



Com estàs de salut mental?

Els trastorns. Consells per començar a parlar-ne obertament



**Convulsions febrils.
Què són i com s'han de tractar**

**El glaucoma.
Puc perdre la vista?**

Anisakis, aquells cucs del peix



Ciudadà: En què el puc ajudar?

FerSalut avui dóna veu a la Unitat d'Atenció al Ciudadà, per explicar-li la importància, a voltes no prou ben valorada d'aquest grup de professionals que som la primera cara i que tenim la clau, perquè el dia comenci amb bon peu.



Sempre dic: "el personal de la Unitat d'Atenció al Ciudadà tenim la calaixera a punt" per classificar les diferents causes que el porten fins al centre de salut i encaminar-lo correctament per resoldre-li.

Per gaudir d'una bona atenció, cal que vetllem plegats perquè les seves dades personals que consten en el sistema estiguin actualitzades, per identificar-lo en qualsevol moment, per assegurar-li que l'atenem a vostè i només a vostè, perquè en cas d'urgència o emergència, les dades siguin correctes, per localitzar-lo i atendre'l en el menor temps possible.

Recordar-li que tots els professionals que treballem, també els de la Unitat d'Atenció al Ciudadà, seguim el codi de Bones Pràctiques, i tenim signada la Llei de Protecció de Dades (LOPD).

És clau que, quan demani hora o es dirigeixi al seu CAP:

- S'identifiqui amb la Targeta Sanitària (TIS) i que s'asseguri que les seves dades del Sistema de Salut siguin les correctes.
- Que ens expliqui què necessita, per posar-lo en el calaix adient i encarrijar bé el circuit, per resoldre el que ha vingut a fer, en surti satisfet i se senti en bones mans.

Les noves tecnologies ens han ajudat cada dia a avançar més ràpid, amb eficiència, rapidesa i a voltes immediata. Per tant, li hem d'ensenyar i d'explicar els beneficis que ens aporten.

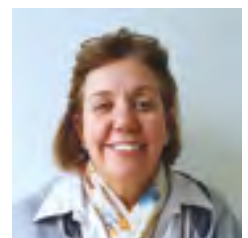
Per exemple, des de la Unitat d'Atenció al Ciudadà:

- Demanar hora sempre que pugui per via web del Centre de Salut és igual que ajudar i donar pas a tots aquells ciutadans que només poden fer-ho via telefònica.
- Animi's i visiti la web. Hi trobarà informació i consells de salut que el poden ajudar a entendre el que li passa, solucionant el problema, evitant esperes i per tant cues al centre, deixant espais per l'atenció d'aquell ciudadà que té un problema de salut urgent, o és un ciudadà que necessita atenció especial i/o a domicili, entre altres.

És responsabilitat de tots i totes fer un bon ús del sistema de Salut.

Lourdes Tuneu

Unitat d'Atenció al Ciudadà
EBA Centelles



ferSalut

CRÈDITS

FerSalut és una publicació gratuïta, promoguda per l'Associació Catalana d'Entitats de Base Associativa (ACEBA) amb l'objectiu de prevenir malalties i d'impulsar l'autocura i els hàbits saludables de la població.

EDITA:

ACEBA, Associació Catalana d'Entitats de Base Associativa

DIRECCIÓ

Dra. Rosario Jiménez

COORDINACIÓ

Laura Aranalde
laranalde@aceba.cat
Anna Ramis
anna.ramis@quae.es

COMITÈ EDITORIAL

Sara Argelès. *EAP Albera Salut*
Maria Josep Guinovart. *ABS Alt Camp Oest*
Olalla Monton. *EAP Dreta de l'Eixample*
Lourdes Tuneu. *EAP Osona Sud-Alt Congost*
Mònica Coll. *EAP Poble Sec*
Anna Cladera. *EAP Sardenya*
Roger Vinyeta. *EAP Sarrià, Vallvidrera, Les Planes*
Rosario Jiménez. *EAP Vallcarca-Sant Gervasi*
Òscar Autet. *EAP Vic*
Rosa Margarit. *Muralls Salut*
Raül Yuste. *Prevenió, Assistència i Seguiment (PAS)*
Pablo Ercoli. *Pediatría dels Pirineus*

