

Març 2017

Un cop d'ull al Consorci Sanitari del Maresme

CONSORCI SANITARI
DEL MARESME

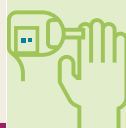


Lluís Mundet, infermer, combina l'atenció als malalts amb la recerca orientada a millorar tant la seva salut com la qualitat de vida. El Departament de Salut acaba de becar el seu estudi sobre l'eficàcia de quatre tractaments per a la incontinència fecal en dones, un problema en dones de mitjana edat que limita sovint la seva vida personal i social.



Desdramatitzant la diabetis

Aquesta malaltia es produeix quan hi ha un excés de sucre a la sang. És crònica, però no ha d'afectar la qualitat de vida si es controla bé.



Albert Esteve (67 anys): "L'autocura i saber que no estàs sol és bàsic"



Fa 35 anys que sóc diabètic. El 2016, la meua infermera em va proposar formar-me com a "pacient expert en diabetis" per promoure una major qualitat de vida entre les persones que tenen aquesta malaltia i que, com jo, tenen el metge de família al CAP Cirera-Molins.

Es creen grups d'uns dotze pacients i ens reunim dues hores un cop a la setmana durant deu sessions. Sempre ens acompanyen dos o tres professionals sanitaris com a observadors. Compartir experiències, dubtes i coneixements ens ajuda a ser més autònoms, a tenir una millor cura de nosaltres mateixos i a evitar altres problemes de salut associats a la diabetis.

L'èxit del programa fa que aquest mes d'abril posem en marxa el tercer grup de Pacient Expert en diabetis al CAP Cirera-Molins, que també conduirà jo.

Una malaltia molt present a Catalunya

El 7,2% dels catalans són diabètics, unes 550.000 persones aproximadament



el 8%
dels homes



el 6,9%
de les dones

Cada any es diagnostiquen **402** nous casos de diabetis

Un excel·lent per a l'ABS Cirera-Molins



Els participants del Programa Pacient Expert sobre diabetis puntuen l'experiència amb un **4,84** sobre 5.



Millora la teva salut... i controla la diabetis



Dieta baixa en greixos i sucre



30 minuts d'activitat física al dia



Evitar el consum de tabac



Exàmens periòdics



Programes d'autocura



Sabies que... els símptomes més comuns de la diabetis són aquests?

- Set excessiva
- Orinar molt
- Falta d'energia
- Pèrdua de pes

Aprentatge entre iguals

Saber més de la diabetis millora la qualitat de vida dels malalts



Nutrició



Autocura



Hàbits i estil de vida



Consciència de la malaltia



A prop teu

www.csdm.cat
Tel. 93 741 77 00
comunicacio@csdm.cat

1.786 professionals | 12 centres

Tots els nivells d'atenció sanitària:

- 3 centres d'atenció primària + 5 consultoris locals
- 1 hospital d'aguts
- 1 hospital sociosanitari
- 1 residència geriàtrica assistida
- 1 centre especialitzat en salut mental

I també:

- Neonatologia
- Hospitalització i atenció a domicili
- Hospitals de dia (120 places)
- Programa pacient expert
- Cures pal·liatives i PADES