



Pla Local de Salut de Rellinars 2026-2030



Pla Local de Salut de Rellinars

Direcció

Marta Roque
Ajuntament de Rellinars

Finançament

Servei de Salut Pública de la Diputació de Barcelona

Anàlisi, redacció i material gràfic

Sarai Samper Sierra
D-CAS (Col·lectiu d'Analistes Socials)



Icones

Powered template
The noun project

Fotografies: Ajuntament de Rellinars i Mapa de Patrimoni Cultural de Diputació de Barcelona.

Rellinars, desembre 2025

Continguts

04	Abreviatures
05	Presentació: Per què un pla local de salut?
08	1. Situació sociodemogràfica de Rellinars
17	2. Entorn urbà i ambiental
32	3. Estils de vida
41	4. Suport social i participació comunitària
46	5. Atenció sanitària
57	6. Estat i percepció de salut de la població
78	7. Resum de la diagnosi de salut
85	8. Pla d'acció en salut
102	9. Nota metodològica

Abreviatures

ABS	Àrea Bàsica de Salut
AQUAS	Agència de Qualitat i Avaluació Sanitàries de Catalunya
AFA	Associació de famílies d'alumnes
ASPC	Agència de Salut Pública de Catalunya
ASSIR	Atenció a la Salut Sexual i Reproductiva
CAS	Centre d'Atenció i Seguiment de Drogodependències
CAP	Centre d'Atenció Primària
CDIAP	Centre de Detecció i Atenció Precoç
CER	Captura, Esterilització i Retorn
CSMA	Centres de Salut Mental per a Adults
CSMIJ	Centre de Salut Mental Infantil i Juvenil
EAP	Equip d'Atenció Primària
ESCA	Enquesta de Salut de Catalunya
ESO	Educació Secundària Obligatoria
IDESCAT	Institut d'Estadística de Catalunya
INE	Institut Nacional d'Estadística
ICS	Institut Català de la Salut
IMC	Índex de Massa Corporal
IVSO	Índex de Vulnerabilitat Social
OAC	Oficina d'Atenció al Ciutadà
OMS	Organització Mundial de la Salut
PCC	Pacient Crònic Complex
RBEC	Referent de Benestar Emocional
SAD	Servei d'Atenció a Domicili
SITMUN	Sistema d'Informació Territorial Municipal
TAHA	Trastorn per dèficit d'atenció amb hiperactivitat
TEA	Trastorn d'Espectre Autista
TIC	Tecnologies de la Informació i la Comunicació

Presentació: Per què un pla local de salut?

El concepte de salut ha evolucionat al llarg del temps. Mentre que tradicionalment es considerava salut simplement com la inexistència de malaltia - un concepte encara vigent en l'ús quotidià- l'Organització Mundial de la Salut (OMS) ja el 1948 va ampliar aquesta definició per abastar no només la falta d'afeccions sinó també el “complet” benestar físic, mental i social.

Els diccionaris oficials ofereixen una definició complementària també útil, segons la qual la salut és “l'estat en què l'organisme, lliure de malalties, exerceix normalment totes les seves funcions”, aprofitant les seves capacitats vitals.

Aquest enfocament de la salut comporta també un canvi d'orientació de les polítiques de salut públiques, encarregades de fomentar el màxim nivell de salut de les persones en els contextos urbans on viuen. Ja no es tracta únicament d'erradicar malalties per mitjà de la medicina (l'enfocament biomèdic), sinó que es requereix un abordatge holístic que contempli la multitud de factors que influeixen en el benestar i el desenvolupament del potencial humà.

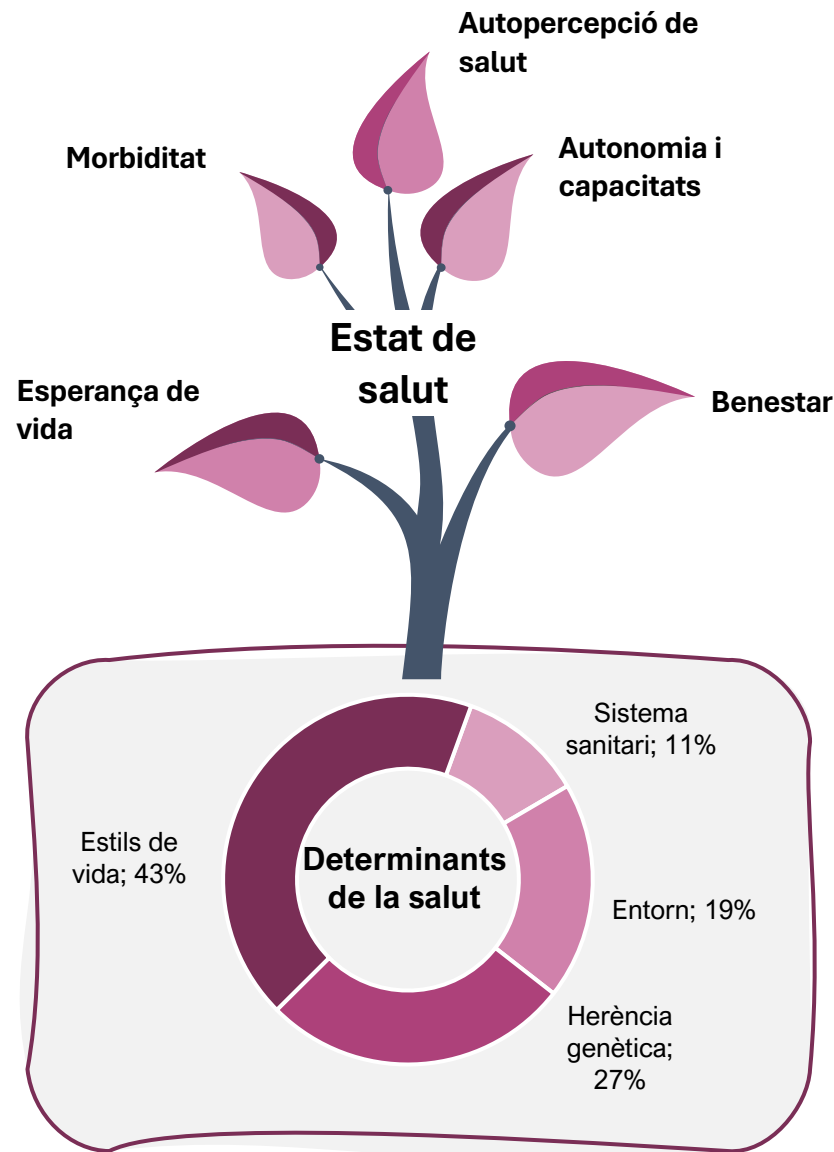
Des d'aquesta visió integral, sorgeix l'estudi dels determinants de la salut o salutogènesi, que se centra en els predictors del benestar individual i col·lectiu i busca comprendre les disparitats en la salut associades a factors socials.

Hi ha una evidència científica robusta que indica que l'estat de salut es veu afectat per una sèrie de factors interconnectats: factors personals i intrínsecs com la genètica, el sexe i l'edat; factors personals influenciables per decisions individuals com la dieta, l'activitat física, l'educació i les condicions laborals i d'habitatge; i factors externs com l'ambient econòmic, social, urbà, natural i sanitari, juntament amb les polítiques que intenten configurar aquests ambients.

L'anàlisi d'aquests determinants en societats occidentals ha aconseguit 'quantificar' la influència dels principals factors en la salut humana, atribuint un*:

- 43% dels estils de vida
- 27 % per la biologia personal (herència genètica)
- 19% medi o context ambiental on viu la persona
- 11% sistema sanitari.

Font: Lucía Artazcoz, Juan Oliva, Vicenta Escribà-Agüiri Óscar Zurriagal, Informe SESPAS 2010: La Salud Pública en la sociedad española: Hacia una salud en todas las políticas.



Aquest paradigma ampliat de la salut aporta un enfocament col·lectiu sobre la salut, doncs ja no s'explica només per factors individuals sinó també per factors col·lectius compartits.

Conèixer com aquests factors afecten a la salut obre la possibilitat d'actuar sobre ells amb l'objectiu de crear contextos, condicions i estils de vida més “saludables”, és a dir, més beneficiosos per a la salut de tothom.

Davant d'aquest escenari, es revela com a **imprescindible el paper actiu dels municipis en la promoció de la salut local, gestionant de manera integral les polítiques municipals d'urbanisme, medi ambient, educació, esport, serveis socials i salut pública, entre d'altres.**

Aquesta tasca han de desenvolupar-la de la mà dels Equips d'Atenció Primària dels serveis sanitaris, que operen com els agents sanitaris més propers a la ciutadania, desenvolupant tasques de promoció de la salut comunitària, més enllà de l'assistència mèdica.

En aquest context, **l'Ajuntament de Rellinars ha elaborat un Pla Local de Salut, entès com una estratègia de salut inclusiva i intersectorial**, que aplega diverses polítiques i línies de cooperació amb l'objectiu de construir un marc de vida més saludable per a tots els seus habitants (salut a totes les polítiques).

El Pla adopta també l'enfoc de “**una sola salut**”. Aquest enfoc posa de relleu que la salut de les persones, dels animals i dels ecosistemes naturals estan estretament relacionades i cal tenir-ne cura simultàniament de totes elles. Per això, l'estudi de la salut humana es posa en relació amb el seu context medi ambiental i de convivència amb altres animals.

L'agenda d'actuacions que dona contingut al Pla es recolza en un **exercici previ de diagnosi** – anomenat perfil local de salut- que identifica els principals reptes i oportunitats de Rellinars en relació amb la salut.

La diagnosi de salut, realitzada durant el 2024, s'estructura en sis grans àmbits, que es corresponen amb determinants principals de la salut:

- Context sociodemogràfic
- Entorn urbà i ambiental
- Estils de vida
- Suport social i participació comunitària
- Atenció sanitària
- Estat i percepció de salut de la població

La fase de diagnosi, ha permès **identificar prioritats de millora**, que han estat debatuts en el sí del grup motor del Pla.

Un cop consensuats els objectius, s'han realitzat, durant el 2025, trobades amb personal tècnic i polític de l'Ajuntament de Rellinars i sanitari de l'ABS Montserrat per **consensuar i prioritzar una bateria d'accions** per reforçar la política municipal de salut en el període 2026-2030.

Les accions validades i exposades en aquest document conformen els compromisos del Pla Local de Salut de Rellinars.

A l'apartat final “**Nota metodològica**” d'aquest document es pot veure el detall de les fonts i metodologies utilitzades en la fase de diagnosi i en la fase d'elaboració del pla d'acció.

