



Línia d'acció 3. Benestar emocional, salut mental i suport social




**PLA
LOCAL
DE
SALUT**
Castellbisbal
2018-2022

 AJUNTAMENT DE CASTELLBISBAL

PROJECTE SALUT MENTAL I BENESTAR EMOCIONAL de CASTELLBISBAL

AJUNTAMENT DE CASTELLBISBAL
PLA LOCAL DE SALUT

1- INTRODUCCIÓ

L'any 2020 l'Ajuntament de Castellbisbal va aprovar el **I Pla local de salut de Castellbisbal** (PLS); una eina de planificació de l'actuació municipal en matèria de salut. L'inici de la implementació del PLS s'ha vist afectada per la Covid-19, que ha fet replantejar algunes de les línies d'acció prioritàries. Entre elles, destaca la línia d'acció adreçada a la salut mental (SM); un aspecte que s'ha vist greument afectat per la situació derivada de la Covid-19, i a la qual procurarem donar resposta dins del marc del projecte de Salut Mental i Benestar Emocional a Castellbisbal.

Segons **l'acord de Govern/17/2021**, de 9 de novembre, pel qual es crea el Programa per a l'elaboració del Pacte Nacional de Salut Mental, on queda especificat que, segons les dades de la OMS, una de cada quatre persones patirà algun problema de salut mental al llarg de la seva vida, i que la Unió Europea ha declarat que la salut mental és una prioritat i que cal enfocar els problemes de salut mental des de les polítiques públiques i promoure un plantejament que s'ampliï al conjunt de la població, per tal de prevenir aquestes malalties i afrontar els problemes relacionats amb la discapacitat, l'estigma i l'exclusió social que hi concorren.

Segons el **Pla de Salut de Catalunya 2021-2025**, un de cada cinc homes i una de cada tres dones, presenta malestar emocional. Hi contribueixen factors biològics, socioeconòmics, culturals i ambientals, i, per tant, s'hauran de tenir en compte factors com el gènere, la situació laboral o el nivell sociocultural i el lloc de residència.

Tal i com indica aquest **Pla de Salut de Catalunya**, en el punt 2, aquest malestar augmenta amb l'edat i és més prevalent als grups socials més desfavorits, i hem de tenir en compte que els efectes psicològics de la COVID-19, que tot i que han afectat a tota la població, s'ha vist una prevalença superior en les persones hospitalitzades, les que tenien una malaltia mental prèvia, les que han viscut situacions difícils provocades per l'aïllament com la gent gran, els infants, joves, persones amb discapacitat o les han patit violència domèstica; persones en situació d'atur i en les que més ha impactat els efectes de la crisi econòmica; els professionals de la salut i de l'àmbit residencial i social, i els que han perdut familiars i amics sense poder-los acomiadar han estat col·lectius poblacionals especialment vulnerables.

L'ESCA 2020 troba diferències estadísticament significatives respecte al 2019 pel que fa a l'augment de dones de 15 anys i més que pateixen depressió major o greu (13,7% el 2020, 9,6% el 2019) i també a l'augment de la probabilitat de patir un problema de salut mental en infants de 4 a 14 anys, la qual se situa en un 10,6% (7,5% el 2018-2019), el qual afecta especialment els infants de classe social menys afavorida (13,5%)²⁰. S'han multiplicat els problemes de salut mental entre els més joves, amb un augment dels casos diagnosticats de trastorn de la conducta alimentària (TCA) de l'1,57% entre l'any 2019 i el 2020 en els centres de salut mental infantil i juvenil (CSMIJ), dels intents de suïcidi, de les depressions i dels quadres d'ansietat. Un altre aspecte que cal tenir en compte és el fracàs escolar, ja que té un origen multifactorial. Segons les dades facilitades pel Departament d'Educació de la Generalitat de Catalunya, entre el 17% i el 22% dels alumnes presenten fracàs escolar, percentatges clarament allunyats de la mitjana nord-europea, que se situen entre el 4% i el 7% de l'alumnat. Els trastorns o disfuncions del neurodesenvolupament generen greus dificultats d'aprenentatge. A Catalunya, la seva detecció i tractament és molt inferior a la que tenen altres països europeus amb millors resultats escolars i acadèmics. Els pitjors resultats escolars i acadèmics entre els col·lectius socials amb més precarietat socioeconòmica.

2- DIAGNOSIS

Castellbisbal disposa del **Servei d'Infermeria Escolar**, que ens permet oferir una atenció personalitzada i grupal als diferents centres educatius del municipi, de manera que podem detectar necessitats en els centres escolars, i així determinar quines activitats i actuacions hem de promoure dins d'aquest col·lectiu per millorar la salut mental i el benestar emocional dels infants i adolescents del municipi.

El **Servei d'Infermeria Escolar** actua coordinadament amb els departaments d'Educació i de Salut Pública de l'Ajuntament de Castellbisbal, i amb les **infermeres del programa Salut i Escola**, del CAP Dr. Joan Planas de Castellbisbal.

Però com que aquests professionals només ens poden aportar informació sobre els centres educatius, hem realitzat altres diagnòstics per tal de poder implementar accions que siguin efectives i eficaçes, com són les que detallem a continuació.

2.1. Enquesta de salut mental i benestar emocional

A Castellbisbal, tot i que el PLS ja comptava amb una diagnòstic global de salut, el context actual requereix d'una diagnòstic més profunda sobre quina és la situació de la Salut Mental al municipi. Per aquesta raó, s'ha contractat l'empresa Spora per realitzar una enquesta sobre benestar emocional i salut mental.

Els **objectius generals** de l'enquesta són:

- Conèixer quina és la situació general de salut mental de la ciutadania de Castellbisbal
- Identificar les principals problemàtiques de salut mental entre la ciutadania de Castellbisbal

Mentre que els **objectius específics** els podríem definir com:

- Analitzar el benestar emocional i factors de risc per la salut mental de la ciutadania de Castellbisbal.
- Conèixer quines problemàtiques de salut mental identifiquen els/les professionals del municipi.
- Analitzar si la Covid-19 ha incidit en el benestar emocional de la ciutadania de Castellbisbal.
- Comparar la situació general de salut mental de Castellbisbal amb Catalunya.

Per dur a terme aquesta enquesta, s'ha seguit una **metodologia mixta**, que combina tècniques quantitatives i qualitatives per tal d'obtenir una visió global i complexa de la situació de la salut mental a Castellbisbal.

- **Metodologia quantitativa:** replica escales validades de SM utilitzades pel Departament de Salut de la Generalitat de Catalunya l'any 2020, per tal de poder comparar les dades amb els resultats de l'Enquesta de Salut de Catalunya (2018), amb el Perfil de Salut de Castellbisbal (2019) i amb el qüestionari de salut durant el confinament de Catalunya (2020). Aquestes dades, també es compararan amb els resultats dels Indicadors de Salut Local de Castellbisbal (2022) i les enquestes d'hàbits de vida saludables de 4rt d'ESO (2022). Amb aquesta enquesta podrem conèixer, per exemple: a) estat de benestar emocional; b) prevalença de depressió; c) prevalença d'ansietat; d) disponibilitat de suport social, entre altres. S'ha adreçat a població de 15 anys i més de Castellbisbal, tenint en compte que l'univers objecte d'estudi és de N=10.316 (Idescat, 2020), i per tant, la mostra requerida és de n=380 (error màxim admissible = 5,05%). A data d'avui, i

pendents dels darrers resultats, ja tenim una mostra superior a 400, per la qual cosa, podem indicar que el resultat de l'enquesta és estadísticament significativa. Aquesta enquesta s'ha facilitat:

