



DENOMINACIÓN DEL PROGRAMA: MEDIACIÓN SOCIO-SANITARIA EN CENTROS Y HOSPITALES DE REFERENCIA DE ZARAGOZA.

PROGRAMACIÓN CHARLAS INFORMATIVAS 2016:

Lugar: sede de FAGA: Paseo del Canal, 79 50007-Zaragoza. Tfono: 976 38 01 01 email: faga_aragon@yahoo.es Horario atención al público: de 9,00 a 14,00 horas. Personas de contacto: Carmen Dual y Nieves Laborda.

CONTENIDOS

Mujer y salud: revisiones ginecológicas, mamografías y citología vaginal. Planificación familiar. Menopausia.

Prevención de accidentes: casa (quemaduras, intoxicaciones, cortes y caídas, atragantamientos), calle (mercadillos: heridas, cortes, dolores de espalda, resfriados, golpes de calor), carretera (velocidad, alcohol...). **Prevención:** respetar medidas de protección y seguridad, protección con objetos punzantes, resguardarse del frío y del calor, proteger la espalda. En carretera: respetar la velocidad, abrocharse el cinturón, sillas de seguridad para los menores, conducir con atención y prudencia, llevar casco de seguridad en moto y bicicleta, revisar el coche antes de salir de viaje. En el campo: evitar que los niños estén solos en la orilla del río, evitar el fuego en sitios no apropiados, proteger el cuerpo del sol.

Prevención del tabaquismo: evitar el consumo de tabaco en los niños, abandono del consumo en los jóvenes, que los adultos y jóvenes dejen el hábito de fumar. Fumar hace: que la gente gaste mucho dinero, produce tos, olor y enfermedades, hace a las personas menos libres, aumenta el cansancio, perjudica al medio ambiente y por lo tanto a las personas que están en ese entorno.

Alimentación saludable: comer de todo, mirar cantidad y calidad, predominio de vegetales, pescado y carnes no grasas, bajo consumo de grasa y sal y limitar la ingesta de dulces. Limitar la comida rápida. No descuidar la actividad física. La importancia de caminar.

Comunidad Gitana y Servicios Sanitarios: Labor de las asociaciones, mediadores e iglesias evangelistas. Trabajo con los usuarios y comunicación con la Administración. Buen uso de los mismos. Guardar las normas de personas en habitación y pasillos. Cuidados paliativos, abuso de medicamentos. Barrera comunicativa entre el sistema sanitario y la comunidad gitana. La calidad de la atención: buen trato, empatía, mensajes no verbales. Prejuicios mutuos que provocan autodefensa y desconfianza. Relación con Servicios Sociales. Trabajo multidisciplinar. Prejuicios y estereotipos. Reticencias para acudir al médico y mantener los tratamientos. Diferencias entre hombre y mujer gitana.

Pediatría y salud buco dental: vacunación, alimentación infantil, prevención de accidentes domésticos, Consultas de odontología. Higiene dental: cepillado, hilo dental, fluor en la pasta dentrífica. Alimentación. Diabetes y enfermedad de las encías. Ayudas de la Administración y entidades sociales (Médicos con Corazón)

Prevención en salud mental e inteligencia emocional: Angustia, ansiedad, depresión. Como afecta la crisis: carencias económicas y laborales. La importancia de la comunidad. Prevención. Inteligencia emocional: autoconocimiento y darse cuenta de las emociones, autorregulación, motivación, empatía, destrezas sociales.

Recursos en salud: Salud Mental: volante médico de atención primaria, servicios de urgencia de los hospitales generales, centros de rehabilitación de larga y media estancia.
Recursos en salud mental (por provincias), atención en drogodependencias (sección de drogodependencias Dirección General de Salud Pública, Instituto Aragonés de la Juventud), Sistema de Asesoramiento y Recursos, Educación para la Salud.
Adaptación de las viviendas por temas de discapacidad.