1. Context sociodemo gràfic de Rellinars



1.1. El context sociodemogràfic com a determinant de salut

El context sociodemogràfic és un determinant de primer ordre de la salut de la població, ja que l'estat de salut té una correlació directa amb l'**edat** i també amb les **condicions econòmiques i educatives** de la població.

L'edat

L'edat és el màxim factor determinant de la salut, fonamentalment per les següents raons:

- A mesura que les persones envelleixen, es produeixen canvis naturals en el cos que augmenten la susceptibilitat a malalties cròniques: disminució de la funció dels òrgans, la reducció de la massa muscular, la pèrdua de densitat òssia i el debilitament del sistema cardiovascular i immunològic.
- A més, amb l'edat, s'acumulen els efectes de l'exposició a factors ambientals que també afecten la salut.
- Les persones majors sovint pateixen diverses condicions de salut al mateix temps, el que pot conduir a la polimediació, augmentant el risc d'efectes secundaris no desitjats.
- Un altre factor de risc associat a la vellesa és la recuperació més lenta de les malalties i lesions, i el major risc de complicacions durant el procés.

- Finalment, l'envelliment està associat a pèrdues significatives d'éssers estimats i de capacitats que poden afectar la salut mental.

L'economia

La situació econòmica, especialment els ingressos, és també un fort determinant de la salut de les persones:

- Una millor situació econòmica sovint significa millor accés a serveis sanitaris, incloent atenció mèdica preventiva, tractaments i medicaments necessaris.
- Els ingressos influeixen en la capacitat d'adquirir aliments nutritius i saludables.
- Les persones amb més ingressos solen tenir millors opcions de viure en entorns saludables. Els ingressos determinen el tipus d'habitatge i entorn on una persona pot viure.
- La inseguretat econòmica pot generar estrès, ansietat i depressió. En canvi, la seguretat financera pot proporcionar una sensació de control i benestar.
- La situació econòmica determina en bona mesura les oportunitats educatives, les qual són també un determinant de salut.

L'educació

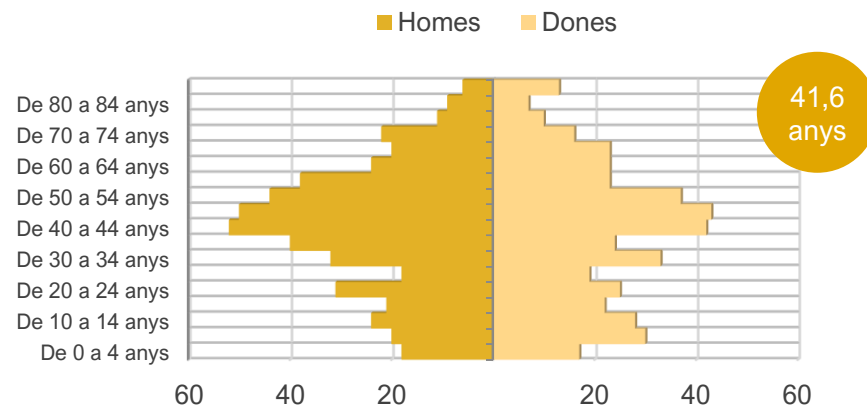
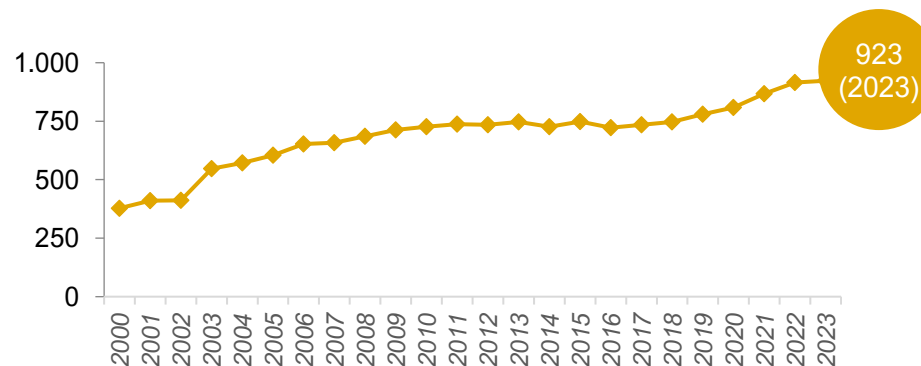
- Una major educació pot conduir a una millor comprensió dels temes de salut, una major consciència sobre les pràctiques de vida saludable i una millor capacitat per prendre decisions informades sobre la salut.
- La educació pot facilitar la participació i l'ampliació de les xarxes socials de les persones, que proporcionen suport i fomenten comportaments saludables.
- L'educació sol comportar millors oportunitats laborals, que poden oferir un ambient de treball més segur, ingressos més alts, i més control sobre les condicions de treball.

1.2. Dades del context sociodemogràfic de Rellinars

Estructura d'edats

- A 2023, Rellinars té empadronades 923 persones.
- L'evolució de la població ha seguit una tendència de creixement des del 2000 fins a 2023 (última dada disponible). En aquests 23 anys, la població de Rellinars ha passat de 378 habitants a 923, quasi triplicant la seva població. Això explica que la majoria de la població de Rellinars porti menys de 20 anys vivint al municipi. Els períodes de creixement més intens s'han viscut entre 2000-2005 i entre 2017-2023
- La població de Rellinars té una **edat mitjana de 41,6 anys**, lleugerament per sota de l'edat mitjana de la província (43,4).
- La població està lleugerament masculinitzada en les edats adultes i es concentra en el tram d'adults de mitjana edat entre 35 i 59 anys. Aquest gruix de població arribarà a edats avançades en els propers vint anys i farà augmentar, previsiblement, la demanda de serveis assistencials propis d'aquesta etapa de la vida.
- La resta de grups d'edats (infants, adolescents, joves i persones majors de 65 anys) és comparativament minoritari a Rellinars.
- Podem concloure que **Rellinars té una estructura d'edats poc equilibrada, que donarà peu a transicions demogràfiques brusques.**

Evolució de la població de Rellinars 2000-2023



Font: IDESCAT (Institut d'Estadística de Catalunya)

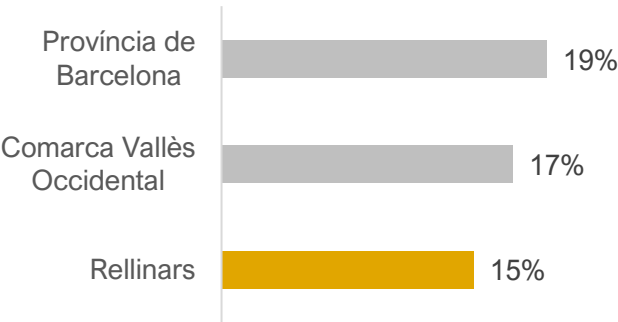
Envel·liment

- El % de població major de 65 anys a Rellinars (15%) és inferior al de la comarca i la província (17 i 19% respectivament), degut a que el seu creixement demogràfic ha estat degut a migracions internes relativament recents. D'altra banda, la situació geogràfica de Rellinars fa que **l'envel·liment sigui difícil en aquest territori**, de manera que és habitual que persones grans marxin als nuclis de Manresa o Terrassa en la tercera edat, per tenir un millor accés als serveis i a una oferta d'habitatge més confortable per aquesta edat.
- Tot i l'anterior, els índexs d'envel·liment i sobreenvelliment de la població de Rellinars tendeixen, com arreu, a augmentar poc a progressivament.
- Segons les dades de l'EAP de Montserrat, un 4,65% dels usuaris de Rellinars de més de 75 anys atesos pel CAP viuen sols o soles. És un percentatge una mica inferior al del conjunt de l'ABS.

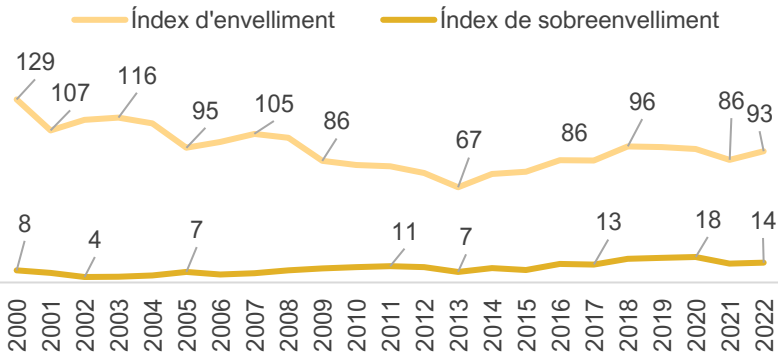
Gent gran (75 anys i més) que viu sola 2022 (%)	Població assignada >= 75	Població assignada >= 75 que viu sola	% Població assignada >= 75 que viu sola
EAP Montserrat	1.176	65	5,53%
Rellinars (població)	43	2	4,65%

Font: ABS Montserrat

Població de 65 o + sobre el total. Comparativa 2022



Evolució índex d'envel·liment i sobreenvelliment 2000-2022 Rellinars



Font: Programa Hermes (Diputació de Barcelona)