- *Format digital:* s'ha enviat per xarxes socials, per correu electrònic, per telegram i per whats app, tant a població en general com a col·lectius
- *Format paper:* s'ha enviat per correu a totes les persones d'edats compreses entre els 65 i els 75 anys, i s'ha facilitat l'enquesta en paper en els edificis municipals
- *Metodologia qualitativa:* que aportarà les percepcions de les persones professionals i no professionals que s'entrevisten de manera individual. La seva experiència permetrà aprofundir i comprendre els factors explicatius de la situació de la SM a Castellbisbal. S'han realitzat 8 entrevistes, seguint la metodologia d'enviament primer de les preguntes, i un cop s'han rebut les respostes, realitzar trucada per fer l'entrevista de manera telemàtica. Permetrà conèixer, entre d'altres: a) les principals problemàtiques detectades, b) les tendències identificades, c) el perfil de la població, d) els factors de risc i e) els factors contextuals

2.2. Indicadors de Salut Local de Castellbisbal

El Sistema d'Indicadors de Salut Local (ISL) és una eina que proporciona informació rellevant i estructurada sobre l'estat de salut dels municipis i mostra la tendència al llarg dels anys, i que la Diputació de Barcelona ofereix com a recurs tècnic als municipis de més de 10.000 habitants de la seva demarcació, dins del seu Catàleg de Serveis del Pla de concertació Xarxa de Governos Locals 2020-2023

L'any 2022, com en els catàlegs anteriors, s'ha sol·licitat aquest recurs per tal de disposar de dades de demografia, morbiditat (atesa a través dels recursos d'hospitals d'aguts, de salut mental i socio-sanitaris), accidents de trànsit i indicadors socioeconòmics actualitzades fins a l'any 2020. D'altra banda, també trobem les dades de salut reproductiva i mortalitat actualitzades fins a l'any 2019.

Les dades es poden consultar dins del PMT, i les relacionades amb la salut mental, s'han analitzat i estudiat amb l'empresa Spora, per tal de completar la diagnosi.

2.3. Enquesta d'hàbits de vida saludables per 4rt ESO

En el marc del seu Catàleg de Serveis del Pla de concertació Xarxa de Governos Locals 2020-2023, també s'ha sol·licitat el recurs tècnic "Enquesta d'hàbits de vida saludable per 4rt d'ESO", ja que es considera que les escoles juguen un paper crucial en la promoció de la salut i la seguretat dels joves, i que l'adolescència és l'etapa clau d'experimentació i consolidació d'aptituds.

Els alumnes de 4rt d'ESO es consideren "agents sentinella" a l'hora d'estudiar les conductes relacionades amb la salut, atès que algunes d'aquestes poden consolidar-se i mantenir-se fins l'edat adulta i inclòs per a tota la vida, per tant, ens pot ajudar a orientar, dissenyar i avaluar les polítiques locals de salut, especialment les relatives a la promoció i l'educació per la salut.

L'enquesta realitzada durant el mes de gener de 2022, ens permet comparar els comportaments i els factors de risc dels adolescents de Castellbisbal amb els d'altres municipis, monitoritzar les conductes relacionades amb la salut d'aquests adolescents al llarg del temps, i identificar els factors de risc.

A més a més, donat que aquesta enquesta també es va realitzar l'any 2017, podem fer una anàlisi de l'evolució temporal dels adolescents en aquest període de temps

2.4. Elaboració d'un mapa de recursos sanitaris relacionats amb la salut mental

Aquest any 2023 estem treballant per implementar una **taula de salut mental a Castellbisbal**, on els diferents agents de salut implicats en el benestar emocional i la salut mental del municipi tinguin un espai de reflexió, d'intercanvi de recursos i de treball col.laboratiu, per promocionar l'atenció integral de la salut mental al municipi, tot des d'un enfocament de salut mental comunitària, tenint en compte l'àmbit social en què es produeixen els fenòmens de salut-malaltia i aplicant un abordatge integral amb la participació de tots els agents de la comunitat, treballant de manera conjunta cap a una atenció que contribueixi a preservar la salut.

Els diferents recursos sanitaris relacionats amb la salut mental que disposem a Castellbisbal són:

Institució		telèfon	Correu electrònic
CAP Dr. Joan Planas		937720356	aarevalo@cst.capt cgarcia@cst.cat
CAP Dr Joan Planas. Referent de benestar emocional	Mireia Morera		mmorera@cst.cat
CSMIJ Rubí	Yaiza Martin	93.588.73.73	ymartin@cst.cat
CSMA Rubí	Eduardo García	93.588.73.73	EGarciaM@CST.CAT
CAS Rubí	Víctor Martí	93.588.73.73	VMartiC@CST.CAT
PDS	Enric Marcos		enricpds@gmail.com
Creu Roja Baix Llobregat Centre	Ruben Caballero	93.668.18.18 ext. 31678	ruben.caballero@creuroja.org
Associació catalana de Prevenició Suïcidi		687.39.24.51	info@acps.cat
Associació Prevenició del Suïcidi i Atenció al Supervivent		699 86 11 64	apsascontacte@gmail.com
Dret a morir dignament Catalunya		93 412 32 03	dmd@dmd.cat
Associació contra l'Anorèxia i la Bulímia	Laura Fernandez	93.454.91.09	lfernandez@acab.org
Fibromiàlgia Castellbisbal	Ana Cebrian	663.00.10.17	anacebriangarcia@gmail.com
Activa't per la salut mental.org	Ona Yañez	605.652.603	
Federació Salut Mental Catalunya		93.272.14.51	federacio@salutmental.org

2.5. IV Pla de Prevenció de Consums i Conductes addictives del municipi de Castellbisbal

Des de la regidoria de Salut , estem coliderant, conjuntament amb Serveis Socials, el IV Pla de Prevenció de Consums i Conductes Addictives de Castellbisbal, ja que és una de les línies d'acció que es van determinar dins del Pla Local de Salut de Castellbisbal.

Dins del marc d'aquest pla, es realitza i realitzarà formació i tallers sobre consum de drogues i substàncies, com es podrà veure detallat en el mapa d'actuacions.

L'empresa que realitza tant els tallers i activitats, com l'atenció personalitzada tant a joves com a famílies a Castellbisbal, és PDS (Promoció i Desenvolupament Social).

3. MAPA D'ACTUACIONS

3.1. Mapa d'actuacions existents

Mapa d'actuacions existents	
Objectiu general	Actuació
3.1 Enfortir la xarxa social de la població en risc de patir problemes de benestar emocional.	A48 Punt d'Informació Juvenil (PIJ).
	A49 Hora del cafè amb "La caseta" per a mares i pares de 0-3 anys.
	A50 Club de lectura.
	A51 Espai Mirada de dona al Mirador.
	A52 Actuacions de suport domiciliari a les persones grans.
3.2 Prevenir situacions vinculades amb problemes de benestar.	A53 Xerrades de promoció de la salut emocional.
	A54 Drets per tothom.
	A55 Programa Connecta't.
3.3 Acompanyar situacions vinculades amb problemes de benestar emocional o salut mental.	A56 Antena CSMA.
	A57 Programa Deskorda't.