HA COL·LABORAT EN AQUEST NÚMERO

Antonio Serrano.
Activista i portaveu d'Obertament

ATENCIÓ AL LECTOR

lectors@fersalut.org

EDICIÓ, DISSENY I PRODUCCIÓ

QUAE Soluciones creativas a medida
Tel. 93 174 00 64 - www.quae.es

Dipòsit legal: B-41601-2003

Reservats tots els drets. Aquesta publicació no pot ser reproduïda ni totalment ni parcialment sense el consentiment de l'editor.



2003. Premi "Jaume Aiguader i Miró" a la millor comunicació sanitària.



Revista impresa en paper reciclat

Nens

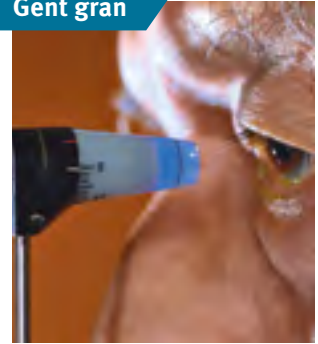


Convulsions febrils

Les convulsions són una de les urgències més freqüents en pediatria. No són un cas d'urgència vital, si bé impressionen molt als pares. T'expliquem què són i com cal tractar-les.

Pàg 4 - 5

Gent gran



El glaucoma

És una de les principals causes de ceguera en tot el món. Per evitar aquesta greu conseqüència, és important disposar d'un diagnòstic precoç, començar el tractament al més aviat possible i fer-ne un bon seguiment.

Pàg 6 - 9

Família



Anisakis, aquells cucs del peix

L'anisakiosi és una malaltia freqüent a tot el món, causada per la ingesta de larves de cucs presents a una gran diversitat de peixos. Com són les larves? Què passa si n'ingerm? Com evitar la malaltia?

Pàg 10 - 11

Salut



Com estàs de salut mental?

1 de 4 persones experimentarà un problema de salut mental en algun moment de la vida. T'expliquem què són els trastorns mentals i us donem consells per començar a parlar-ne obertament.

Pàg 12 - 15



Convulsions febrils

Les convulsions febrils són una de les urgències més freqüents a pediatria, tot i que és un quadre generalment benigne i de curs autolimitat. A mesura que el nen es fa gran habitualment desapareixen i si bé impressionen molt als pares, no és un cas d'urgència vital, per tant, no cal espantar-se més del compte.

Què són les convulsions febrils?

Les convulsions febrils són contraccions i relaxacions espontànies dels músculs, que apareixen coincidint amb un pic febril.

Generalment es donen en nens entre els 3 mesos i 5 anys d'edat, sense evidència d'infecció del sistema nerviós central o cap altra causa greu, i sense antecedents previs de convulsió i/o epilèpsia, en un nen que és a nivell neurològic totalment normal.

Les convulsions febrils són molt freqüents, ocorren en

un 2-5% de tots els nens, i són les convulsions més freqüents de tota la infància. La majoria s'associen amb infeccions virals.

Es distingeixen entre típiques i atípiques:

- Les convulsions febrils típiques representen la gran majoria i són crisis de tot el cos, habitualment tònico-clòniques, és a dir amb moviments generalitzats i espasmes, de menys de 5 minuts de durada i que

no es repeteixen en les següents 24 hores.

- Les convulsions febrils atípiques són d'una part del cos i no de tot el cos, prolongades i/o que es repeteixen les següents 24 hores.

No és necessària la realització d'exàmens complementaris en nens amb convulsions febrils típiques. En alguns casos de convulsions febrils atípiques es podrà realitzar anàlítica sanguínia i/o proves d'imatges del sistema nerviós central.

