien quiera y lo hace cuando puede en la medida en que puede, siempre que comparta nuestros objetivos.

Trabajamos en red, movilizando redes operantes o abriendo nuevas vías. Las herramientas que utilizamos incluyen la identificación de quienes actúan en nuestro entorno, el acercamiento dando a conocer qué hacemos y conociendo lo que hacen otros para reconocer puntos comunes o complementarios, colaboramos con otras entidades locales, nos coordinamos para contar con ellos en nuestras estrategias, y cooperamos para construir proyectos comunes, transformar y enriquecer nuestros objetivos. Las redes sociales surgen así para dar apoyo afectivo y también organizacional en la resolución de un problema. Recientemente nos integramos en Instagram para darnos a conocer y para facilitar píldoras de salud que previamente hemos

trabajado en los grupos, y que posteriormente ampliamos en el programa de radio (el prospecto). En breve tendremos la digitalización con la web Salubrízate.org que será un medio más para facilitar la difusión, para darnos a conocer, ampliar redes, promover la reflexión adaptándola a la vida personal de cada uno y recibir más fácilmente sugerencias.

Cada vez somos más personas implicadas, con distintos niveles de implicación, distintas culturas, no se trata de informar o de difundir, sino de asegurar que los conocimientos llegan a todos por igual con distintos formatos y lenguajes. Entendemos que las redes sociales son importantes, pero si detrás hay personas. Por eso este grupo todos los viernes tiene unos minutos de radio en el programa "Salubrízate con nosotros" en Hoy por Hoy en RadioOurense cadena SER para explicar temas de actualidad que sean útiles para mejorar el bienestar de los oyentes.

Como diría M. Marchioni, el proceso es dinámico, no cíclico. Se desarrolla en fases, etapas e incluso momentos, porque avanza y retrocede. Es dialéctico porque somos participantes reales con nuestras complejidades, sabemos que las relaciones entre los protagonistas técnicos, administración y ciudadanía no siempre son fáciles. El resultado es lento, requiere tiempo para que el cambio cultural y organizacional sea comprensible y tenga visibilidad. Más aún para tener resultados en bienestar y cambios ambientales en el entorno.

Nuestro **recurso humano fundamental** son los activos presentes en el tejido social que, mediante la coordinación e implicación en el programa, constituyen el medio y el fin de la intervención.

Salubrízate
EN HARMONÍA COAS PERSOAS E CO ENTORNO

Salubrízate
EN HARMONÍA COAS PERSOAS E CO ENTORNO

Metodología

Los integrantes de **Salubrízate** tenemos el compromiso de no actuar de forma individual, sino con un fin social

- Escucha comunitaria activa y en la potenciación de actividades que ya existen
- Trabajamos para ser un equipo con objetivos comunes

Objetivos

Podríamos decir que Salubrízate es un proceso de influencia para el fortalecimiento personal y comunitario.

- Actuar en red uniendo sinergias (ciudadanía, administración local e instituciones sanitarias) para la promoción de la salud y el bienestar comunitario.
- Promover el bienestar mediante la participación y el protagonismo de las personas en su salud y en la de la comunidad.
- El desarrollo humano integral y la reducción de los problemas psicosociales que lo impiden.
- Promover el sentido de comunidad y la perspectiva positiva de autodirección de la vida.

Evaluación

Es importante evaluar resultados en salud, también el papel y la opinión de los protagonistas, su implicación, las barreras, y el papel del equipo comunitario, evaluar el proceso. Desde el inicio hay documentación, actas de reuniones, evaluaciones de las intervenciones, se trabaja con objetivos.

Objetivos

Salubrízate es un proceso de influencia para el fortalecimiento personal y comunitario.

01. **Actuar en red**
Actuar en red uniendo sinergias (ciudadanía, administración local e instituciones sanitarias) para la promoción de la salud y el bienestar comunitario.

02. **Promover**
el bienestar mediante la participación y el protagonismo de las personas en su salud y en la de la comunidad.

03. **El desarrollo**
humano integral y la reducción de los problemas psicosociales que lo impiden

04. **Promover**
el sentido de comunidad y la perspectiva positiva de autodirección de la vida

Salubrízate
EN HARMONIA COAS PERSOAS E CO ENTORNO

ESTADO Y ALCANCE DEL PROGRAMA

Salubrízate es un programa vivo que responde a necesidades detectadas en el medio en el que trabajamos y como tal va evolucionando, activando, priorizando y poniendo en marcha nuevas iniciativas y proyectos.