3.2. Mapa d'actuacions que s'han impulsat durant el període 2020-2022, segons la línia d'acció 3 del PLS Castellbisbal

Mapa d'actuacions existents			
Objectiu general	Objectiu específic	Actuació	Grau assoliment
3.1 Enfortir la xarxa social de la població en risc de patir problemes de benestar emocional.	3.1.1. Oferir recursos i espais de trobada adreçats a diferents poblacions	A58 Ampliar els canals d'informació sobre activitats per a col·lectius específics	assolit
		A59 Millorar la difusió del recurs d'educadors de carrer	assolit
		A60 Assegurar que els diferents nuclis disposin d'un mínim d'oferta d'activitats que promoguin la creació de xarxa social.	pendent

		A61	Dissenyar l'estratègia integral de dinamització de l'Espai la Plaça.	pendent
	3.1.2. Prevenir l'aïllament i la solitud entre les persones grans.	A62	Impulsar el voluntariat de joves i infants per acompanyar persones grans	pendent
3.2 Prevenir situacions vinculades amb problemes de benestar.		A13	Consolidar el projecte Encamina't	assolit
		A63	Impulsar la creació de Grups d'Ajuda Mútua.	Projecte 2022/23
		A64	Realitzar campanyes de conscienciació sobre Salut Mental i estigma.	Assolit 2022 Projecte 2023
		AG5	Oferir tallers per a persones cuidadores informals	Projecte 2022/23
		A66	Implementar el Punt Rainbow.	Assolida implementació de punt lila en esdeveniments
3.3 Acompanyar situacions vinculades amb problemes de benestar emocional o salut mental.		A67	Sol·licitar l'antena del CSMIJ.	Assolit
		A68	Sol·licitar l'antena del DAPSI.	Assolit
		A69	Realitzar xerrades o tallers adreçades a persones amb trastorn mental o a familiars.	Projecte 2022
		A70	Implementar la prescripció social al municipi.	Projecte 2023
		A71	Realitzar formació sobre diversitat cultural i religiosa adreçada a professionals.	Pendent

OG 3.1 Enfortir la xarxa social de la població en risc de patir problemes de benestar emocional.

OE 3.1.1 Oferir recursos i espais de trobada adreçats a diferents poblacions.

A58 Ampliar els canals d'informació sobre activitats per a col·lectius específics.

Ampliar els canals d'informació per difondre actuacions per tal de garantir que la informació arriba a col·lectius a qui és difícil accedir. Per fer-ho, es proposa aprofitar espais i recursos ja existents. Desplegar l'actuació implica els següents passos: a) Identificar espais clau per a poblacions específiques (origen migrant, persones grans, etc.); b) fer-los servir per difondre informació sobre les activitats amb impacte a la salut (alguns espais clau podrien ser l'acollida lingüística, escola d'adults, o el Mirador).

Agents implicats

Departament de Serveis Socials; de Salut; de Cultura; de Comunicació

Fites

Espais identificats; informació difosa a través d'un mínim de 3 espais.

2022

S'ha establert un canal de comunicació amb el Mirador, Espai, escola d'adults, escola de català, Acollida Lingüística, Deskorda't, PIJ, Medi Obert, escola de mares i pares, i se'ls informa de totes les actuacions, com ara l'enquesta de salut mental, i es demana que realitzin les activitats com a part de la formació

A59	Millorar la difusió del recurs d'educadors de carrer.	
Millorar la difusió del recurs (educadors de carrer) a nivell intern (cos tècnic) i extern (instituts, població). Per tal d'informar a la població, es proposa realitzar algun tipus de campanya informativa als centres educatius.		
Agents implicats		Fites
Departament de Joventut		Execució d'una campanya informativa en el 100% de centres d'educació públics; 100% d'àrees tècniques informades.
2022	La campanya informativa s'ha realitzat a través dels corresponsals	

OG 3.2 Prevenir situacions vinculades amb problemes de benestar.

A13	Consolidar el projecte 'Encamina't'.	
L'objectiu del Encamina't és afavorir l'assoliment de patrons de vida saludable i fomenta la pràctica continuada de l'activitat física a partir de dues rutes per zones properes al centre urbà de Castellbisbal. Per consolidar el projecte, es proposa desplegar les següents estratègies: a) actualitzar els camins disponibles i el seu estat (accessibilitat, grau de dificultat, condicions de seguretat); b) crear un mapa dels camins i itineraris del municipi; c) difondre el mapa dels camins i itineraris; d) validar els camins nous al PAFES perquè els puguin prescriure des de l'ABS.		
Agents implicats		Fites
DIBA; Departament d'Esports; de Salut; i de Benestar Social		Creació d'un mapa; realització d'una campanya anual; validació del 100% dels camins al PAFES.
2022	Tot i que no s'ha fet una nova campanya de comunicació, s'ha augmentat l'ús dels "Encamina't"	

A64	Realitzar campanyes de conscienciació sobre Salut Mental i estigma.	
Realitzar campanyes per conscienciar sobre la Salut Mental i lluitar contra l'estigma adreçades a la població general. Es proposa dissenyar-les conjuntament amb entitats del sector, persones afectades o familiars.		
Agents implicats		Fites
Departament de Salut		Realització d'una campanya.
2022	Línia de treball 2022-2023. Hem estat realitzant campanya a xarxes i a través de xerrades, tallers i activitats	

A63	Impulsar la creació de Grups d'Ajuda Mútua.	
Crear Grups d'Ajuda Mútua (GAMs) o grups de suport coordinats per algun/a professional de la salut. Es podrien adreçar a: persones amb Trastorn mental, familiars; persones amb malalties cròniques (fibromiàlgia, etc.); persones majors de 50 anys sense feina. Aquests grups tenen l'objectiu de brindar un espai per compartir experiències i rebre suport entre iguals i, a més, poden esdevenir espais per difondre coneixements de salut a través de tallers, xerrades, etc.		
Agents implicats		Fites
CAP; Departament de Salut.		Posada en funcionament d'un GAM.
2022	Línia de treball 2022-23 en col·laboració amb el CAP Dr. Joan Planas (REBEC). Se n'ha realitzat un d'afectats de fibromiàlgia	

A65	Oferir tallers per a persones cuidadores informals.	
Organitzar tallers i activitats adreçades a dotar d'eines a persones cuidadores informals.		
Agents implicats		Fites
Departament de Salut; de Serveis Socials; CAP		Realització d'una activitat bianual.

2022	Línia de treball 2022-2023. Durant el 2022 hem realitzat xerrades i activitats, pel 2023, volem que sigui l'eix central de les celebracions del Dia Mundial de la Salut
-------------	--

A69	Realitzar xerrades o tallers adreçades a persones amb trastorn mental o a familiars.
Celebrar xerrades que ofereixin eines per a la gestió del TM a les persones amb diagnòstic o a les famílies: ansietat, depressió, etc.	
Agents implicats	Fites
Departament de Salut; CST	Realització d'un taller bianual.
2022	Línia de treball 2022-23. Durant el 2022 hem realitzat diverses xerrades, tallers i activitats, fent incidència en l'autocura i el "saber estar". Els tallers estan detallats a continuació

A67	Sol·licitar l'antena del CSMIJ.
Realitzar la demanda oficial de l'antena de la unitat funcional del CSMIJ per atendre a joves de 12-18 amb addiccions a Castellbisbal.	
Agents implicats	Fites
CAP	Petició efectiva
2023	Donat que ja s'han acabat les obres d'ampliació del CAP, ja es pot realitzar una nova petició d'antena CSMIJ

A68	Sol·licitar l'antena del DAPSI.
Realitzar la demanda oficial de l'antena del DAPSI del CDIAP per atendre infants a Castellbisbal.	
Agents implicats	Fites
Departament de Serveis Socials/ CST	Petició efectiva
2022	Donat que ja s'han acabat les obres d'ampliació del CAP, ja es pot realitzar una nova petició d'antena CSMIJ

3.3. Mapa d'actuacions en les quals estem actualment treballant i que encara no s'han implementat totalment referents a la línia d'acció 3 del PLS Castellbisbal

OG 3.1 Enfortir la xarxa social de la població en risc de patir problemes de benestar emocional.

OE 3.1.1 Oferir recursos i espais de trobada adreçats a diferents poblacions.	
A60	Assegurar que els diferents nuclis disposin d'un mínim d'oferta d'activitats que promoguin la creació de xarxa social.
Donar suport a les activitats que es programen des de les AAVV o bé celebrant les activitats de l'Ajuntament als locals de les AAVV. Aquestes estratègies van adreçades a garantir que els diferents nuclis del municipi puguin gaudir d'activitats socials.	
Agents implicats	Fites
Departament de Participació	El 100% de nuclis disposen d'alguna activitat social anual.