Quin és el risc de tornar a patir una nova convulsió febril?

La freqüència de tornar a tenir una convulsió febril després d'un primer episodi, oscil·la entre el 30 i 40%.

Els factors de risc més importants de que aquestes convulsions es repeteixin són:

- En nens que han tingut una primera convulsió febril abans de l'any.
- Antecedent d'epilèpsia en familiars de primer grau.
- Història de múltiples episodis febrils recurrents i atípiques.



El pronòstic neurològic global a llarg termini és benigne en la majoria dels casos. No s'han trobat diferències significatives

en els coeficients intel·lectuals ni en els resultats acadèmics entre els nens que han patit convulsions febrils i els que no.

Tractament



- **Habitualment** cedeixen espontàniament en menys de 5 minuts, pel que no sol ser necessari emprar cap tractament, excepte l'antitèrmic (o les mesures físiques) per disminuir la febre.
- **Normalment desapareixen soles** al cap de 2 minuts, però si no s'aturen per si mateixes es fan servir relaxants que s'absorbeixen via rectal o bé via bucal, a través

de la mucosa, ja que el nen no pot empassar. Els poden administrar els pares que ja tinguin experiència sense supervisió mèdica o a urgències quan arriba el nen.

- **En casos molt seleccionats** es podria aplicar tractament crònic o de prevenció però no hi ha evidència suficient per fer aquesta recomanació a tots els nens que tenen alguna convulsió febril.

Podreu trobar informació addicional d'interès a:

www.pediatriadelspirineus.org

Què és una convulsió? Petita informació per a mestres.

www.youtube.com

Vídeos Canal YouTube:

- ¿Qué son las convulsiones febriles? Dr. Jordi Pou.
- Convulsión febril. Dr. Antonio Rodríguez Núñez.



Pablo Ercoli
Pediatre

Pediatría dels Pirineus, SCCLP

El glaucoma. Puc perdre la vista?

El glaucoma és una de les principals causes de ceguera en tot el món. Aconseguir un diagnòstic precoç per començar el tractament l'abans possible, i establir un bon programa de seguiment, són les eines més eficaces per evitar aquesta greu conseqüència.



Què és el glaucoma?

És una malaltia caracteritzada per l'augment de la pressió intraocular (PIO) fins a un nivell que lesiona el nervi òptic. Si la situació de pressió elevada es manté durant molt de temps, o aconseguix valors exageradament alts, aquestes fibres es poden danyar de forma irreparable, és a dir, la pèrdua de visió es fa irreversible. Quan la totalitat de les fibres del nervi òptic estan malmeses, es perd

per complet la capacitat de transmetre imatges al cervell, trobant-nos davant d'una ceguera total.

Per què es produeix el glaucoma?

Per l'interior de l'ull circula un líquid, l'humor aquós, encarregat de la nutrició de les estructures internes de l'ull. Té una funció similar a la sang,

però com és transparent permet que el travessi la llum, el que finalment ens permetrà la visió. L'equilibri entre el sistema de generació del líquid i el que l'evacua permet controlar la pressió intraocular. Si, com a conseqüència d'algun error en aquests mecanismes, entra més líquid del que pot sortir de l'ull, la pressió augmenta i el nervi òptic es comença a danyar.



Factors de risc per tenir glaucoma

- Antecedents familiars de glaucoma.
- Edat. Més freqüent en persones d'edat avançada.
- Miopia.
- Diabetis.
- Tractaments perllongats amb corticosteroides.
- Malalties cardiovasculars.
- Traumatismes o intervencions quirúrgiques oculars.



Tipus de glaucoma

1. Glaucoma crònic d'angle obert

És el més freqüent de tots els glaucomes (75%). Es produeix pel deteriorament progressiu del sistema d'eliminació de l'humor aquós, que d'una manera natural i amb l'edat, té menys capacitat de drenatge. Es presenta molt lentament, de manera que qui ho pateix no és capaç de detectar cap anomalia.