La cronología de acciones desarrolladas hasta el momento es la siguiente:

1. **Salubrizate.0. Bienestar emocional y cardiovascular de las personas mayores**. Desde 2018.

Este proyecto pretende mejorar la capacidad física y mental de las personas mayores de nuestro entorno, disminuir las enfermedades cardiovasculares y la soledad del grupo de personas mayores con las que trabajamos.

Las personas destinatarias junto con activos y voluntarios de Salubrízate participan en paseos saludables en compañía de otras personas, recogen los elementos del medio que precisan ser instalados, modificados o eliminados para el adecuado bienestar de la ciudadanía, conocen y ponen en práctica las bases de la alimentación saludable, promueven hábitos de vida no tóxicos, analizan los valores éticos, promueven las relaciones de vecindario y trabajan frente a los estereotipos hacia las personas mayores.

Se elaboran píldoras saludables para incorporar pequeñas rutinas cotidianas en ejercicio "**10x3**=diez minutos 3 veces al día") y en alimentación "**FFSA=** más fruta, más fresco, poca sal y más agua".

2. **Salubrízate gripe.** Desde 2018.

Esta acción pretende hacer responsables a las personas de la prevención de la gripe, empoderándolas para aprender a identificar y manejar los síntomas, a cuidarse y a cuidar, a prevenir mediante lavado de manos, a participar en las campañas de vacunación quienes sean más vulnerables por edad, enfermedad y personas sin techo.

En este plan contamos con la colaboración de todas las asociaciones de vecinos, ayuntamiento y AFAOR. El grupo de activos y voluntarios Salubrízate se desplaza a las sedes vecinales en cada uno de los barrios de la ciudad y hogar del transeúnte para realizar talleres formativos, vacunación in situ y detectar nuevas necesidades. La píldora es "Conócete, Aprende y Decide, no tienes porqué pasar la gripe".

Destacamos que esta edición ha contribuido a tener vínculo con las asociaciones vecinales y ha resultado fortalecido en la pandemia.

3. **Salubrízate en soledad- Aloumíñate.** Desde 2020

Este proyecto busca conocer a las personas mayores del entorno que viven solas en situación de soledad no deseada, fomentar las relaciones vecinales creando tejido de relación así como fomentar las capacidades de las personas para una vida saludable, prevenir situaciones de vulnerabilidad y abandono. Más de un tercio de las personas mayores de esta ciudad se sienten solas, necesitamos dar visibilidad a su soledad. Para identificar esta situación no sirve el Censo, porque no es vivir solo ni estar solo, es sentirse solo. Debemos sospecharla en personas próxima, incluso a quienes atendemos en nuestros trabajos. ¿Se siente usted solo con frecuencia? Si responde SI podemos ayudarle. Sólo con preguntar ya le estás ayudando.

¿Qué ofrecemos en Aloumíñate? Dar visibilidad, y acompañamiento, esto lo hacemos en todas las actividades de Salubrízate. Específicamente hay activos de Salubrízate que lo están desarrollando en los ayuntamientos de Pereiro de Aguiar y Vilariño de Conso en la provincia de Ourense, y durante la pandemia voluntarios que colaboran con el grupo han empezado a hacer acompañamiento en la ciudad de Ourense, gracias a esto se han creado redes que ya funcionan. Aloumíñate no Pereiro está siendo evaluado para la EvalGuía con la beca FIS concedida al PACAP.

4. **Salubrízate RESPONDE.** Desde 2020

La llegada de la pandemia cambió el curso de Salubrízate, hubo que adaptarse y valorar la estabilidad y la potencia del grupo. Las reuniones presenciales y la escucha comunitaria se vieron modificadas.

El grupo respondió, algunos sanitarios del grupo participaron con Agamfec en la elaboración de guías de trabajo asistencial, otros colaboraron en consulta ProActiva a personas vulnerables. Se mantuvieron los contactos del grupo y todos buscamos vías de comunicación.