OE 3.1.2 Prevenir l'aïllament i la solitud entre les persones grans.	
A61	Dissenyar l'estratègia integral de dinamització de l'Espai la Plaça.
<p>Crear l'estratègia perquè esdevingui un espai de trobada clau al municipi, posant al centre la promoció de les relacions intergeneracionals. A l'hora de dissenyar l'estratègia, és necessari incorporar la participació de la població i, específicament, de les persones grans perquè puguin sentir-se part d'aquest nou espai.</p>	
Agents implicats	Fites
Departament de Gent gran; de participació	Estratègia dissenyada. Pendent de les obres d'ampliació de l'Espai de la Plaça

A62	Impulsar el voluntariat de joves i infants per acompanyar persones grans.
<p>A través de l'assignatura "Servei a la comunitat", els joves dels instituts i escoles fan acompanyament a persones grans. Es proposa ampliar la xarxa de voluntariat i espais de trobada intergeneracionals, incorporant noves activitats en el marc de l'assignatura; o a través d'altres accions. Algunes propostes de noves activitats podrien ser: activitats on els joves ensenyin sobre TIC, acompanyin a passejar, llegir el diari, ajudar-los a menjar, activitat on les persones grans ensenyin els seus coneixements pràctics sobre agricultura..</p>	
Agents implicats	Fites
Departament d'Educació; Gent gran.	2 opcions més ofertes a l'assignatura "servei i comunitat"; creació d'una activitat de voluntariat.

OG 3.2 Prevenir situacions vinculades amb problemes de benestar.

A66	Implementar el Punt Rainbow.
<p>Implementar una prova pilot del punt rainbow, on referents ofereixen de forma setmanal atenció a joves sobre relacions sexoafectives i assetjament.</p>	
Agents implicats	Fites
Departament de Joventut; d'Igualtat	Servei inaugurat; avaluació de la prova pilot realitzada. Pendent d'implementació setmanal

OG 3.3 Acompanyar situacions vinculades amb problemes de benestar emocional o salut mental.

A70	Implementar la prescripció social al municipi.
<p>Posar en funcionament la prescripció social mitjançant el següent procediment: a) crear un Grup motor per impulsar-la; b) crear el mapa d'actius en salut del municipi; c) establir el protocol de derivació i la xarxa d'agents implicats.</p>	
Agents implicats	Fites
CAP; Departament de Salut; d'Esports; de Gent gran	Mapa d'actius creat; protocol pactat; 15 prescripcions realitzades. Les infermeres del CAP ja estan realitzant la formació, i conjuntament amb l'ASPCAT, estem elaborant el mapa d'actius en salut de Castellbisbal

A71	Realitzar formació sobre diversitat cultural i religiosa adreçada a professionals.
<p>Formar i sensibilitzar professionals per tal de dotar-los de les eines necessàries per poder abordar situacions de malestar emocional o problemes de salut mental amb persones d'origen cultural o religions divers. L'actuació va adreçada a facilitar la tasca dels professionals i millorar l'adaptació la resposta a les necessitats i diferències dels col·lectius.</p>	
Agents implicats	Fites
Departament de Serveis Socials; d'Igualtat; de Salut	Realització d'una formació.

4- MAPA D'ACTUACIONS ANYS 2021-2022-2023

4.1. Escola de Salut

L'escola de Salut és un cicle de sessions relacionades amb temes de salut, que sorgeix de la necessitat d'usuaris i professionals del CAP Dr. Joan Planas, amb l'objectiu de prevenir malalties, evitar complicacions de malalties ja instaurades, resoldre dubtes, facilitar l'autocura i el coneixement vers la nostra salut i fomentar el benestar. En resum, millorar la salut de la nostra població.

En el marc del projecte de salut mental i benestar emocional, tenim les següents activitats:

3.1 Enfortir la xarxa social de la població en risc de patir problemes de benestar emocional.

<i>objectiu</i>	<i>títol</i>	<i>A càrrec de</i>	<i>Data, hora i espai</i>
	" Coneix el teu espai digital de salut"	ESCOLA DE SALUT	28/09/21 sala multimèdia Els Costals
3.2 Prevenir situacions vinculades amb problemes de benestar.	"Alimentació infantil. Cuina saludable per a nens i nenes de qualsevol edat"	ESCOLA DE SALUT: Natàlia Royo i Núria Sala	10/03/22 a les 18:00h. Sala d'Actes
3.2 Prevenir situacions vinculades amb problemes de benestar.	"Taller sobre ansietat, estrès i qualitat de vida"	ESCOLA DE SALUT: Albert Guerrero i Ignacio Nuñez	12/05/22 a les 18:00h. Sala d'Actes
3.2 Prevenir situacions vinculades amb problemes de benestar.	"Primers auxilis en la infància"	ESCOLA DE SALUT: servei de pediatria	9/06/22 a les 18:00h. Sala d'Actes
3.2 Prevenir situacions vinculades amb problemes de benestar.	"Gestió de la pèrdua. Parlem del dol en les diferents etapes de la vida: Afrontament dels canvis vitals al llarg de la vida"	ESCOLA DE SALUT: referent de Benestar Emocional	27/10/22 a les 18:00h. Sala de Plens
3.2 Prevenir situacions vinculades amb problemes de benestar.	"Prevenició dels problemes emocionals en nens i nenes: com puc ajudar al meu fill/a a gestionar millor les emocions?"	ESCOLA DE SALUT: referent de Benestar Emocional	24/11/22 a les 18:00h. Sala de Plens
3.2 Prevenir situacions vinculades amb problemes de benestar.	"Les festes de nadal: alimentació saludable per a xics i grans"	ESCOLA DE SALUT: referent de Nutrició	22/12/22 a les 18:00h. Sala de Plens
3.2 Prevenir situacions vinculades amb problemes de benestar.	Enfoc mèdic de la longevitat	ESCOLA DE SALUT: Dr. Patron	23/02/23. Sala d'educació CAP
3.2 Prevenir situacions vinculades amb problemes de benestar.	Sexualitat a la maduresa	ESCOLA DE SALUT: Marta Garcia	25/05/23

4.2. Altres activitats que promouen la salut mental i el benestar emocional

objectiu	títol	A càrrec de	Data, hora i espai
3.1 Enfortir la xarxa social de la població en risc de patir problemes de benestar emocional. 3.2 Prevenir situacions vinculades amb problemes de benestar.	QUÈ BÉ QUE ESTEM. JORNADES DE LA GENT GRAN		
	Taller de taixi	Illa Esportiva	8/10/21, durant tot el matí. Illa Esportiva
	Taller de ioga	Illa Esportiva	
	Taller d'arteràpia	Susana Freije	
Taller de risoteràpia	Leonardo Santacana		
3.1 Enfortir la xarxa social de la població en risc de patir problemes de benestar emocional. 3.2 Prevenir situacions vinculades amb problemes de benestar.	QUÈ BÉ QUE ESTEM II. JORNADES DE LA GENT GRAN		
	Taller de teatre	BramArt	3/10/22, durant tot el matí. Parc de l'Ermita
	Taller d'alimentació. Què puc menjar per estar millor?	Regidoria de Salut Pública	
Taller de benestar emocional a través de la dansa	BramArt		
3.1 Enfortir la xarxa social de la població en risc de patir problemes de benestar emocional. 3.2 Prevenir situacions vinculades amb problemes de benestar. DIA MUNDIAL DE LA SALUT	DIA MUNDIAL DE LA SALUT 2022		
	Taller de musicoteràpia	Escola Municipal de Música Miquel Blanch	7/04/22 durant tota la tarda. Els Costals
	Xerrada: què és per a tu la teva salut?	Escola de salut	
	Taller de txikung	Illa esportiva	
	Taller de ioga	Illa esportiva	
	Taller jove de salut emocional	PIJ i Medi Obert	
	Mostra de llibres de salut	Biblioteca	
Sòl pelvià i higiene postural	Mireia Grossmann		
3.1 Enfortir la xarxa social de la població en risc de patir problemes de benestar emocional.	MARXA NÒRDICA		
	"Fem marxa nòrdica"	Associació Potarajos	Cada dijous a la tarda i en horari de matí a través dels tallers de l'Espai de la Plaça
	Els beneficis de la marxa nòrdica	Ruben Jordan / Àngela Estragués	13/10/21
	Taller d'iniciació a la marxa nòrdica		20/11/21
	Taller d'iniciació a la marxa nòrdica II		27/11/21
	Taller d'iniciació a la marxa nòrdica III		28/11/21
Tallers de marxa nòrdica	Espai de la Plaça. Població en general	2 cops per setmana	
3.2 Prevenir situacions vinculades amb problemes de benestar.	Sexualitat en les diferents etapes de la vida	Setmana de la dona	2021
3.2 Prevenir situacions vinculades amb problemes de benestar.	Consulta Jove	CAP Dr. Joan Planas	Cada dimarts a la tarda
3.2 Prevenir situacions vinculades amb problemes de benestar.	"Laboratori d'un cos sincer"	"Les Magranes"	2/03/22 a les 18:00h. Espai Foier
3.2 Prevenir situacions vinculades amb problemes de benestar.	"Prevenió de les relacions abusives"	Vicky Bernadet	7/03/22 a les 18:00h. Espai Foier
3.2 Prevenir situacions vinculades amb problemes de benestar.	"Sòl pelvià i postura"	Mireia Grossmann	9/03/22 a les 18:00h. Espai Foier
			07/04/22 Espai Jove
			02/03/23
	Taller pràctic		06/03/23