2. Glaucoma agut o d'angle tancat

Aquest tipus de glaucoma es presenta sobtadament amb

gran dolor i disminució brusca de la visió, visió d'halos colorits al voltant dels llums, i inclús sensació de nàusees, vòmits, etc. Es produeix pel tancament brusca de les vies d'eliminació de l'humor aquós, com a conseqüència de que per la forma especial de l'ull d'aquestes persones, l'angle a través del qual s'ha d'eliminar aquest líquid és excessivament estret. Això fa que en determinades circumstàncies, les parets d'aquest angle es posin en contacte, i obstrueixen per complet el pas. La conseqüència és l'augment rapidíssim de la pressió i el dolor molt intens (dolor de clau).

3. Glaucoma congènit

Els nens també en poden patir, per això les revisions són importants. Es produeix com a conseqüència d'un desenvolupament defectuós de les vies de sortida de l'humor aquós. Hem de sospitar que un nen pot tenir glaucoma congènit si en les primeres setmanes o mesos de vida presenta llagimeig i fotofòbia (no és capaç de mantenir els ulls oberts quan hi ha llum). La còrnia va perdent transparència i es veu blanquinosa. Simultàniament, l'ull, com a conseqüència de l'augment de la pressió al seu interior, va augmentant de mida.



Tractament del glaucoma



Les possibilitats del tractament són majors quant més precoçment es realitza el diagnòstic. Per aquest motiu, i atès que sovint no detectem que passi res, és recomanable fer revisions periòdiques amb l'oftalmòleg, cada 3-5 anys.

El tractament té com a objectiu conservar la visió i el camp visual tal com estaven en el moment del diagnòstic, doncs avui dia és impossible

la regeneració de les fibres del nervi òptic que ja estan malmeses.

Sigui com sigui, el control un cop saps que pateixes glaucoma és per tota la vida.

1. Tractament mèdic:

En els casos més lleus, és molt probable que la malaltia es mantingui sota control amb la utilització de col·liris hipo-

tensors oculars. Aquests col·liris s'han d'aplicar una o diverses vegades al dia, segons prescripció de l'oftalmòleg, i s'han de mantenir indefinidament.

2. Tractament quirúrgic:

En cas de què el tractament amb col·liris no funcioni, pot ser necessària una operació per millorar el pas de l'humor aquós per l'ull.

Recordatori

“Si tenim un nen d'ulls grossos i es mostra molt sensible a la llum, és convenient que el visiti el pediatre”.

“El glaucoma requereix una vigilància i seguiment de la nostra pressió intraocular, camp visual i estat del nervi òptic durant tota la vida”.

“Les possibilitats del tractament són majors quant més precoçment es realitza el diagnòstic”.

“La hipertensió arterial no és un factor de risc per patir glaucoma”.

Podreu trobar informació addicional d'interès a:

www.geteyesmart.org/eyesmart/diseases/glaucoma/vision-simulator.cfm

Simulador per entendre com es veu amb glaucoma.

canalsalut.gencat.cat

Cuida't la vista. Prevenció del glaucoma i d'altres trastorns visuals.

www.oftalmoseo.com/patologias-frecuentes-2

Sociedad Española de Oftalmología. Patologías frecuentes.



Dr. Salvador Giménez

Metge de família
EAP Sarrià - Vallplasa



ANISAKIS, aquells cucs del peix

L'anisakiosi és una malaltia causada per la ingestió de larves de cucs o “nematodes” de la família Anisakidae. És freqüent a tot el món, ja que tots els peixos poden estar infestats per aquests paràsits.

A quins peixos es troba l'anisakis?