La primera acción conjunta fue **Contágiate de solidaridad**. Durante el confinamiento se puso en marcha de una cadena de solidaridad vecinal en la que las salubrízate prestaron apoyo a personas vulnerables de su propio edificio. Se colocaron carteles identificativos en los portales con el teléfono de contacto del vecino/a solidaria. Se realizaron tareas de compras de alimentos, farmacia, pasear mascotas o compañía telefónica.

Hicimos también **carteles** que distribuimos y han tratado sobre el cuidado propio y el de las personas mayores, el lavado de manos y uso de la mascarilla, ejercicios para prevenir y ejercicios para recuperarse tras la enfermedad. En su elaboración han colaborado ilustradores y empresas de forma altruista, algunos siguen expuestos en las farmacias, en los centros de salud y hospitales de la provincia, y en las redes sociales.

Seguimos con **Salubrízate con Nosotros** en RadioOurense Hoy x Hoy cadena Ser. Esta edición surge en plena pandemia y desde diciembre de 2020 con carácter semanal. Todos los viernes en RadioOurense un programa de 20 minutos ideado por Cristina Carballo y llevado a cabo por ella o Pepe González con Mercedes Hernández acerca el mundo sociosanitario a la población, fomenta el diálogo y la participación ciudadana a través de los medios de comunicación. Se ha convertido en un encuentro fijo de los viernes donde activos de Salubrízate y personas significadas de la comunidad hablan de las preocupaciones de la ciudadanía para prevenir y enfrentarse al virus, de desigualdades, de soledad, de historia de la ciudad, de sexualidad, de ocio, de alimentación, de barrios, de digitalización, de dudas y necesidades. Gracias al programa integrado en la red Salubrízate, nos damos a conocer, difundimos, escuchamos necesidades y respondemos a las preocupaciones que nos plantean.

Salubrízate Itinerante. Estuvo dirigido a las personas con mayores dificultades de acceso a la información. 7 paneles han ido pasando por los centros cívicos de la ciudad con información sencilla sobre: Qué es el virus de la Covid, Cómo se trasmite, qué debo hacer para evitarlo, recomendaciones para cuidadoras de personas vulnerables, reconocer los síntomas, qué es la cuarentena, dudas sobre la vacunación y cómo cuidar el bienestar emocional. Ha recorrido durante meses la ciudad y estuvo en un área transitada del Ayuntamiento de Vilariño de Conso

con el objetivo de conocer más de la enfermedad y de uno mismo, de implicar a los ciudadanos en el conocimiento del medio en que residen, pasean o trabajan y acercar a vecinos y profesionales de los centros de salud a los centros cívicos de su zona, normalizando las visitas a estos espacios.

5. **Salubrízate Rico y Sano. Alimentación 360º.** Desde 2021

Es el proyecto de alimentación corresponsable entre adultos y niños cuyo objetivo es dar respuesta a necesidades básicas de nutrición, reconocer e identificar bulos, valorar la dieta tradicional, mejorar conocimientos de nutrición, alimentación y cocina basados en evidencia científica. Los destinatarios somos todos y especialmente grupos de trabajo "niño-adulto mayor" y AAVV. La última ola COVID de noviembre hizo que hubiera que suspender los talleres presenciales, ya hay acuerdo con empresa local de alimentación y mientras lanzamos píldoras a través de Instagram.

6. **Salubrízate ELA. Redeiras coa ELA.** Desde 2021

Somos el soporte y creamos red entre todas las personas afectadas por la ELA, voluntarios, profesionales implicados, Gerencia de Área Sanitaria y asociaciones para mejorar la atención y el bienestar de familias y enfermos.

7. **Salubrízate pola rúa.** Desde 2019

En esta edición los promotores- vecinos revisan rutas de paseo perimetrales y las analizan en función de los criterios que ellos se marquen. Aprenden a identificar los recursos y los activos. El objetivo es fomentar la implicación de los vecinos en la mejora de su entorno y la relación de vecindario, promover el ejercicio y la socialización.

8. **Página web SALUBRÍZATE.** Pendiente

Gracias a la colaboración de un voluntario, estamos a punto de finalizar la página web SALUBRÍZATE en la que cualquier ciudadano encontrará información sobre nuestros proyectos, material saludable para conocer y mejorar su bienestar, ofrecerse como activo o solicitar ser parte del grupo.