3.1 Enfortir la xarxa social de la població en risc de patir problemes de benestar emocional. 3.2 Prevenir situacions vinculades amb problemes de benestar.	Activitat de musicoteràpia	Music for Live	27/11/22
3.2 Prevenir situacions vinculades amb problemes de benestar.	Xerrada: "Salut mental en femení"	Marta Marin @blancoymiedo	07/03/2023
3.2 Prevenir situacions vinculades amb problemes de benestar.	Exposició: "Camí de la salut mental"	Marta Marin @blancoymiedo	03/03/2023 al 26/03/2023
3.2 Prevenir situacions vinculades amb problemes de benestar.	SETMANA DE LA SEXUALITAT 2021		
	"La sex truck" arriba a l'IES Castellbisbal	Les Magranes	25/11/2021
	"La sex truck" arriba a l'IE Les Vinyes		26/11/2021
	LA SEX TRUCK I LA CHURRY		26/11/2021 pati de l'Esbarjo
3.1 Enfortir la xarxa social de la població en risc de patir problemes de benestar emocional. 3.2 Prevenir situacions vinculades amb problemes de benestar.	SETMANA DE LA SEXUALITAT 2022		
	Elaboració d'una exposició que doni visibilitat a les violències masclistes arreu del món	Punt d'Informació Juvenil. Medi Obert	24/11/2022
3.1 Enfortir la xarxa social de la població en risc de patir problemes de benestar emocional. 3.2 Prevenir situacions vinculades amb problemes de benestar.	Taller: "L'iceberg dels micromasclismes"	Punt d'Informació Juvenil. Medi Obert	25/11/2022
3.1 Enfortir la xarxa social de la població en risc de patir problemes de benestar emocional. 3.2 Prevenir situacions vinculades amb problemes de benestar.	Taller "Donem visibilitat al dia Mundial de lluita contra la SIDA"	Punt d'Informació Juvenil. Medi Obert	29/11/2022
3.1 Enfortir la xarxa social de la població en risc de patir problemes de benestar emocional. 3.2 Prevenir situacions vinculades amb problemes de benestar.	Videofòrum. Reflexió sobre les ITS	Punt d'Informació Juvenil. Medi Obert	01/12/2022
3.2 Prevenir situacions vinculades amb problemes de benestar.	PROMOCIÓ DE FESTA SEGURA		
	"FesTa LaTeVa"	EdPAC	Festa major de l'Aigua i la Llum 2021/2022
	Festa Segura	Medi Obert	
	Punt Lila		

4.3. Tallers addicció a pantalles

Durant l'any 2022 s'ha elaborat el IV Pla de Prevenció de Consums i Conductes Addictives del municipi de Castellbisbal, 2022-2025.

Dins de la diagnosi d'aquest Pla, s'ha realitzat una enquesta sobre els usos de pantalles per part de menors de 10 a 14 anys i les seves famílies.

Les idees principals que podem extreure d'aquesta enquesta són:

- El principal motiu d'ús d'elles pantalles és per que els hi agraden i perquè són el seu medi de comunicació amb les amistats
- A secundària, és més comú utilitzar les pantalles degut a l'avorriment que a primària
- Els pares i les mares perceben que els menors utilitzen les pantalles principalment per motius de feina a l'escola, i seguidament per jocs i visualització de vídeos
- La majoria dels menors tenen perfils a diferents xarxes, i les noies tenen més tendència a utilitzar canals de comunicació que els nois
- En quant a l'ús, la major part dels menors tenen la percepció d'un temps d'ús inferior de 2 hores durant la setmana, mentre que el cap de setmana, el temps d'ús augmenta, i aquesta percepció d'ús és diferent segons sigui la mirada dels adults o dels menors
- En quant a les normes i supervisió, la major part dels adults coneixen la clau de seguretat per accedir als dispositius, que hi ha un ús del sistema de filtratge per part dels adults, sobretot en el cas de secundària, i que consideren que la major part dels menors compleixen les normes establertes per les famílies, tot i que la major part de les discussions familiars, tenen com a base l'ús dels diferents dispositius mòbils
- En quant als videojocs, es confirma que hi ha més tendència per part dels nois a jugar a videojocs, respecte a les noies, i que a secundària, el joc passa a ser en línia
- Finalment, podríem dir que l'edat mitjana d'inici d'ús del dispositiu mòbil segons les famílies enquestades, és d'11 anys.

A partir d'aquestes dades, i correlacionant-les amb els resultats obtinguts per l'enquesta d'Hàbits de Vida Saludable dels alumnes de 4rt d'ESO, les dades de la diagnosi del Pla Local de Salut i les observacions tant dels tutors com de les infermeres escolars i les infermeres de Salut i Escola, s'han procedit a implementar les següents activitats dins de l'àmbit escolar:

	A qui va adreçat	Nom	Objectius	Durada
Tallers per escoles	5è i 6è primària	Estàs Pantallat	Promoure al cicle superior de primària la reflexió i l'ús responsable de les tecnologies de la informació i la comunicació	1.30h
	2n ESO	Qui veu el meu perfil?	Donar a joves recursos per utilitzar internet de forma segura i responsable, prevenint els riscos de les xarxes socials i analitzant de forma individual les més utilitzades pels joves	1h
	3er i 4rt ESO	Pq no contestes?	Reflexionar sobre els usos responsables de les TIC, identificar processos d'assetjament de diferents intensitats i adquirir eines per resoldre conflictes creats a través de les pantalles	1.30h
	Adolescents 12-14 anys	On off	-Promoure un ús saludable de les tecnologies destacant els avantatges que tenen aquestes i les alternatives d'oci incompatibles amb el seu ús inadequat o abusiu. -Augmentar la percepció de risc associat a l'ús abusiu o inadequat de les TIC -Augmentar la consciència sobre la importància de les qüestions relacionades amb la privacitat i les TIC. -Desenvolupar habilitats socials i habilitats personals per a limitar la vulnerabilitat	1h

Durant l'any 2023, volem iniciar les activitats amb pares i mares i diferents agents de salut del municipi

4.4. Tallers addicció a substàncies

A partir de les dades obtingudes de l'Enquesta d'Hàbits de Vida Saludables de 4rt d'ESO (Diputació de Barcelona), podem extreure les següents conclusions:

Consum de tabac

- Major número de noies, 40,8%, que han fumat alguna vegada, respecte al 5,5% dels nois. L'edat d'inici en aquesta substància es situa al voltant dels 13 anys.
- Entre els i les joves que manifesten que no es fuma dins de casa, hi ha un percentatge significativament menor de joves que fuma o ha fumat, un 43,8%, respecte al 56,9 que fuma o ha fumat i viuen en cases on sí es fuma tabac.