La presència d'aquests cucs en els peixos és un problema universal: n'hi ha a tots els mars i afecta a una gran diversitat d'espècies de peixos i cefalòpodes (pops, calamars i sípies). A Catalunya, entre les espècies de consum habitual que poden resultar infectades trobem la maire, el seitó, el verat, el sorell, el lluç, la sardina (també preparada com a arengada), la melva, el bacallà, el rap, el pagre, la boga, el carboner, la mò-

llera fosca, l'escolà, la mòllera pigada, la castanyola, el sabre, la palaia anglesa, la bruixa sense taques, l'oriola i el congre. Qualsevol persona que consumeixi peix cru o insuficientment cuinat amb aquestes larves pot contraure la malaltia. La incidència de l'Anisakiosi en els últims anys ha anat augmentat molt, degut a les noves tendències que hi ha de menjar tapes de peix cru com seitó, sushi o sashimi.

Si hi són, com podem veure les larves?

Les larves d'aquests paràsits són blanquinoses, rodones, de cos cilíndric i allargat, i mesuren normalment entre quatre i trenta mil·límetres de llargària. Es localitzen dins de l'aparell digestiu i també a la musculatura dels peixos. Apareixen enquistades en forma d'espiral, enrotllades sobre si mateixes o estirades. A més del peix cuinat insuficientment, les podem trobar a alguns preparats com són:

- Seitó en vinagre.
- Peix fumat en fred.
- Peix marinat.
- Cebiche: peix amb espècies marinat amb suc de llimona.
- Lomi lomi: salmó marinat amb suc de llimona, ceba i tomàquet.
- Ous de salmó.
- Sashimi: bocins de peix cru.
- Sushi: peces de peix cru amb arròs i altres ingredients.
- Arengada crua en salmorra lleugera.

Què puc fer jo per evitar la malaltia?



Tres consells bàsics per garantir un consum de peix sense risc:

- Netegeu bé el peix i traiu-ne les vísceres al més aviat possible.
- Congeleu els peixos de consum en cru.
- Cuineu-lo correctament.

Què pot passar si n'ingerim?

Els símptomes de l'anisakiosi apareixen des d'una hora fins a dues setmanes després d'haver consumit peix que contingui el paràsit. Normalment, la malaltia es manifesta amb sensació de formigueig al coll. En casos més greus comporta dolor abdominal intens (gàstric o intestinal), que pot semblar una apendicitis aguda, acompanyat de nàusees i vòmits i, de vegades, de febre

i diarrea. Normalment al cap de 3 setmanes se soluciona el quadre, ja que els cucs no arriben a desenvolupar-se en les persones. També hi ha hagut casos de processos al·lèrgics per hipersensibilitat immediata a l'Anisakis després del consum de peix parasitat, a causa de la presència d'al·lèrgens resistents a la cocció i a la congelació, i en aquests casos s'ha de vigilar i evitar-ho al màxim.



Podreu trobar informació addicional d'interès a:

canalsalut.gencat.cat

- Canal Salut. La salut de la A a la Z. Anisakiosi.

- Canal Salut. Campanya "Consumiu peix amb seguretat"



Dra. Rosa M. Casademont i Pou

Pediatra

CAP Vallcarca - Sant Gervasi

Com estàs de salut mental?

Els trastorns mentals. Consells per començar a parlar-ne obertament

La salut mental és un concepte que es refereix al benestar emocional i psicològic de la persona. Però, com la salut física, la nostra ment es pot sentir malament i produir-nos esporàdicament un trastorn que ens causi alguna alteració o afecti les nostres capacitats. Si és el cas, et donem uns quants consells per parlar-ne i per començar a afrontar-ho.



Tots tenim salut mental

L'estat mental té a veure amb com ens sentim amb nosaltres mateixos, com ens sentim amb els altres i de quina forma responem a les demandes que se'ns presenten en la vida. I aquests aspectes també formen part de la salut de qualsevol persona.