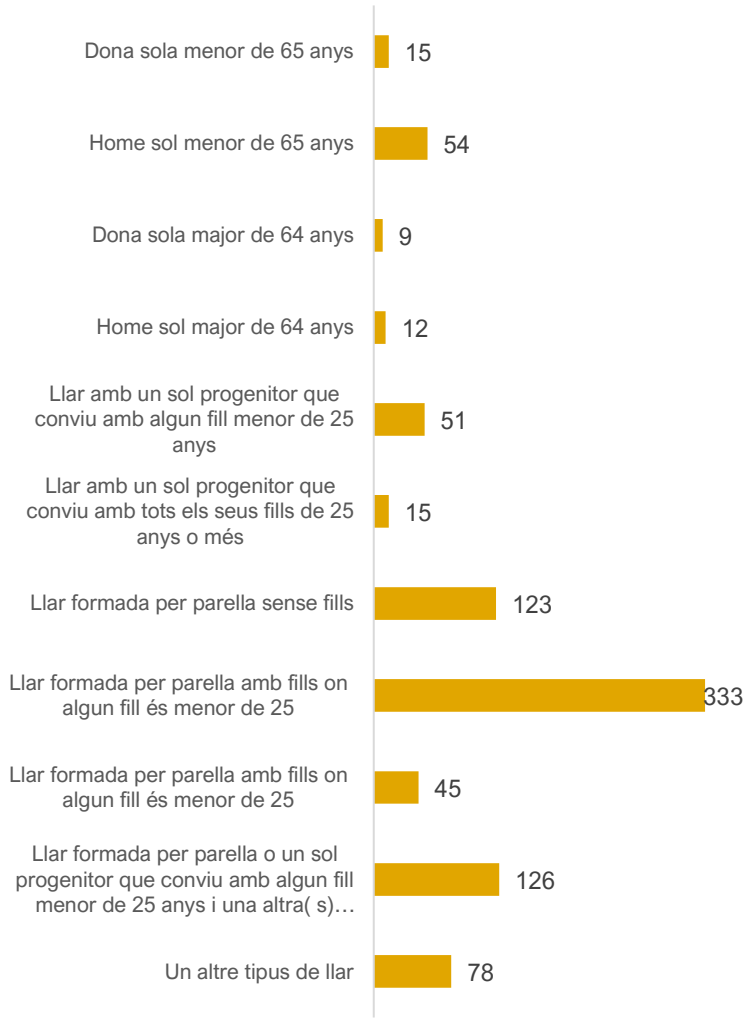
Tipologia de les llars

- S'estima que un 61% dels habitatges de Rellinars és de primera ocupació, mentre que la resta són vivendes no principals (és a dir, ocupades només temporalment durant l'any o buides de manera permanent). La proporció d'habitatge secundari de Rellinars és sensiblement superior al de la província (85%).
- L'ocupació mitjana dels habitatges Població/Nombre d'habitatges és relativament baixa (1,6), en part per l'efecte dels habitatges buits.
- En total, a Rellinars hi hauria 90 persones vivint soles, de les quals 69 menors de 65 anys i 21 de 65 o més anys. **Hi ha molts més homes que dones vivint sols a Rellinars, inclús entre les persones majors de 65 anys.** Aquest fet diferencia Rellinars de les ciutats, on les persones grans que viuen soles acostumen a ser dones. La dispersió dels habitatges i l'entorn rural fan menys habitual que les dones es quedin vivint soles quan es fan grans.
- En total s'estima que un 16% de la població gran de Rellinars viu sola (22% al conjunt de la província).

Any 2022	Rellinars	Província de Barcelona
Ocupació mitjana habitatges	1,6	2 (Catalunya)
Habitatges de primera ocupació (2021)	61%	85%

Font: Censo de Población y vivienda 2021 (INE)

Distribució de la població de Rellinars per tipus de llar on viuen, 2021

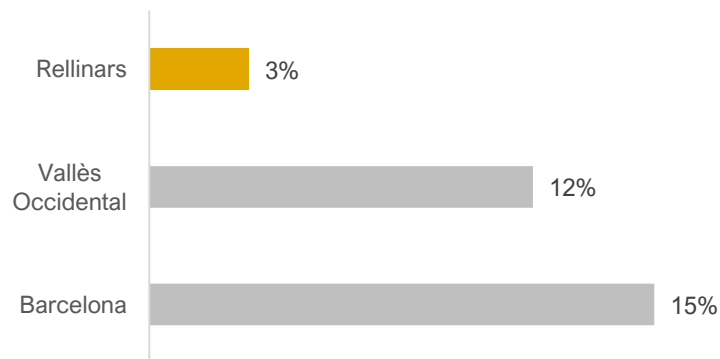


Font: Censo de Población y vivienda 2021 (INE)

Moviment de població

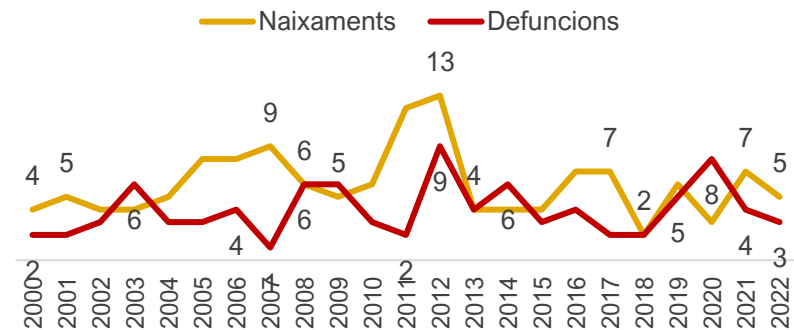
- Rellinars no té pràcticament població estrangera: a 2022, només hi figuren empadronades 28 persones estrangeres, amb procedències diverses, tant d'Àfrica com Amèrica, Àsia i resta d'Europa.
- Respecte al total de població, l'estrangeria suposa només un 3% (12% al conjunt de la comarca). Les dificultats de comunicació per carretera i especialment per transport públic, i la manca d'una oferta d'habitatge de lloguer assequible expliquen aquesta manca de població estrangera.
- La immigració interna (de persones ja residents al país) és més elevada i darrerament ha augmentat, provocant un saldo net de població.
- Els naixements anuals se situen en xifres baixes (5-7 naixements per any) i la mortalitat també (entorn 5 defuncions anuals). El creixement natural del poble és, actualment, nul.

Taxa d'estrangeria global. Comparativa 2022. - Rellinars



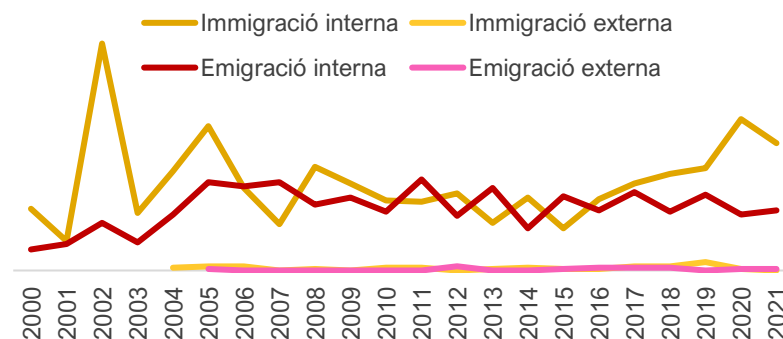
Font: HERMES. Diputació de Barcelona

Evolució del creixement natural (2000 -2022) - Rellinars



Fon: IDESCAT

Evolució de les migracions 2000-2021 - Rellinars



Font: HERMES. Diputació de Barcelona

Estudis i ingressos

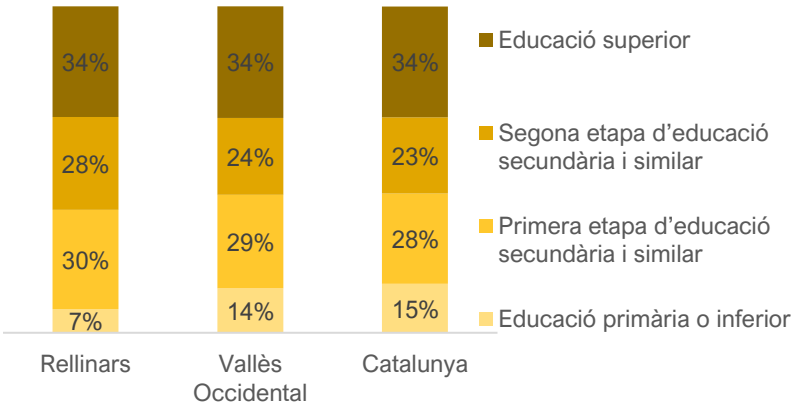
- **Rellinars té uns indicadors econòmics i educatius relativament desfavorables.** Aquests són dos grans condicionants de l'estat i autopercepció de salut de la població, del benestar emocional i de les possibilitats d'accedir a serveis assistencials.
- **La renda bruta disponible de les famílies és més baixa que a la comarca i a la província,** si bé segueix la mateixa tendència ascendent. A més, hi ha una **major taxa d'atur** i una **menor taxa d'escolarització als 17 anys.**
- Per contra, **la població adulta té en quasi tots els casos estudis obligatoris finalitzats.** El fet de tenir poca població d'edat avançada i poca població de països estrangers explica aquesta dada. La població amb estudis secundaris postobligatori és una mica superior a la comarca i província. Un terç de la població adulta té estudis superiors, igual que a la comarca i província.

Comparativa territorial d'indicadors socioeconòmics

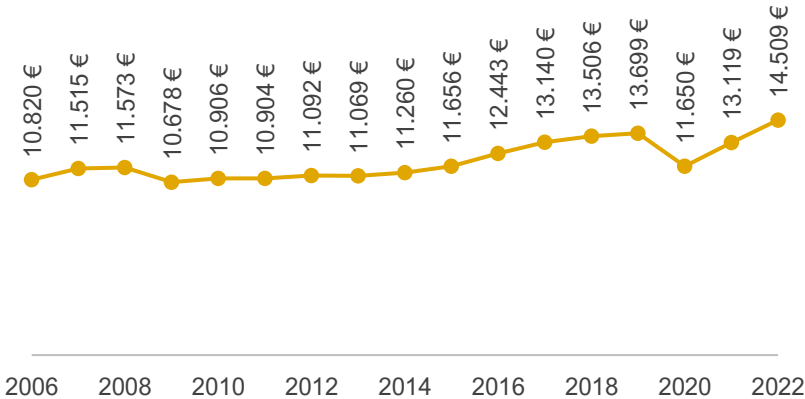
Territori	Renda familiar disponible 2023	Taxa d'atur febrer 2024	Taxa d'escolarització als 17 any a 2021
Rellinars	14.988 €	13,3%	57,14%
Vallès Occidental	18.113 €	10,4%	83,4%
Província de Barcelona	20.660 €	9,8%	81,4%

Font: Índex de Vulnerabilitat Social. Diputació de Barcelona

Població de 16 i més anys per nivell de formació. Comparativa, 2021



Evolució de la renda bruta familiar disponible RBFD per habitant. Rellinars 2000-2023



Font: Programa Hermes de Diputació de Barcelona

Característiques dels habitatges

Pel que fa a les condicions d'habitatge, observem que amb dades de l'any 2021, **un 75% de les persones de Rellinars viuen en règim de propietat i un 16% de lloguer**, que és un percentatge inferior a la província (24%). El preu mig del lloguer estimat a 2022 era molt inferior a la província: 500 €/mes (854 € a la província).

En general, l'habitatge en propietat és un factor d'estabilitat que afavoreix la cohesió social en una població.

La majoria de persones de Rellinars viuen en habitatges construïts entre el 1970 i 2010, que és quan va tenir lloc el màxim desenvolupament constructiu del municipi.