9. **Salubrízate seguridad vial.** Pendiente y en desarrollo desde 2019

Mediante análisis del entorno y mapeo de puntos negros de alta accidentalidad el grupo promueve la solicitud de modificaciones estructurales en los tramos de riesgo y educación sobre seguridad vial a la ciudadanía. Ya hemos contactado con la Jefatura Provincial de Tráfico de Ourense, con AMA y esperamos potenciarlo este año.

Estado y alcance del programa

La cronología de acciones desarrolladas hasta el momento es la siguiente:

Desde 2018

Salubrízate.

Bienestar emocional y cardiovascular de las personas mayores.

Desde 2018

Salubrízate gripe.

Queremos hacer responsables a las personas de la prevención de la gripe, empoderándolas

Desde 2020

Salubrízate en soledad.

Conocer a las personas mayores del entorno que viven solas en situación de soledad no deseada

Desde 2020

Salubrízate RESPONDE

Durante el confinamiento se puso en marcha de una cadena de solidaridad vecinal en la que las salubrízate prestaron apoyo a personas vulnerables

SALUBRÍZATE

responde a necesidades detectadas en el medio en el que trabajamos y va evolucionando, activando, priorizando y poniendo en marcha nuevas iniciativas y proyectos

Salubrízate
EN HARMONÍA COAS PERSOAS E CO ENTORNO

Estado y alcance del programa

La cronología de acciones desarrolladas hasta el momento es la siguiente:

Desde 2019

Salubrízate pola rúa

Conocer a las personas mayores del entorno que viven solas en situación de soledad no deseada

Desde 2021

Salubrízate Rico y Sano.Alimentación 360º

es el proyecto de alimentación corresponsable entre adultos y niños

Desde 2021

Salubrízate ELA Redeiras coa ELA

soporte y creación de red entre todas las personas afectadas por la ELA

Pendiente

Página web & Seguridad vial

SALUBRÍZATE

responde a necesidades detectadas en el medio en el que trabajamos y va evolucionando, activando, priorizando y poniendo en marcha nuevas iniciativas y proyectos

Salubrízate
EN HARMONÍA COAS PERSOAS E CO ENTORNO

DESTACAMOS COMO FORTALEZAS

- El alcance del programa fue creciendo con el tiempo. Empezamos en un barrio, nos expandimos a la ciudad y ahora Salubrízate ya está presente en otros ayuntamientos de la provincia. Creemos que la salud es contagiosa y el entusiasmo de los participantes también.

- El conjunto de saberes, la motivación e implicación de los activos, de personas de la comunidad, de profesionales jubilados, de sanitarios en formación de todos los ámbitos (enfermería, psicología, trabajo social, medicina...) nos hace aprender y crecer personalmente y aportar a los demás.

- Evaluamos, modificamos, reevaluamos. Reflexión-Participación-Acción.

- Estamos abiertos a la participación de todos los agentes e instituciones lo que ha hecho que cada vez se sumen más personas y crezcamos.

- Escuchamos y queremos dar respuesta a las necesidades que descubrimos.

- Somos personas que creemos en la gente.

- Integrado en el PACAP, en la Red Nacional de Actividades Comunitarias- RAC y en la Consellería de Sanidade de Galicia.

- Participa en el proyecto nacional EvalGuía, para la adaptación de la guía NICE de comunitaria.

Fortalezas

Alcance

motivación e implicación de los activos, de personas de la comunidad, de profesionales jubilados, de sanitarios en formación de todos los ámbitos

Conjunto de saberes

motivación e implicación de los activos, de personas de la comunidad, de profesionales jubilados, de sanitarios en formación de todos los ámbitos

Reflexión-Participación-Acción

evaluamos, modificamos, reevaluamos

+ Personas + Crecimiento

estamos abiertos a la participación de todos los agentes e instituciones

Escuchamos y respondemos

a las necesidades que descubrimos

Creemos

en la gente

Integrado en el PACAP

Integrado en el PACAP, en la Red Nacional de Actividades Comunitarias- RAC y en la Consellería de Sanidade de Galicia

Proyecto EvalGuía & Guía NICE

Participa en el proyecto nacional EvalGuía, para la adaptación de la guía NICE de comunitaria

Salubrízate

EN HARMONÍA COAS PERSOAS E CO ENTORNO

NOS QUEDAN MUCHOS DESAFIOS

Como profesionales. La intervención comunitaria requiere mucho tiempo y esfuerzo que no está contemplado en las agendas de trabajo. Depende en gran parte de la motivación y compromiso personal de los profesionales fuera de sus horas laborables. Esto hace peligrar seriamente la continuidad y persistencia de los proyectos en el tiempo.