Segons l'Organització Mundial de la salut (OMS), la salut mental "és un estat de benestar en el qual la persona és conscient de

les seves capacitats, pot enfrontar-se a les exigències normals de la vida i pot treballar de forma productiva i fructífera, i a la vegada és capaç de contribuir a la seva comunitat".

Per tant, dins el concepte global de salut també cal incloure la salut mental com alguna cosa indissociable, sent la base per al benestar i funcionament efectiu d'un individu i d'una comunitat.

Característiques d'una persona mentalment sana

1. Estar satisfet amb si mateix.
2. Sentir-se bé amb els altres.
3. Ser capaç de satisfer les demandes que la vida els presenta.

Què són els trastorns mentals?

A l'igual que el nostre cos, la ment també es pot sentir malament. Tots podem experimentar al llarg de la nostra vida sentiments de tristesa, ansietat, soledat... i aquests estats, als quals tots hi estem exposats, ens poden provocar un important malestar, un deteriorament social o professional.

Un trastorn mental, per tant, el podríem definir com una alteració temporal de tipus emocional, cognitiu o de comportament que afecta l'estat psicològic bàsic d'una persona, provocant-li un desajust en els pensaments, emocions,

percepcions, estats d'ànim, personalitat...

Aquests problemes són més comuns del que ens pensem. Hi ha factors com l'estrès, el consum de drogues, patir una malaltia crònica o un esdeveniment traumàtic, entre d'altres, que incideixen en la seva aparició, tot i que hi ha persones que tenen una major predisposició a patir-ne.

Segons l'OMS, 1 de 4 persones experimentarà un problema de salut mental en algun moment de la vida

Un trastorn mental...

- No disminueix ni deteriora les capacitats mentals, només les altera esporàdicament.
- No és sempre hereditari.
- No és sempre permanent en la vida de l'individu.
- El tractament i la recuperació són possibles. Moltes recuperacions no necessiten hospitalització i, en cas necessari, els ingressos són temporals.
- Amb un tractament adequat i un entorn favorable, es pot portar una vida normalitzada.
- No genera conductes violentes.



Què puc fer?

Si estàs passant per un problema de salut mental... T'ajudarà parlar-ne.

Parlar obertament sobre la teva pròpia salut mental i compartir amb algú proper el problema et farà sentir millor i comprès pels altres. Pensa que una actitud positiva i el suport de familiars i amics és vital per la recuperació. Alguns consells per començar:

- **Prepara't** davant les possibles reaccions de l'altra persona, positives i negatives, i no tinguis por a combatre qualsevol prejudici. Si al principi no escolta o canvia de tema, dóna-li temps.
- **Escull el lloc i el moment** més idoni per parlar, t'has de sentir còmode.
- **Poden fer-te moltes preguntes, o cap.** Estigues preparat ja que l'altre necessita entendre't i pair-ho.
- **No pressionis.** Sovint l'altre no sap què dir o què fer, cal tractar el tema de forma natural per restar tensió.
- **Aprofita les oportunitats.** Si algú et pregunta "Com estàs?", respon honestament i sense dramatisme.
- Possiblement, quan trenquis el gel, **l'altra persona s'obrirà a parlar-te** sobre les seves pròpies experiències o les de gent coneguda.

Obertament, lluita contra l'estigma i la discriminació de la salut mental

Parlar de salut o trastorn mental és un tema tabú, envoltat de prejudicis, mites i creences errònies. Als afectats sovint se'ls etiqueta de poc intel·ligents, febles, imprevisibles, violents, incapaços per treballar... i aquests estereotips, molt allunyats de la realitat, generen una greu discriminació i rebuig social.

Per aquesta raó va néixer l'any 2010 Obertament, amb l'objectiu de combatre la discriminació que pateixen les persones amb problemes de

salut mental, involucrant-les per què esdevinguin protagonistes del canvi i millorant les actituds i el tracte vers les persones afectades per fer-les sentir com un membre més de la societat.