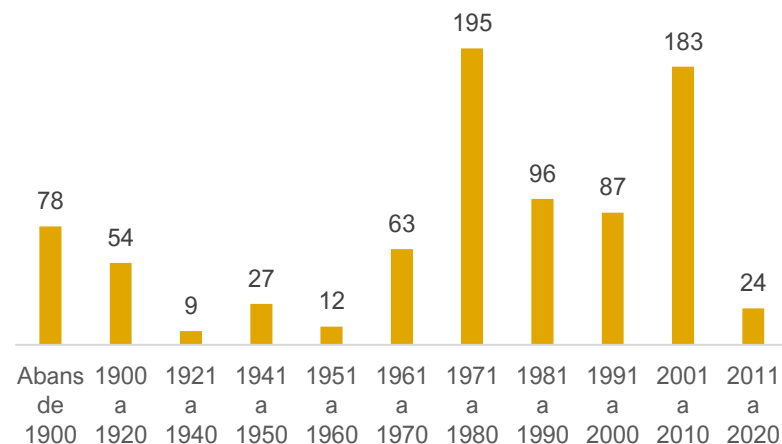
L'edat mitjana dels habitatges és actualment de 44 anys i **un 35% dels habitatges tenen més de 45 anys**. Són dades d'antiguitat dels habitatges similars al conjunt de la província i indiquen que una part important del parc d'habitatges pot tenir necessitats de manteniment.

Pràcticament tots els habitatges de Rellinars són de tipus unifamiliar. Només un 4,5% dels habitatges són de tipus plurifamiliar.

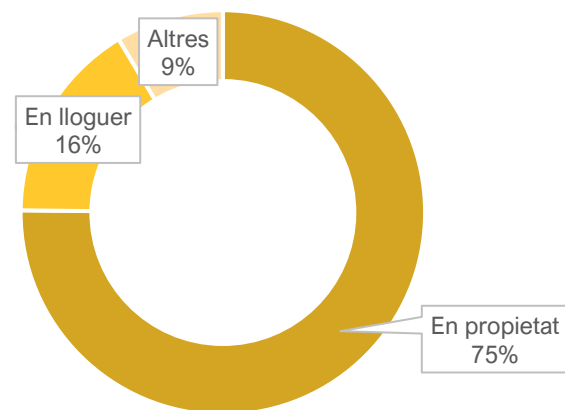
En suma, la majoria de la població de Rellinars viu en habitatges grans, unifamiliars, alguns de construcció recent i d'altres de construcció més antiga, en un entorn residencial de molt baixa densitat. Aquest és un fet singularitzador l'estil de vida al poble a molts nivells, alguns més positius que d'altres per a la salut:

- Disponibilitat d'espai dins i fora de l'habitatge, qualitat de l'aire i del paisatge.
- Dependència del vehicle, llunyania dels serveis, dèficits urbanístics i més necessitat de manteniment de l'habitatge.

Distribució de la població de Rellinars per any de construcció de l'habitatge on viuen, 2021



Règim de tinença de l'habitatge. Rellinars, 2021



Font: Censo de Población y vivienda 2021 (INE)

2. Entorn urbà i ambiental



2.1. L'entorn urbà i ambiental com a determinant de salut

El **medi ambient i la prevenció de la seva contaminació** és crucial per a la salut per diverses raons:

- **Contaminació de l'aire:** La contaminació atmosfèrica pot provocar malalties respiratòries (ex. asma, bronquitis) i cardiovasculars. Les partícules fines i els contaminants químics poden penetrar profundament en els pulmons i entrar en el corrent sanguini, danyant els teixits i afectant el funcionament dels òrgans.
- **Contaminació acústica:** L'exposició prolongada al soroll excessiu, com el tràfic, pot provocar estrès crònic, pèrdua auditiva, alteracions del son i augmentar el risc de malalties cardiovasculars.
- **Contaminació de residus:** La gestió inadequada dels residus provoca brutícia i pot ser focus de proliferació de plagues que són vectors de malalties.

Mantenir un medi ambient net i segur no només ajuda a prevenir malalties específiques, sinó que també té beneficis a llarg termini per a la sostenibilitat del planeta. A més, hi ha evidència científica que demostra que el contacte amb la natura i els espais verds contribueixen al benestar mental i a una major sensació de pau i felicitat.

D'altra banda, **l'entorn urbà i ambiental és també un entorn de convivència amb la fauna animal**, formada tant per animals domèstics com no domèstics.

La convivència amb animals és una font de beneficis i alhora de riscos per a les persones.

Els animals de companyia aporten beneficis per a la salut, com suport emocional i companyia, benestar emocional, oportunitats d'activitat física, relació social i desenvolupament de responsabilitats de cura.

El mateix temps, els animals de companyia poden augmentar el risc d'al·lèrgies i asma, zoonosi, lesions, molèsties a l'entorn veïnal i suposen un cost econòmic i de temps que pot ser elevat.

Els humans també conviuen amb fauna no domèstica, que inclou tota classe d'animals: mamífers, ocells, peixos, amfibis, rèptils i artròpodes.

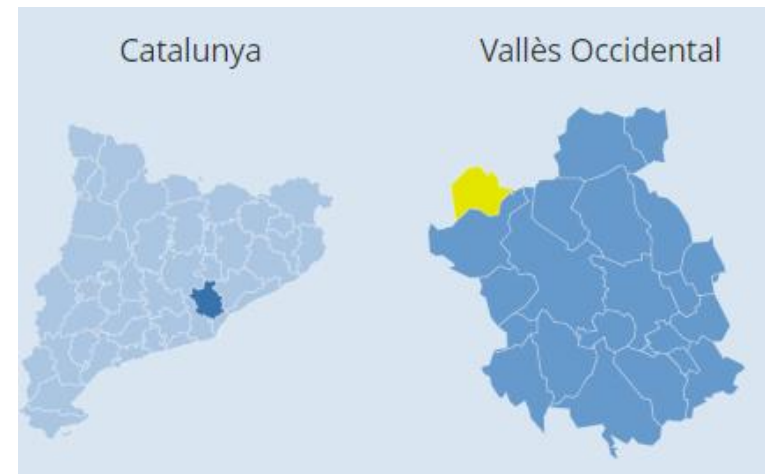
La **convivència amb la fauna no domèstica** té també beneficis i alhora riscos a destacar:

- **Beneficis:** Alguns animals contribueixen al control de plagues i a la pol·linització de plantes, beneficiant l'equilibri dels ecosistemes. La biodiversitat assegura la diversitat genètica, la qual és crucial per a la resiliència dels ecosistemes i la seva capacitat per adaptar-se a canvis i desafiaments, incloent malalties i canvis climàtics.
- **Riscos:** Els animals poden ser hostes de paràsits o servir com a vectors per a malalties (com els mosquits que transmeten la malària, el dengue i el virus del Zika), incrementant els riscos de salut pública. Sense mesures adequades de protecció i gestió, la sobrepoblació d'algunes espècies poden conduir a la degradació de l'habitat, la contaminació i la pèrdua de biodiversitat.

2.2. Dades sobre l'entorn urbà i ambiental de Rellinars

Característiques generals

- Rellinars és un municipi ubicat a l'extrem nord de la comarca del Vallès Occidental, limitant amb municipis de la comarca del Bages (Castellbell i el Vilar, Sant Vicenç de Castellet i Mura) i amb Vacarisses per la banda del Vallès Occidental. Se situa a una altitud de 322 m sobre el nivell del mar.
- Té una superfície de 17,79 Km² i una **densitat poblacional molt baixa de 51 habitants per Km² l'any 2022** (la densitat de població del conjunt de la província és de 741 habitants per Km²).
- **La disponibilitat de metres de zona verda urbana per habitant a 2022 és també molt alta: 175,2 m² per habitant**, més del triple que la mitjana de la província.
- El bosc cobreix més de la meitat del terme municipal.
- Rellinars es comunica per carretera a través de la carretera comarcal B-122. L'aïllament geogràfic del municipi i les dificultats d'accés són un condicionant territorial que marca en gran mesura la dinàmica demogràfica de Rellinars.



Any 2023	Rellinars	Província de Barcelona
Habitants per km ²	52	750
Superfície km ²	17,79	7.726,36
Altitud (m)	322,0	-
Zona verda urbana (m ² /hab)	175,2	46,76

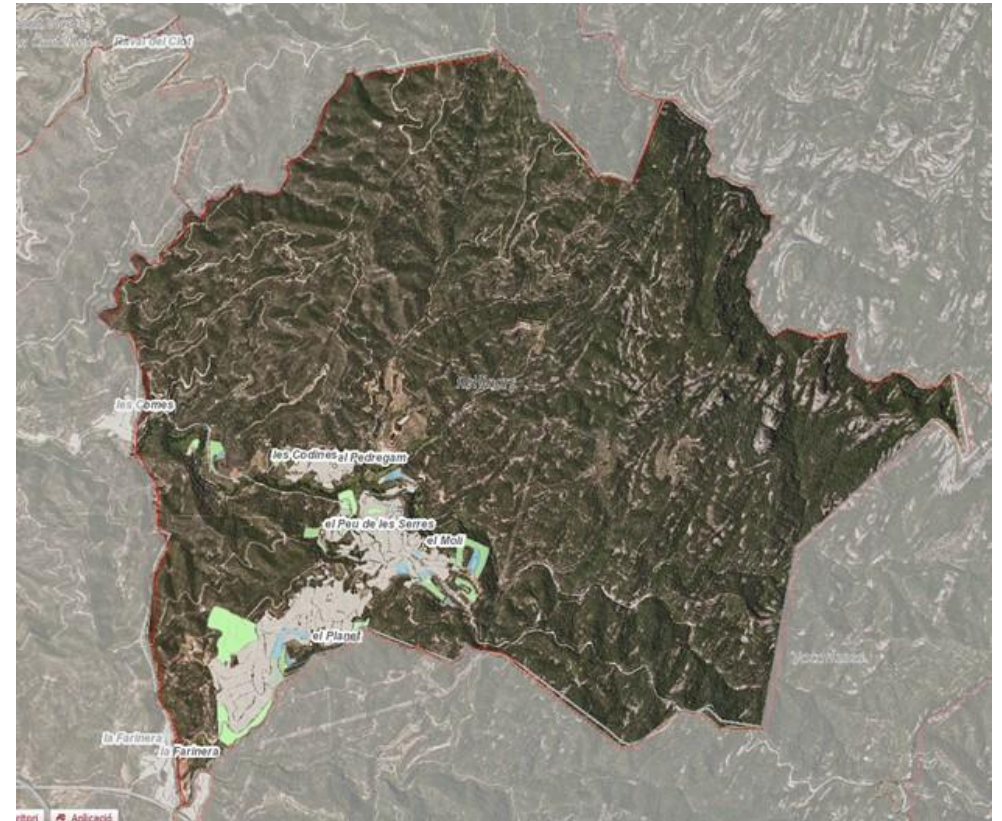
Font: Observatori del territori. Generalitat de Catalunya

Carrers de Rellinars



Font: Sitmun, Diputació de Barcelona

● Illes, ● zones verdes i ● equipaments



Usos del sòl

Gran part del sòl no urbanitzable de Rellinars és **espai natural protegit**, combinant zones forestals de bosc i algunes zones agrícoles de secà també de protecció especial.