Consum d'alcohol

- Percentatge similar de nois, 63,0%, i noies, 68,4% que han begut alcohol alguna vegada a la vida, situant-se l'edat d'inici al voltant dels 14 anys.
- El 29,8% relaciona el consum de begudes alcohòliques amb festes més divertides i el 14,3% que creu que beure alcohol fa més simpàtiques a les persones.

Consum d'altres substàncies

- Entre les altres drogues, les més consumides i les més normalitzades son el cànnabis i els psicofàrmacs.

Dins del desenvolupament d'aquest Pla, s'han procedit a implementar les següents activitats dins de l'àmbit escolar, a través de les activitats i tallers que ofereix l'entitat PDS:

4.4.1. Tallers que ofereix PDS

	A qui va adreçat	Nom	Objectius	Durada
Tallers per escoles	Joves a partir de 14 anys	Alcohol, com ho veus?	-Evitar o retardar l'inici del consum d'alcohol. - Afavorir un procés de reflexió crítica sobre el consum d'alcohol. -Reforçar positivament l'opció dels joves no consumidors. -Augmentar la percepció de risc associada al seu consum. -Desmentir els mites i creences sobre el consum d'alcohol.	1h
	Joves a partir de 15 anys	Febre del divendres nit	-Afavorir un procés de reflexió crítica sobre les actituds i conductes de risc relacionades amb el consum d'alcohol i altres drogues, la conducció de vehicles i la sexualitat. -Estimular l'adopció de conductes de disminució dels riscos. -Millorar la informació dels joves sobre l'alcohol i altres drogues, la conducció de vehicles i la sexualitat.	1h
	2n batxillerat	Sortim	-Millorar la informació dels i les joves en relació amb l'alcohol. -Augmentar la percepció de risc associada al consum d'alcohol. -Analitzar críticament les actituds sexistes en el context d'oci nocturn. -Reflexionar sobre conductes de risc vinculades al consum d'alcohol. -Reduir els riscos associats al consum d'alcohol en l'oci nocturn.	1h
	A partir de 16 anys	Drogues, i què?	-Facilitar informació i sensibilitzar sobre els principals riscos del consum de drogues.	1h

			-Promoure entre els joves l'esperit crític davant les condicions de producció i distribució de les drogues. -Millorar el repertori d'habilitats per adoptar comportaments adequats davant de situacions de risc.	
--	--	--	---	--

Durant l'any 2023, volem iniciar les activitats amb pares i mares i diferents agents de salut del municipi

4.4.2. Activitats ofertes a la població en general

Per presentar el IV Pla de Prevenció de Consums i Conductes Addictives, es va representar l'obra "**Camp de maduixes**", una adaptació teatral de la novel·la homònima de Jordi Sierra i Fabra on, a través d'una mirada frenètica, ens vam poder endinsar en el món de les drogues i l'efecte que tenen en els joves, així com veure pors, ansietats i la necessitat de pertinença al grup.

Un cop vist el teatre, es va obrir un espai participatiu a la població, per tal que poguessin identificar necessitats i aportar activitats que es poguessin desenvolupar en el marc del Pla.

La primera que va sorgir fou que aquesta obra de teatre es pogués realitzar en horari escolar i adreçada als alumnes d'ESO i Batxillerat, i tindrà lloc aquest mes de febrer de 2023.

Al mes de maig està previst el programa **MONEO**, que és un programa familiar de prevenció universal de conductes addictives, centrar en l'entrenament d'habilitats educatives dels pares i les mares. MONEO es duu a terme en quatre sessions formatives i d'entrenament d'habilitats on s'utilitza una metodologia dinàmica, combinant-se explicacions breus, modelatge, discussions en grup, anàlisis de situacions, pràctica d'habilitats i suport i reforçament grupal.

4.5. Trastorns de Conducta Alimentària

4.5.1. Associació contra l'Anorèxia i la Bulímia

Des de la regidoria de Sanitat i Salut Pública, hem contactat amb l'Associació contra l'Anorèxia i la Bulímia, que és una entitat sense ànim de lucre, nascuda l'any 1992, amb la missió d'ajudar a persones afectades per un trastorn de conducta alimentària i a les seves famílies, proporcionant un servei de suport psicosocial i acompanyament, així com fer sensibilització social sobre aquests trastorns

L'Associació Contra l'Anorèxia i la Bulímia, conjuntament amb **la Fundació Imatge i Autoestima**, ofereixen el Programa de suport i ajuda psicosocial de l'Associació contra l'anorèxia i la bulímia, on es fa atenció directa a les persones afectades per un trastorn de la conducta alimentària i també a les seves famílies, a través dels següents serveis:

- Servei d'informació immediata i orientació telefònica (93 454 91 09) o acab@acab.org
- Acompanyament i assessorament individualitzat
- Grups de suport a familiars de persones afectades
- Formació a familiars de persones afectades

objectiu	títol	A càrrec de	Data, hora i espai
3.2 Prevenir situacions vinculades amb problemes de benestar.	Xerrada per famílies "Quan no t'agrades, emmalalteixes"	ASSOCIACIÓ CONTRA L'ANOREXIA I LA BULÍMIA	30/05/22 a les 17:30h. Sala d'Actes
3.2 Prevenir situacions vinculades amb	Xerrada per adolescents i joves		20/07/22 de 17.00 a 19.00 a l'Espai Jove

problemes de benestar.			
3.2 Prevenir situacions vinculades amb problemes de benestar.	Taller per a agents de salut i professionals. 2 sessions		23/11/2023 i 16/01/23
3.2 Prevenir situacions vinculades amb problemes de benestar.	Taller per a escoles		<i>Durant tot el curs escolar 2022-2023.</i>

Les activitats que ofereix l'Associació són les següents:

	A qui va adreçat	Nom	Objectius	Durada
Tallers per escoles	3er i 4rt primària	El Mirall Fantàstic	-prevenir els TCA	1h
	5è i 6è primària	Amb el cos no s'hi juga	-detectar possibles casos a l'aula i	1.5h
	1er i 2n ESO	M'agrado tal i com sóc I	proporcionar assessorament	2h
	3er i 4rt ESO	M'agrado tal i com sóc II	sobre com actuar	2h
	Batxillerat	Mites i hàbits alimentaris	-es treballa amb la promoció dels factors de protecció, com a "vacuna psicològica"	2h
Formació online per a professionals	Equips docents i psicopedagògics i professionals de la salut	Taller de 4h	-Saber què són els TCA -Conèixer els senyals d'alerta -Saber actuar davant un possible cas -Aprendre com prevenir els TCA des del centre escolar	4 h
Xerrades per a famílies	Famílies	El meu fill s'agrada? Prevenim l'anorèxia i la bulímia des de casa	Conèixer que són els TCA i com es desenvolupen	1.5h
		Alimenta l'autoestima del teu fill/a	Conèixer pautes de criança que afavoreixin una autoestima saludable	1.5h
		Gestió de les emocions i sentiments a l'adolescència	Conèixer què es pot fer des de casa per acompanyar els fills i filles en aquesta etapa vital	1.5h
		T'agrada el que veus al mirall?	Reflexionar sobre alimentació i l'actual culte al cos, i com ens podem protegir de la pressió social que ens envolta en relació a la imatge corporal	1.5h

4.6. Tallers sobre prevenció del Suïcidi

A través de l'enquesta de Salut Mental i Benestar Emocional que es va realitzar amb l'empresa Spora, els resultats obtinguts mostren que el 8,9% de les persones enquestades han tingut ideacions d'autolesions, i és en el col·lectiu del grup poblacional més jove han tingut més pensaments de fer-se mal o que estaria millor mort.