Recentment, Obertament ha posat en marxa una enquesta online completament anònima adreçada a qualsevol persona que hagi tingut l'experiència de passar per un trastorn mental, amb la finalitat de saber com i en quins àmbits de la vida quotidiana perceben més presència de discriminació social.



Demana ajuda!

- El teu equip sanitari et valorarà i derivarà a un metge o centre especialitzat.
- Salut Mental Catalunya (SMC) ofereix una guia de serveis i programes socials arreu de Catalunya. www.salutmental.org
- Servei d'Atenció a les Famílies (SAF) és un punt d'informació, consulta, orientació i assessorament a disposició dels afectats, familiars, professionals, etc.
- Telèfon de l'esperança, 93 414 48 48, dóna suport emocional les 24 hores.
- Servei d'Orientació Laboral Especialitzat (SOLE) atén a les persones amb problemes de salut mental en els àmbits de l'ocupació i el treball.

EN CAS D'URGÈNCIA: Posa't en contacte amb el 112, el 061 de Cat Salut Respon o amb els serveis d'urgències hospitalaris.

Què pots fer per ajudar?

Si tens un amic, familiar o company amb un problema de salut mental... Hi han moltes maneres d'ajudar-lo

El primer pas és fer-li saber que pot comptar amb tu per parlar obertament del seu problema. Com?

- **Escolta'l** i si no saps què dir, un simple gest de suport com una abraçada té més importància.
- **Mantingues el contacte** per telèfon, per mail... i demostra-li que estàs al seu costat.
- **Informa't** i mostra interès sobre el tema. Saber-ne més t'ajudarà a donar-li suport.
- **Actua** per combatre l'estigma i reduir la discriminació vers les persones que pateixen un trastorn mental: parla i comparteix experiències, crida l'atenció si algú expressa prejudicis, no etiquetis, tracta'ls amb la mateixa dignitat que qualsevol altra persona...



Tu coneixes algú que té un problema de salut mental. Parlem-ne!



Els problemes de salut mental són més comuns del que et penses, afecten 1 de cada 4 persones. Tothom pot experimentar-ne algun al llarg de la seva vida, igual com tothom pot tenir malalties físiques. Segur que algú que coneixes o estimes està desitjant poder parlar obertament amb tu sobre el tema.

- **Pre'n la iniciativa:** no tinguis por de preguntar com es troba. Potser no vol parlar-ne, però fer-li saber que no ha d'entendre el tema amb tu és molt valuós.
- **Parla, però sobretot escolta:** simplement sentir-te significatívol per ell.
- **Evita dir:** frases com "anima't" o "ja et passarà" no ajuden. Millor escoltar qui aconsella l'altre que ha de fer.
- **Manté el contacte:** queda amb ell, trucà'l, envia-li un missatge o un correu electrònic.
- **No et limitis a parlar de salut mental:** parla també sobre coses quotidianes.
- **Recorda-li que l'importa:** les petites coses poden marcar la diferència.
- **Sigues pacient:** pot tenir ànys i baixos.

Més informació sobre salut mental i com parlar-ne a www.obertament.org

Podreu trobar informació addicional d'interès a:

www.obertament.org

Obertament, l'aliança catalana de lluita contra l'estigma i la discriminació en salut mental

www.time-to-change.org.uk/globalalliance

Global Anti-Stigma Alliance. Time to Change

www.salutmental.org/salut-mental

Salut mental Catalunya (SMC)

www.fersalut.org

ferSalut

La revista del teu centre de salut



AUTOGESTIÓ EN ATENCIÓ PRIMÀRIA

ASSOCIACIÓ CATALANA D'ENTITATS DE BASE ASSOCIATIVA

www.fersalut.org

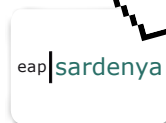
Clica al teu centre de salut i
consulta les revistes interactives



@revistafersalut



Entrevistes al
canal de FerSalut



Entitats proveïdores del Servei Català de la Salut (CatSalut)



Servei Català
de la Salut