El sòl urbà és en la seva gran majoria d'habitatge aïllats o adossats. Només trobem una petita zona de nucli urbà i eixample més compacte.

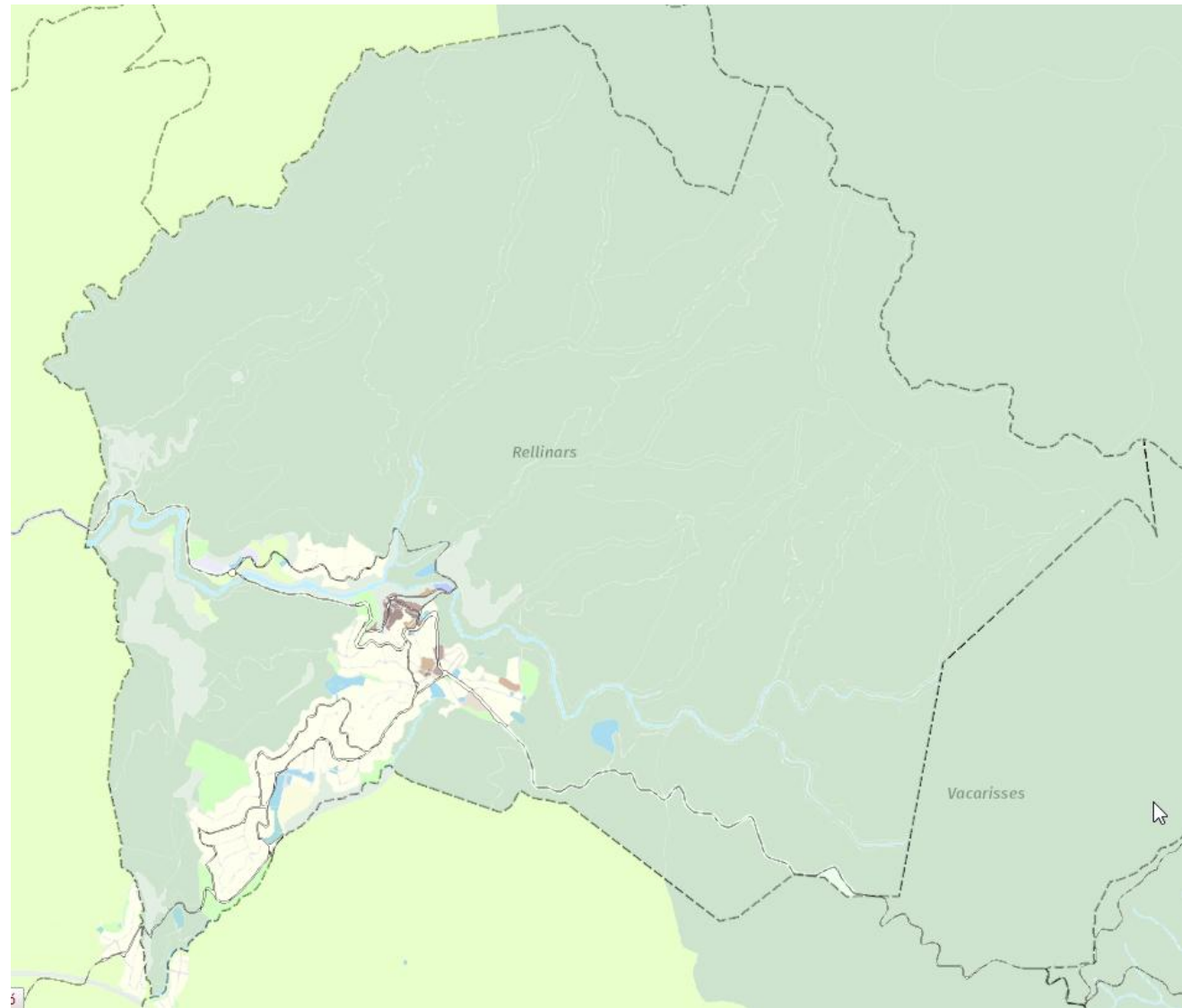
Hi ha zones verdes en diferents zones del municipi, al voltant de sòl urbà.

Troben diversos punts d'equipaments: esportius, educatius, religiosos i sense ús assignat. El sòl industrial és pràcticament inexistent.

Qualificació del sòl

- Zona de nucli antic
- Zona d'eixample
- Habitatges aïllats o adossats
- Zones verdes
- Equipaments
- Activitat econòmica
- Espais naturals protegits

Usos del sòl de Rellinars



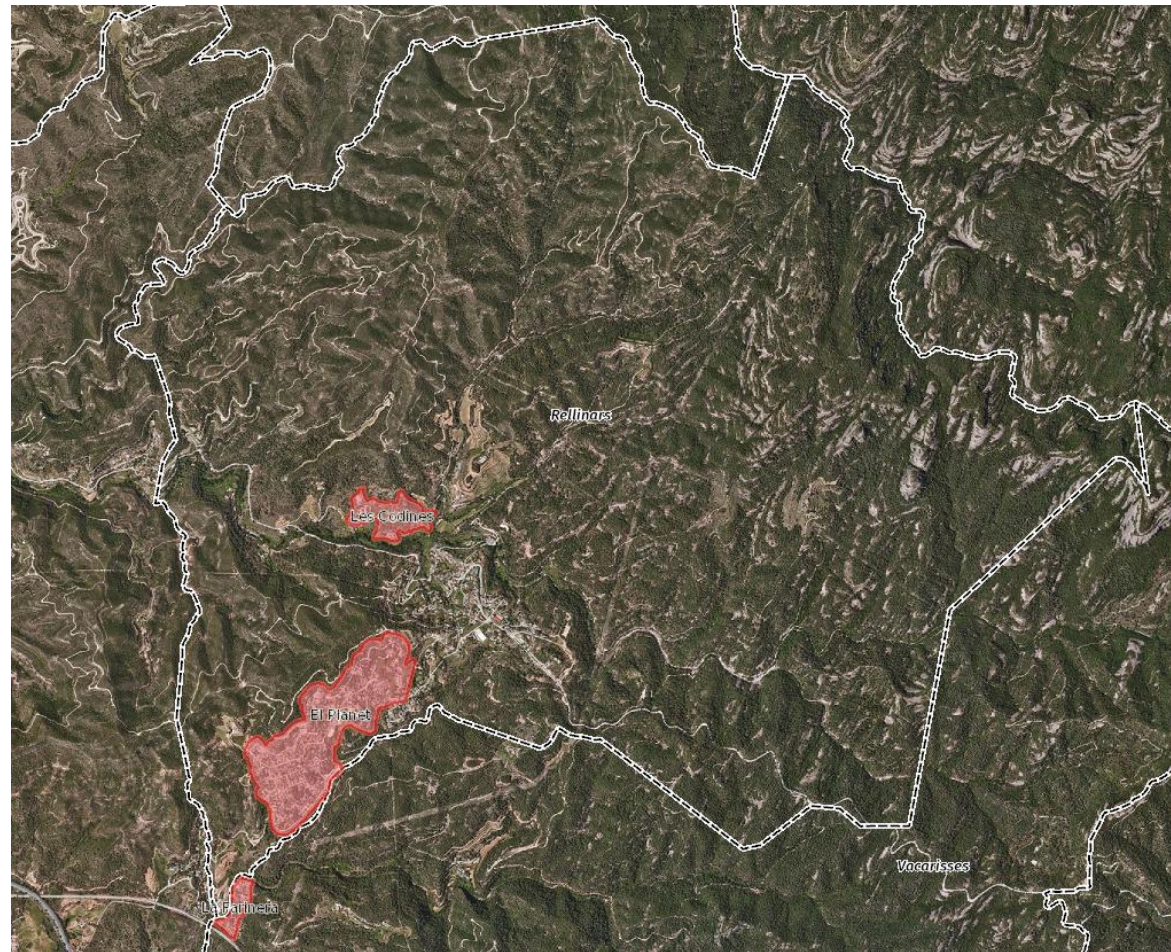
Font: SITMUN (Diputació de Barcelona)

Urbanitzacions amb dèficits

Algunes zones urbanitzades de Rellinars arrossegueu dèficits urbanístics i legals no solucionats encara, fruit d'un origen poc planificat.

La principal urbanització amb dèficits de Rellinars és El Planet, on es concentra bona part de la població. Les Codines són un nucli molt més petit que també té dèficits urbanístics.

UDU (Urbanització amb Dèficits Urbanístics)

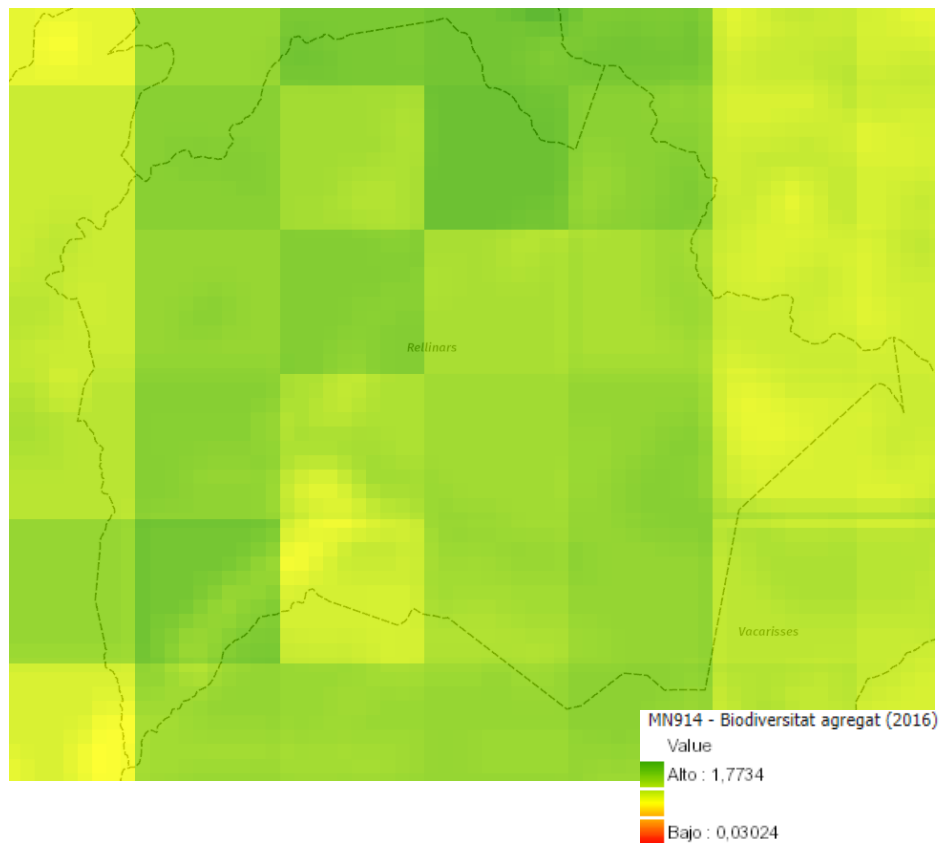


Font: SITMUN (Diputació de Barcelona)

Biodiversitat

El predomini de terreny forestal i agrícola fa que la captació de carboni i el valor de la biodiversitat sigui elevada en tot el terme de Rellinars.