Como equipo, debemos mejorar la recogida de la información y la evaluación de la eficacia de los proyectos que implementamos.

NOS QUEDAN MUCHOS DESAFíOS

Salubrízate
EN HARMONÍA COAS PERSOAS E CO ENTORNO

REFERENCIAS

Concello de Ourense 82014). II Plan municipal de saúde 2014-2018. Disponible:

https://www.ourense.gal/images/Areas/Sanidade/PDF/II_plan_municipal__aude.pdf

Organización Mundial de la Salud (2009). V fase de la red Europea de ciudades saludables. Declaración de Zagreb. OMS

Organización Mundial de la Salud (1986). Carta de Ottawa para el Fomento de la Salud. Primera Conferencia Internacional sobre Fomento de la Salud, Ottawa, Canadá, 17–21 de noviembre de 1986. Ginebra, Organización Mundial de la Salud.

Astray L, Aguiló E, Bellver A, López M, Lozano M, Montaner I, et al. I Recomendaciones PACAP: ¿Cómo iniciar un proceso de intervención y participación comunitaria desde un centro de salud? Programas de Actividades Comunitarias en Atención Primaria editor. semFYC. [Internet.]Disponible en: http:// www.pacap.net/es/recomendacio nes/recomendaciones.pdf.

Gimeno L, Hernández M. ¿Cómo iniciar un proceso comunitario? AMF 2021;17(5):270-276

Marchioni M, Morín Ramírez ML. La intervención comunitaria. Formación semFYC

Guía Acción Comunitaria para ganar salud o cómo trabajar en común para mejorar las condiciones de vida. Ministerio de Sanidad. 2021

Hernán M. Editorial: Atención Comunitaria. AMF. 2021; 17(5):242-243.

https://biopolitica.net/2017/05/10/conferencias-mundiales-de-promocion-de-la-salud/

Sastre Paz M, Benedé Azagra CB, (coord.). Orientación comunitaria: hacer y no hacer en Atención Primaria. 2018. [Intenet.] Disponible en:

http://e-documentossemfyc.es/orientacion-comunitaria-hacer-y-no-hacer-en-atencion-primaria/

Cofiño Fernández R. Orientación comunitaria de la Atención Primaria. Nivel 1: Pasar consulta mirando la calle [Internet]. Salud Comunitaria. 2016. Disponible en: https://saludcomunitaria.wordpress.com/2016/07/04/orientacion-comunitaria-de-la-atencion-primaria-nivel-1-pasar-consulta-mirando-la-calle-1/

Guía para trabajar en salud comunitaria en Asturias. 2016. OBSA. www.obsaludasturias.com

Guía Acción Comunitaria para ganar salud o cómo trabajar en común para mejorar las condiciones de vida. Ministerio de Sanidad. 2021

Hernán M. Editorial: Atención Comunitaria. AMF. 2021; 17(5):242-243.

https://biopolitica.net/2017/05/10/conferencias-mundiales-de-promocion-de-la-salud/

Sastre Paz M, Benedé Azagra CB, (coord.). Orientación comunitaria: hacer y no hacer en Atención Primaria. 2018. [Intenet.] Disponible en:

http://e-documentossemfyc.es/orientacion-comunitaria-hacer-y-no-hacer-en-atencion-primaria/

Cofiño Fernández R. Orientación comunitaria de la Atención Primaria. Nivel 1: Pasar consulta mirando la calle [Internet]. Salud Comunitaria. 2016. Disponible en: https://saludcomunitaria.wordpress.com/2016/07/04/orientacion-comunitaria-de-la-atencion-primaria-nivel-1-pasar-consulta-mirando-la-calle-1/

Guía para trabajar en salud comunitaria en Asturias. 2016. OBSA. www.obsaludasturias.com