Per tal de promoure el benestar emocional i donar recursos a la població, s'ha contactat amb l'Associació Catalana per la Prevenció del Suïcidi (ACPS)

4.6.1.L'Associació Catalana per la Prevenció del Suïcidi (ACPS)

És una associació sense ànim de lucre, que neix amb l'objectiu de realitzar una tasca social important en tot el que envolta la mort per Suïcidi i la seva prevenció a través del suport a familiars i a entorns pròxims.

Realitza:

- atenció individualitzada a familiars i amics de persones en risc, com a element clau en la prevenció i l'acompanyament
 - o ajudant a que tinguin un rol actiu i eficaç en la prevenció del suïcidi del seu familiar o amic amb una baixada de l'estrès i dificulta emocional que suposa
 - o evitant que es traslladi a la vida quotidiana la cura del familiar
- visibilització de la problemàtica a través de xerrades i activitats

Es pot contactar amb l'ACPS :

- info@acps.cat
- 652 87 38 26
- Barcelona cuida: 93 4132121, dimarts de 17 a 19h

<i>objectiu</i>	<i>títol</i>	<i>A càrrec de</i>	<i>Data, hora i espai</i>
3.2 Prevenir situacions vinculades amb problemes de benestar.	Xerrada per famílies "Conviure amb el suïcidi. Conceptes i recursos per prevenir-lo" -donar nocions bàsiques per ajudar a controlar la situació -com establir una relació terapèutica amb el professional -com actuar després d'una temptativa -com tenir converses "difícils"	ASSOCIACIÓ CATALANA DE PREVENCIÓ DEL SUÏCIDI	14/09/22 a les 18:00h. Sala d'Actes
3.2 Prevenir situacions vinculades amb problemes de benestar.	Taller per a agents de salut i professionals. 2 sessions		02/12/22 a les 12:00h format online 06/02/2023

4.6.2.Telèfons de prevenció del suïcidi:

S'ha donat informació a la població sobre els diferents telèfon de prevenció del suïcidi

900 92 55 55: És una línia vinculada al Telèfon de l'Esperança (934 144 848) per atendre específicament trucades on es presentin ideacions o conductes suïcides, així com aquelles experiències properes. El telèfon de prevenció del suïcidi compta amb una presència diària de persones voluntàries, que són seleccionades, formades i capacitades per atendre aquesta mena de trucades i compta amb la coordinació i supervisió de personal de l'àmbit de la psicologia i amb un comitè d'experts/es amb professionals vinculats al Codi Risc Suïcidi de la Generalitat de Catalunya, el 061, els hospitals de Sant Pau, del Mar i Sant Joan de Déu, la Universitat Autònoma de Barcelona, la Universitat de Barcelona i associacions de suport ja existents, entre d'altres. En

els casos en què la persona que truca manifesta intencions, pensaments o conductes suïcides, el protocol d'atenció consisteix en acollir-la, avaluar el risc en base a les circumstàncies i context personal en aquell moment, i realitzar un acompanyament emocional sense jutjar ni mirar de convèncer, sinó de mostrar interès per les seves necessitats, ser respectuós tot validant i legitimant les seves emocions i reconèixer-li el sofriment. En els casos de risc alt i suïcidi en curs, el protocol estableix les passes per contactar i activar els serveis d'emergència corresponents.

061: Catalunya compta, des del 20 de juny de 2022, amb un servei especialitzat en l'atenció telefònica a persones amb conducta o ideació suïcida, i als seus familiars o persones properes. El servei està format per un equip especialitzat en salut mental: professionals d'infermeria, psicologia i psiquiatria. Tots ells són experts en conductes suïcides i en les conseqüències derivades (ideació, temptativa i mort per suïcidi).

Les trucades s'atenen les 24 hores del dia, els 365 dies de l'any i el professional activa els recursos que necessita la persona: el codi risc suïcidi, la derivació a emergències de l'hospital o bé la derivació als serveis especialitzats dels centres de salut mental per a infants i joves (CSMIJ) o els centres de salut mental per a adults (CSMA).

Com és el procés d'atenció sanitària del 061 d'atenció al suïcidi?

- Tot comença amb una **trucada al 061**, que s'atén des d'una de les oficines del SEM. La trucada pot ser feta per la persona afectada, els familiars, els amics o qualsevol altra persona propera a la víctima.
- Els **operadors gestionen la trucada** i la deriven a la unitat especialitzada en conductes suïcides.
- El **personal sanitari especialitzat assisteix** l'usuari.
- Durant l'assistència *in situ*, el professional assigna a l'usuari el recurs més adequat: resol l'assistència mitjançant un consell sanitari telefònic i determina la necessitat d'activar el codi suïcidi enviant una unitat mòbil.
- Quan la trucada requereix la mobilització d'un equip assistencial, una unitat es desplaça fins al lloc on es troba la víctima per assistir-la, estabilitzar-la i, si cal, traslladar-la a un centre sanitari.

Aquest servei s'inscriu dins del Pla de prevenció del suïcidi de Catalunya 2021-2025 (PLAPRESC), que té com a objectiu millorar la detecció i l'abordatge de la conducta suïcida per reduir la taxa de temptatives i de mort per suïcidi.

024: És una línia vinculada al Ministerio de Sanidad, d'ajuda a les persones amb pensaments, ideacions o risc de conducta suïcida, i als seus familiars i propers, bàsicament a través de la contenció emocional mitjançant l'escolta activa pels professionals. En cas de situació d'emergència, s'ha de trucar al 112. És d'abast nacional, gratuït i confidencial, i disponible les 24 hores del dia, els 365 dies de l'any

4.6.3. Consell nacional de la Joventut de Catalunya

A través de Medi Obert i del Punt d'Informació Juvenil, s'ha editat els següents documents, que són molt interessants per encarar el suïcidi juvenil: protocol i guia .

https://www.cnjc.cat/sites/default/files/u89/protocol_a3.pdf

https://www.cnjc.cat/sites/default/files/actualitat/adjunts/encarem_el_suicidi_juvenil_cnjc.pdf

4.6.4. Codi RISC (<https://www.codirisc.org/inici>)

També s'ha informat a la població sobre el Codi Risc, que és un projecte d'investigació sobre prevenció de la conducta suïcida basat en el programa Codi Risc Suïcidi (CRS), que va ser creat i implementat a Catalunya l'any 2014 pel Departament de Salut de la Generalitat de Catalunya.

El projecte Codi Risc pretén estudiar la freqüència, els factors de risc epidemiològics, clínics, neuropsicològics i biològics de l'intent de suïcidi i de la repetició de l'intent de suïcidi; la implementació, l'efectivitat i els costos del programa Codi Risc Suïcidi de la Generalitat de Catalunya, així com també desenvolupar algorismes de predicció personalitzada del risc de suïcidi amb l'objectiu de la prevenció indicada de les conductes suïcides.

La pàgina web s'ha concebut com una eina de difusió i divulgació, per donar a conèixer el projecte i els seus resultats. A més, proporciona informació sobre aquesta problemàtica i dades de contacte d'utilitat per a persones en risc de suïcidi, i compta amb una intranet de treball per als investigadors del projecte. El procés de disseny web ha estat altament col·laboratiu i interactiu. Els investigadors del projecte experts en suïcidi han participat tant en la creació de la interfície, com en l'organització de la informació i creació del seu contingut. La pàgina web es pot consultar en català, castellà i anglès a la direcció www.codirisc.org. És un protocol que s'activa quan una persona s'adreça al 061 perquè ha fet temptativa de suïcidi, autolesió o es troba malament. Consisteix en fer que la persona, si és jove, visiti el Centre de Salut Mental Infantojuvenil en 72 hores o el centre de salut mental de referència en 10 dies si és adult.