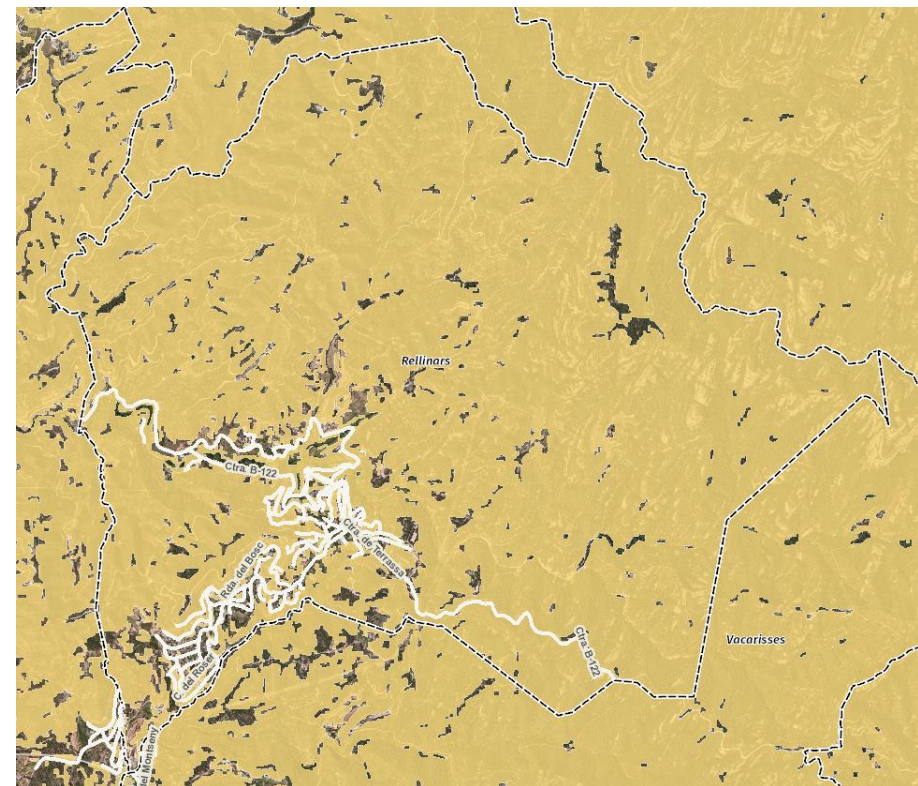
Valor de la biodiversitat (2016)



Font: SITMUN (Diputació de Barcelona)

Trobem pendents de $> 20^\circ$ d'inclinació a tot el terme, no només en zones no urbanitzables sinó també en els carrers del sòl urbà.

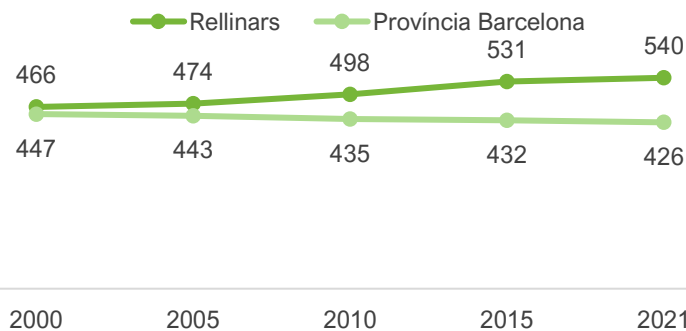
❖ Sòls de pendents $> 20\%$ en el nucli urbà de Rellinars



Qualitat de l'aire i motorització

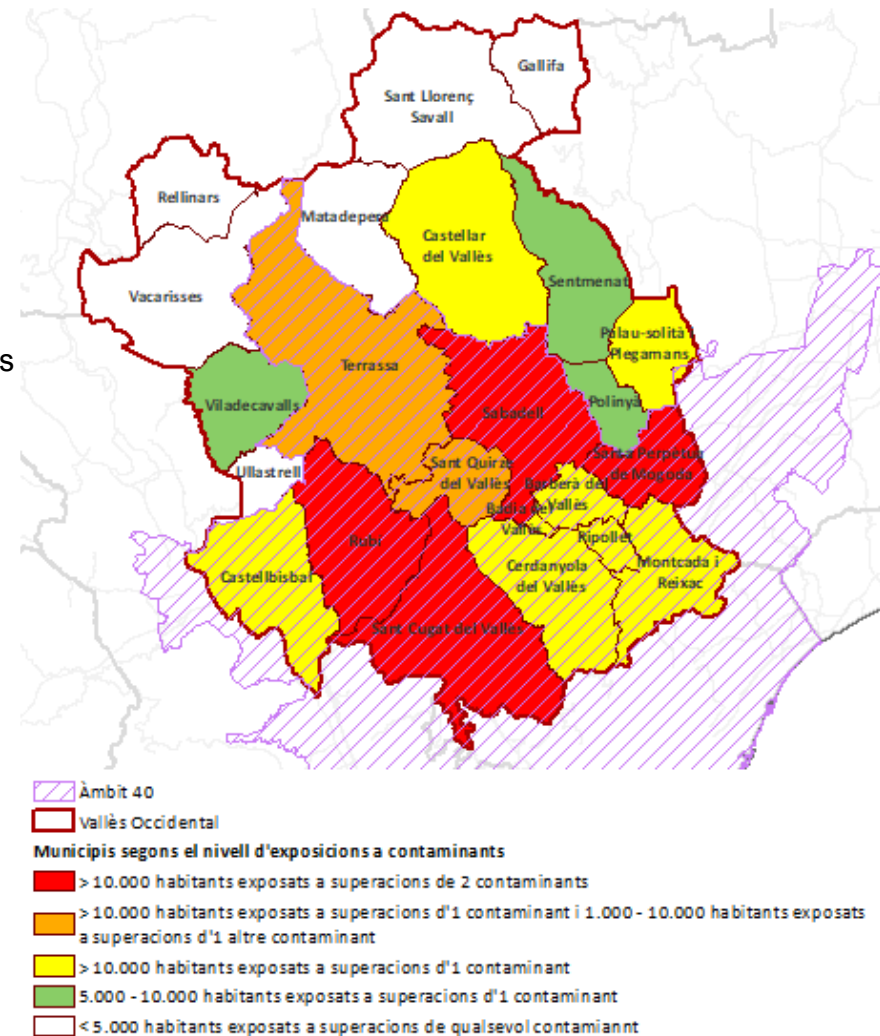
- Rellinars té un punt fort en el seu entorn natural. **La qualitat de l'aire es pressuposa molt elevada** (tot i que no hi ha estacions de mesura de la qualitat de l'aire específiques de Rellinars).
- Segons el Pla d'acció supramunicipal per la millora de l'aire del Vallès Occidental, Rellinars té poca població exposada a contaminants de l'aire. Dins de la comarca, s'engloba dins dels municipis amb menor exposició a contaminants de la població, gràcies a la separació de les grans vies de trànsit.
- Tot i l'anterior, la població té **una gran dependència del vehicle privat per a la seva mobilitat**: l'índex de motorització és alt (540 vehicles per cada 1.000 habitants) i creixent.

Evolució de l'índex de motorització de turismes
2000-2021 (turismes per 1.000 habitants).
Rellinars



Font: HERMES. Diputació de Barcelona

Àrees prioritàries segons grau de població exposada a un o més contaminants

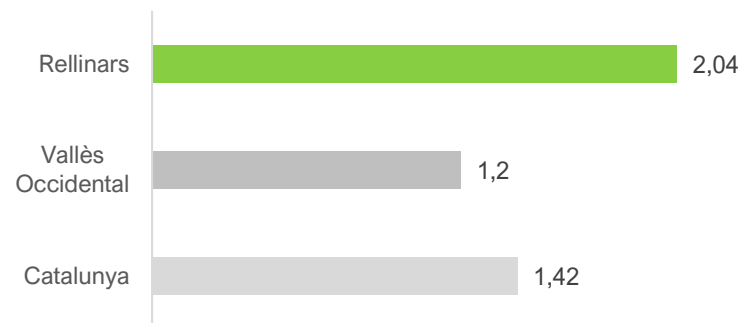


Pla d'acció supramunicipal per a la millora de la qualitat de l'aire del Vallès Occidental (2022). Consell Comarcal del Vallès Occidental

Gestió de residus

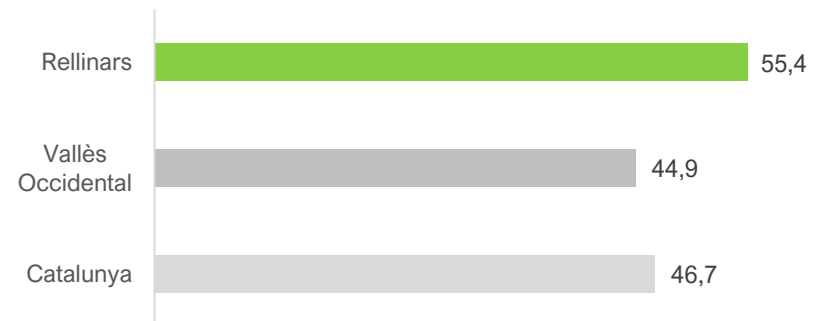
- Pel que fa a residus, hi ha un **percentatge relativament elevat de recollida selectiva** (afavorit pel sistema porta a porta) però també una **gran producció de residus per habitant i dia**, fet que està vinculat a la tipologia d'habitatges grans amb terreny, que generen més residu de poda.