4.7. Tallers sobre dol i dol perinatal

El dia 19 de novembre de 2022, hem inaugurat al cementiri de Castellbisbal, el "Racó dels Estels", un espai on les famílies de Castellbisbal que han patit una pèrdua gestacional, perinatal o neonatal poden dedicar un estel als seus fills o filles, i tenir un espai de record i memòria.

A part de l'espai al cementiri, a través de l'Escola de Salut i amb el suport de la referent de Benestar emocional, s'ha realitzat una xerrada per donar eines per gestionar el dol.

Un dels objectius del 2023 és crear un grup d'ajuda mútua.

4.7.1.L'Associació Catalana per la Prevenció del Suïcidi i Atenció al Supervivent (APSAS)

S'ha fet difusió a la població de l'associació especialista en dol (APSAS), facilitant que, mentre no hi ha un grup de dol a Castellbisbal, puguin establir relacions amb l'entitat.

Contacte:

- <http://www.apsas.org/ca/>; 699 86 11 64

4.8. Tallers sobre primers auxilis psicològics

<i>objectiu</i>	<i>títol</i>	<i>A càrrec de</i>	<i>Data, hora i espai</i>
3.2 Prevenir situacions vinculades amb de problemes de benestar.	Xerrada per famílies: LA RESPOSTA EMOCIONAL EN SITUACIONS CRÍTQUES	CREU ROJA	10/10/22
	Xerrada per famílies: RESILIÈNCIA I SUPERACIÓ D'UNA SITUACIÓ CRÍTICA		14/11/22

Nom	Objectius	Durada	
Primers auxilis psicològics	La resposta emocional en situacions crítiques	-donar nocions bàsiques per entendre com reaccionem davant una situació estressant o traumàtica -aprendre a donar suport a les víctimes d'un incident crític	2h
	Resiliència i superació d'una situació crítica	-aconseguir eines per afavorir la superació d'un incident crític -saber actuar per donar ajuda a una persona que està en procés de dol i detectar si pateix estrès posttraumàtic	2h

4.9. Escola de mares i pares de Castellbisbal

objectiu	títol	A càrrec de	Data, hora i espai
3.2 Prevenir situacions vinculades amb problemes de benestar.	Xerrada per famílies: Començar a prendre decisions	EINES	04/04/2022 i 11/04/2022 ZOOM 18:00h
3.2 Prevenir situacions vinculades amb problemes de benestar.	Xerrada per famílies: Ens organitzem i utilitzem dispositius per aprendre	Anna Ramis	11/05/2022 ZOOM 17:30h
3.2 Prevenir situacions vinculades amb problemes de benestar.	Xerrada per famílies: I què faig jo per ajudar-los?	Albert Soler	31/5/2022 i 14/6/2022 MEET 17:30h
3.2 Prevenir situacions vinculades amb problemes de benestar.	Assetjament, eines i estratègies per evitar l'assetjament i per actuar quan apareix (6 a 12 anys)	DIBA	2023
3.2 Prevenir situacions vinculades amb problemes de benestar.	Emocions, xarxes socials i fills. Com es combinen? La importància dels límits en l'ús de les xarxes socials (12-16 anys)	DIBA	2023
3.2 Prevenir situacions vinculades amb problemes de benestar.	Educació i comunicació (0-6 anys)	DIBA	2023

4.10. Projecte "Escolta'm" als IES

Aquest servei Escolta Jove 2023, és un recurs ofert per la Diputació de Barcelona, que consisteix en un conjunt d'accions per dur a terme l'acompanyament, orientació i informació vivencial de les persones joves, que ens ha de permetre detectar i gestionar, en fases incipients, casos de vulnerabilitat, trastorns o conflictes latents.

Un dels objectius del servei és promoure el benestar emocional de la població joves, desenvolupant competències emocionals on adquireixin un major coneixement de les pròpies emocions i donar resposta professional, adaptada i eficient, a les necessitats del jovent que manifesten malestar emocional i/o psicològic.

Aquest recurs s'executarà durant l'any 2023.

4.11. Projecte "Servei de Suport Emocional" d' Aldeas Infantiles als IES

Aquest programa té una clara funció preventiva i de promoció del benestar emocional, així com de detecció de situacions de vulnerabilitat des d'un treball en xarxa de complementació i cooperació.

Dins d'aquest programa, s'estan realitzant tallers i activitats de gestió de l'estrès ("Detecció i gestió emocional: l'abordatge de l'estrès i l'ansietat") amb els alumnes de 2n de batxillerat, i, tant en horari escolar com fora d'horari escolar, en el Punt d'Informació Juvenil (PIJ) de Castellbisbal, s'ofereix un servei d'assessorament psicològic.

5- AVALUACIÓ

Durant el darrer trimestre de l'any 2021 i l'any 2022, s'han realitzat les activitats indicades en aquest projecte.

Per tal de poder-les avaluar, s'estan utilitzant indicadors com són:

- número d'assistents
- valoracions dels assistents
- recursos econòmics, tècnics i materials emprats
- possibilitat de continuïtat

De l'estudi d'aquests indicadors, hem vist que, tot i que en l'enquesta de Benestar Emocional i Salut Mental que vam realitzar en primera instància, es va detectar una gran necessitat de realitzar activitats i accions que promoguessin la salut mental i el benestar emocional, és difícil arribar a la població i que sentin que aquestes activitats els poden ajudar a prevenir o millorar situacions de malestar emocional.

Les **valoracions a nivell educatiu** són molt bones, i es considera necessari incorporar aquests tallers i activitats en el propi currículum escolar de cada centre.

El **número d'assistents a les sessions obertes a la població** és baix. Podríem dir que en termes generals, hi ha hagut un promig d'assistència de 15 persones per activitat. Tot i que és cert que el número d'assistents no és molt elevat, les **valoracions que han realitzat** són molt bones i tots els assistents consideren que ha valgut la pena participar-hi i que és necessari continuar amb les accions previstes, de manera que es considera que **els recursos emprats** han estat correctes i adients, i que **la continuïtat és necessària**, donat que moltes d'aquestes activitats es coneixen més pel boca a boca que per la pròpia publicitat relacionada amb l'acte, i per tant, és necessari continuar programant-les i fer-ne difusió.

En quant a les **propostes de noves accions**, la que més s'ha repetit és la necessitat de crear **grups d'ajuda mútua (GAM)**, i que així es pugui disposar d'un espai on poder expressar les pròpies inquietuds i sentir-se escoltada, recolzada i formant part d'un grup.

En quant a les **dificultats a l'hora d'implementar aquest projecte**, la més important que ens hem trobat és que som molts agents diferents que estem treballant sobre la mateixa temàtica, per la qual cosa, el principal punt que hem tingut que millorar ha estat la **coordinació i el treball en xarxa**. Pensem que és un projecte que s'aborda des de moltes perspectives i entitats, com pot ser el CAP, l'Agència de Salut Pública, el Consell Comarcal, la Diputació de Barcelona, entitats privades o la Generalitat, entre altres. Però a més, hem de tenir en compte els diferents departaments de cadascuna d'aquestes institucions, ja que hi ha actuacions que venen liderades des de Serveis Socials, des d'Educació, de Joventut, Esports, de Salut... Per tant, el primer que cal fer és crear un mapa d'actius i d'activitats, un catàleg de serveis, que permeti que tothom conegui les actuacions i que es puguin sumar sinèrgies enlloc de restar-les. En aquest punt ha sigut necessari invertir molt temps i esforç, i cal continuar fent-ho, ja que és totalment dinàmic, i per tant, s'ha d'actualitzar constantment. Tot i les dificultats, pensem que hem aconseguit l'objectiu desitjat, i, tot i que segurament és millorable, en aquest moment, quan qualsevol departament de l'Ajuntament detecta una necessitat o rep un recurs, ens informa per veure si es pot encabir en el projecte i com el podem implementar per a què s'obtinguin els millors resultats.