Coeficients de residus (kg/hab/dia). Comparativa - Rellinars 2021



Font: IDESCAT

Percentatge de recollida selectiva. Comparativa 2021- Rellinars



Font: IDESCAT

Equipaments esportius

- El principal espai esportiu de Rellinars és el poliesportiu, que compta amb pista polivalent per a varis esports en equip. Rellinars disposa també d'una pista esportiva polivalent oberta, pistes de tennis, de petanca i alguns espais singulars que permeten fer activitat física (espais de bicicleta, circuits de motor, espais de calistènia, etc).
- **Tenint en compte el volum de població del poble, la taxa d'equipaments per cada mil habitants és elevada i ha millorat en els darrers anys.** Tot i així, hi ha demandes sobre els horaris d'ús i condicionament d'alguns equipaments.
- Recentment s'ha fet un procés participatiu al local social del Planet per decidir sobre els usos de l'espai lliure al voltant d'aquest local. La decisió ha estat fer en aquest espai un rocòdrom i una zona esportiva addicional, que suposaran una millora dels equipaments esportius actuals.



2.3. Visió dels referents comunitaris sobre l'entorn urbà i ambiental a Rellinars

Aquesta secció resumeix les aportacions i valoracions dels agents clau consultats sobre l'entorn de Rellinars. Els agents consultats inclouen referents de l'Ajuntament i del Consell Comarcal, referents d'associacions de Rellinars i personal sanitari vinculat al poble.

Entorn natural

- Rellinars disposa de moltes rutes i molta natura al seu voltant. És un punt fort primordial que té el poble i un gran actiu de salut.
- Relacionat amb l'anterior, Rellinars té una molt bona qualitat de l'aire.

Urbanisme

- A nivell urbanístic, Rellinars és un poble molt poc accessible i dispers, la qual cosa dificulta l'accés general als serveis.
- Es troba a faltar una plaça o espai neuràlgic que faci de punt de trobada de la gent del poble. D'aquesta manera es podria compensar una mica la dispersió de la població i reforçar el vincle amb el poble.

Consciència ciutadana sobre salubritat i residus

- En termes de gestió de residus, la població està polaritzada: gent molt conscienciada i gent molt incívica.

- La implantació del sistema de recollida porta a porta pot ser un pas endavant en una gestió de residus més responsable per part de la població.

Tinença d'animals domèstics

- Sense ser un problema destacat, es veu necessari seguir conscienciant sobre la tinença responsable d'animals domèstics, per exemple, sobre l'obligació de censar i xipar els animals. Fa temps que es fa conscienciació en aquesta línia.
- L'Ajuntament ha actualitzat l'ordenança de tinença d'animals i participa en el Consell de Benestar Animal.

Animals de carrer i plagues

- El control dels animals de carrer és un àmbit que s'ha treballat especialment a Rellinars. El control de les colònies de gats està delegat. Gràcies a la tasca de l'Associació d'Animals de Rellinars les colònies estan molt controlades i s'aplica el mètode CER. Tot i així, algunes persones consideren que el nombre de gats de carrer és excessiu i que cal reforçar mesures per acomplir amb la nova legalitat de benestar animal.

- Hi ha excés de mosquits.
- Es manté una bona relació amb els caçadors, els quals fan batudes que ajuden a mantenir el control de sobre poblacions d'animals de bosc.
- L'augment de porcs senglars suposa actualment un risc de desequilibri cinegètic a Rellinars.

Habitatge

- Hi ha algun cas puntual d'ocupació il·legal d'habitatge. Es garanteix accés a aigua i escolarització dels fills en aquests casos.
- Alguns edificis tenen vivendes en condicions poc salubres.

Mobilitat

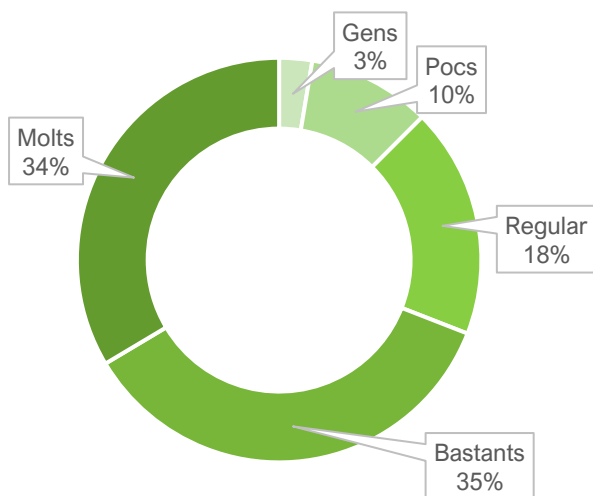
- Hi ha excés de vehicles per anar a l'escola
- Hi ha poca oferta de transport públic, si bé ha millorat darrerament. Els caps de setmana i festius l'oferta és molt escassa. Es demana una millor cobertura del transport públic.

2.4. Opinió de la població sobre l'entorn urbà i ambiental

Aquesta secció mostra els resultats de l'enquesta realitzada a la població de Rellinars relacionats amb l'entorn urbà i ambiental.

- Com es veu en la gràfica, **la població fa una molt bona valoració dels espais disponibles a Rellinars per fer activitats a l'aire lliure**. Un 69% opina que els espais són bastant o molt bons. Un 18% opina que regular i només un 13% opina que no hi ha prou bons espais per fer activitats a l'aire lliure a Rellinars.

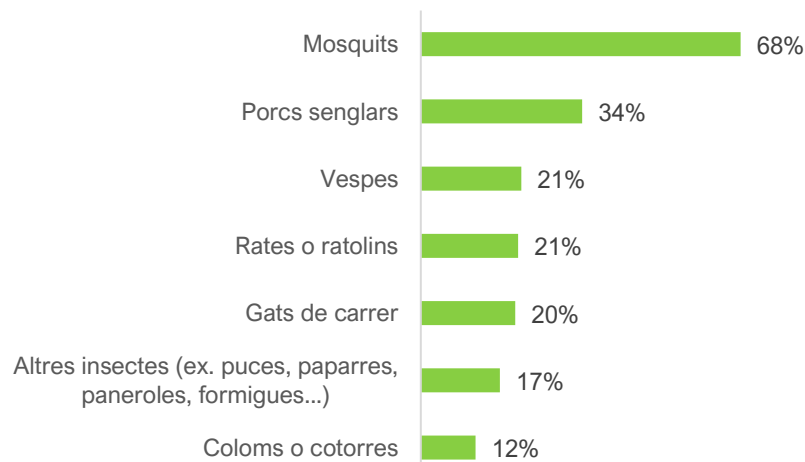
Creus que hi ha bons espais a Rellinars per fer activitats a l'aire lliure?



Font: Enquesta de salut de Rellinars, 2024

- Un percentatge molt elevat de població (68%) afirma veure's afectat per excés de mosquits**. Un 34% de la població, també molt considerable, afirma veure's afectat per porcs senglars. En tercer lloc apareixen les vespes i els rosegadors. Un 20% de la població es considera afectada per gats de carrer i un 17% per insectes com puces, paparres, etc. Finalment, els coloms afecten només un 12% de població.

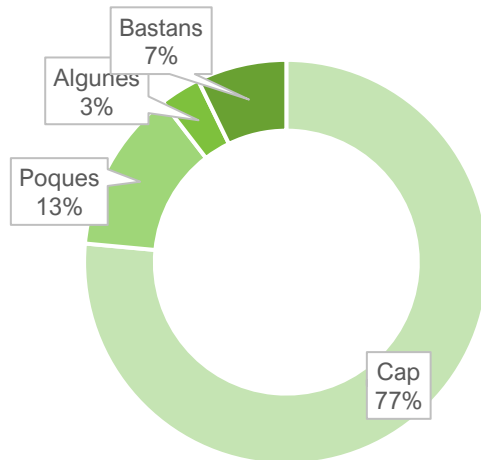
A la zona on vius, et veus afectat per algun d'aquests animals o plagues?



Font: Enquesta de salut de Rellinars, 2024

- Rellinars té un tipus d'urbanisme primordialment dispers. A més, varis carrers del municipi tenen pendents pronunciades.
- Amb tot, **la població no manifesta grans dificultats per desplaçar-se a peu**. Només un 23% de la població afirma tenir algun tipus de dificultat per desplaçar-se a peu dins del poble. La resta (77%) afirmen no tenir cap dificultat.

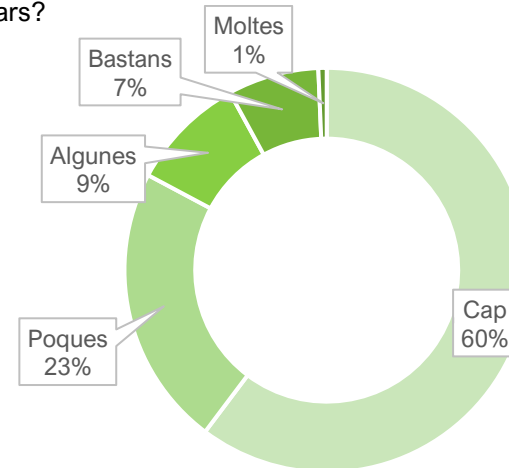
Tens dificultats per desplaçar-te a peu dins del poble?



Font: Enquesta de salut de Rellinars, 2024

- Quant als desplaçaments per anar a serveis sanitaris fora de Rellinars, la població tampoc manifesta grans dificultats. Un 60% diu no tenir-ne cap, un 23% poques i 17% té dificultats més considerables.
- En general, s'observa un **grau elevat d'adaptació de la població a haver de fer desplaçaments fora del poble per accedir als serveis**. Amb tot, les edats més joves i més grans són les que concentren més dificultats per desplaçar-se fins a serveis sanitaris fora del poble.

Tens dificultats per desplaçar-se fins a serveis sanitaris fora de Rellinars?



Font: Enquesta de salut de Rellinars, 2024

3. Estils de vida



3.1. Els estils de vida com a determinant de salut

Les persones tenen marge de decisió i responsabilitat en els seus estils de vida. De fet, la millor (o única) manera que tenen les persones de corresponsabilitzar-se i cuidar la seva salut és a través del seu estils de vida. Els determinants de salut més importants associats a l'estil de vida són l'alimentació, l'activitat física, el descans, el lleure, els hàbits d'higiene i els consums i comportaments de risc.

Les administracions poden incidir a través de polítiques en les decisions sobre els hàbits de vida, sensibilitzant i facilitant les opcions saludables.

En aquest capítol, analitzarem alguns dels components de l'estil de vida, com són l'alimentació i l'activitat física.

Cal advertir que **no hi ha pràctica dades sobre els estils de vida de la població a nivell local**. Les dades disponibles han estat creades específicament per aquesta diagnosi amb l'enquesta a la població i la consulta a agents clau de la comunitat.

Alimentació

Una bona alimentació és fonamental per a la salut ja que proporciona al cos els nutrients necessaris per al seu funcionament òptim.

Els aliments saludables aporten l'energia, les proteïnes, les vitamines i els minerals que el cos necessita per mantenir-se fort i resistent davant les malalties.

A més, una dieta equilibrada i variada ajuda a prevenir trastorns nutricionals i malalties cròniques com la diabetis, la hipertensió i les patologies cardiovasculars.

Consumir una varietat d'aliments, controlar la ingesta de greixos, sucres i sal, i mantenir una hidratació adequada contribueixen no només a una millor salut física, sinó també a un millor estat d'ànim i benestar general.

Activitat física

Incorporar l'activitat física a la rutina diària és una estratègia clau per millorar la qualitat de vida i promoure una salut òptima a llarg termini.

Practicar exercici regularment millora la salut cardiovascular, augmenta la força i la flexibilitat muscular, ajuda a controlar el pes, i redueix el risc de desenvolupar malalties cròniques com la diabetis tipus 2, la hipertensió i certs tipus de càncer.

A més, l'exercici físic té beneficis significatius per a la salut mental, incloent la reducció de símptomes d'ansietat i depressió, la millora de l'estat d'ànim i l'increment de la sensació de benestar. També promou un millor son i ajuda a mantenir la salut cognitiva a mesura que envellim.

3.2. Visió dels referents comunitaris sobre els estils de vida a Rellinars

Aquesta secció resumeix les aportacions i valoracions dels agents clau consultats sobre els estils de vida a Rellinars. Els agents consultats inclouen referents de l'Ajuntament i del consell Comarcal, referents d'associacions de Rellinars i personal sanitari vinculat al poble.

Activitat física de la població

- En general, es destaca que **Rellinars és un poble molt actiu pel que fa a esports**. L'entorn del poble afavoreix que la població faci molta activitat física i esportiva (bicicleta, senderisme, etc.).
- Hi ha molta facilitat per accedir a entorns naturals excepcionals i gran quantitat de gent que hi gaudeix. També existeix oferta d'activitat esportiva extraescolar per a infants.
- Amb tot, entre part de la població gran es detecta poca activitat física.
- Se senyalen alguns aspectes a millorar pel que fa a l'organització d'activitats físiques i la disponibilitat d'equipaments (algunes d'aquestes millores ja s'estan treballant per part de l'Ajuntament):
 - Fer un tancament del poliesportiu que permeti un millor aprofitament de l'equipament tot l'any i dinamitzar-lo de forma regular amb activitats.
 - Reformar la pista del Planet (recentment s'ha fet un procés participatiu per decidir els usos d'aquest recinte).

- Organitzar més activitats esportives per a joves i gent gran.
- Instal·lar (més) punts per practicar calistènia en parcs del municipi.

Opcions de lleure saludable

- Hi ha aïllament social de persones grans, especialment si no estan implicades en activitats del poble o activitats físiques. Això afecta a nivell cognitiu i accelera el procés d'envelliment.
- **Manquen activitats de lleure organitzades per a totes les edats** i en especial per a joves i gent gran. També caldria fer activitats que fomentessin la vinculació de la població amb les associacions del poble.
- El bar és el principal punt de trobada per a la població, i s'hi fa elevat consum d'alcohol. Algunes persones proposen crear punts de trobada alternatius no vinculats al consum d'alcohol.
- Cal mantenir una proposta regular d'activitats de lleure adaptades a persones grans per afavorir que es mantinguin actives.

- **S'està iniciant el programa “Cuidem” amb el Consell Comarcal del Vallès Occidental.** Consisteix en trucades periòdiques a persones de més de 85 anys per anar fent un seguiment de la seva situació i activar els recursos d'atenció que puguin necessitar.
- Es disposa d'un conveni amb Creu Roja de Terrassa per atendre a persones en situació de soledat no volguda. De moment, el conveni ha consistit en una diagnosi, que conclou que no hi ha persones en situació de solitud no volguda a Rellinars, tot i que si que es detecten casos de persones grans que marxen de Rellinars per anar a viure a prop dels fills i evitar així aquesta situació d'aïllament.
- El referent de benestar emocional del CAP és una figura a qui es poden notificar casos de persones en situació de solitud. La detecció d'aquests persones rarament es pot fer en la consulta mèdica perquè són consultes de 5-6 minuts. És la comunitat qui millor pot fer aquesta detecció i per això cal que estigui implicada.

Alimentació

- Rellinars disposa d'alguns bons restaurants que són referents per a una bona alimentació.
- Es valora l'oferta prou completa de la botiga del poble, si bé els preus no són del tot assequibles per a la compra diària.
- El fet que no arribin fins a Rellinars repartidors de menjar ràpid

a domicili resulta ser una avantatge a nivell de limitar aquest tipus de consum.

- Molta gent de Rellinars té horts i animals de granja que faciliten la seva sobirania alimentària.
- Una altra avantatge és disposar de nutricionista a l'EAP (Equip d'Atenció Primària) de l'ABS. Aquesta figura permet plantejar actualment activitats educatives en l'àmbit de l'alimentació.
- Les entitats sovint organitzen actes amb menjar i beure. Caldria que la proposta gastronòmica que fan fos coherent amb criteris de salut. Això no sempre és així, ja que és freqüent que predominin begudes ensucrades i alcohòliques.
- Sobre aquesta qüestió – servir alcohol i begudes ensucrades en activitats festives- hi ha disparitat de criteris. Es considera que el problema no és el consum moderat o esporàdic sinó l'abús regular. En aquest sentit, més que eliminar aquests productes, caldria procurar un consum moderat.
- A l'escola es detecten casos d'infants amb alimentació inadequada i inclús insuficient. La tasca del menjador escolar és fonamental per garantir un àpat saludable a tots els infants.

Qualitat del descans

- L'estrès incideix en la mala qualitat de la son. L'estil de vida actual tendeix a generar molt estrès. Aquesta és una problemàtica generalitzada, no específica de Rellinars.

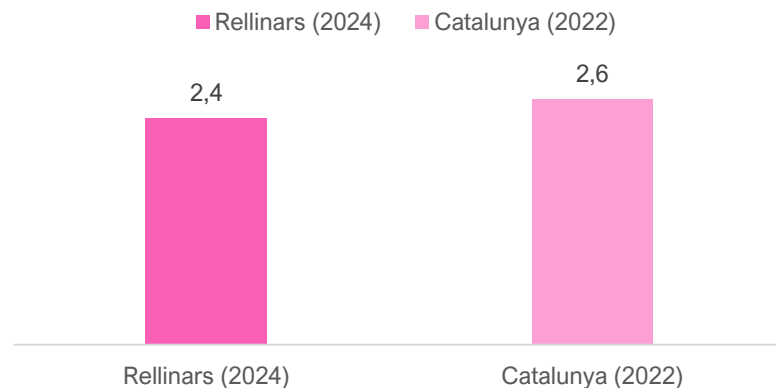
3.3. Hàbits d'alimentació i activitat física de la població de Rellinars

Aquesta secció mostra els resultats de l'enquesta realitzada a la població de Rellinars relacionats amb els seus hàbits alimentaris i d'activitat física.

Segons les dades recollides a l'enquesta, **la població de Rellinars no fa un consum de fruita i verdura especialment elevat**. El promig de racions se situa en 2,4 diàries, una mica per sota del conjunt de Catalunya, estimat en 2,6. Amb tot, les diferències trobades entren dins del marge d'error de cada enquesta.

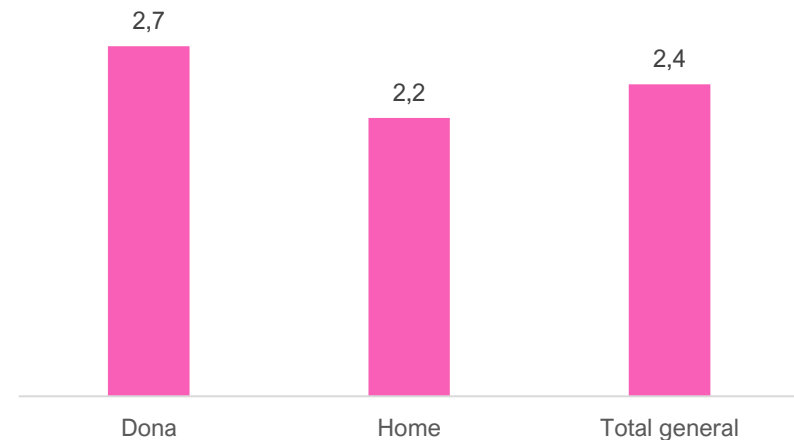
Les dones fan un consum més habitual de fruita i verdura que els homes (2,7 racions de promig en les dones i 2,2 en els homes). Aquesta diferència de gènere en el consum de fruita i verdura s'identifica també al conjunt de Catalunya i apunta a la necessitat de reforçar aquest consum especialment en els homes.

Quantes racions de fruita i verdura consumeixes, normalment, al dia?



Font: Enquesta de salut de Rellinars, 2024

Quantes racions de fruita i verdura consumeixes, normalment, al dia?

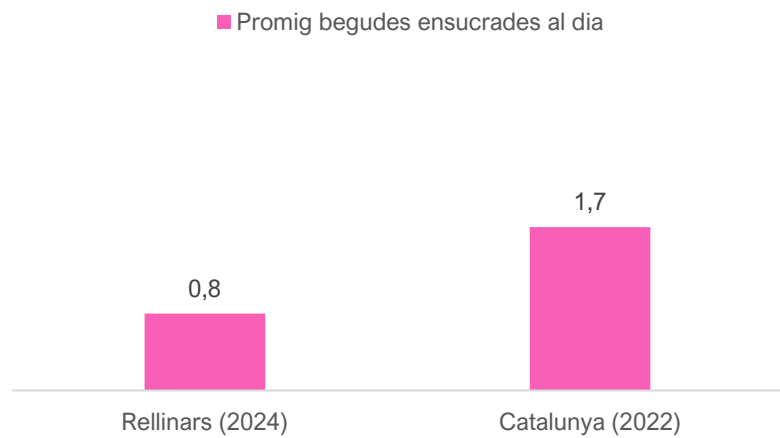


Font: Enquesta de salut de Rellinars, 2024

Si bé el consum de fruita i verdura no és elevat a Rellinars, es copsa, en canvi, **un consum baix de begudes ensucrades i energètiques**. És possible que aquest fet estigui afavorit per la menor disponibilitat de botigues de proximitat i màquines expenedores d'aquest tipus de productes que es dona en contextos més urbans.

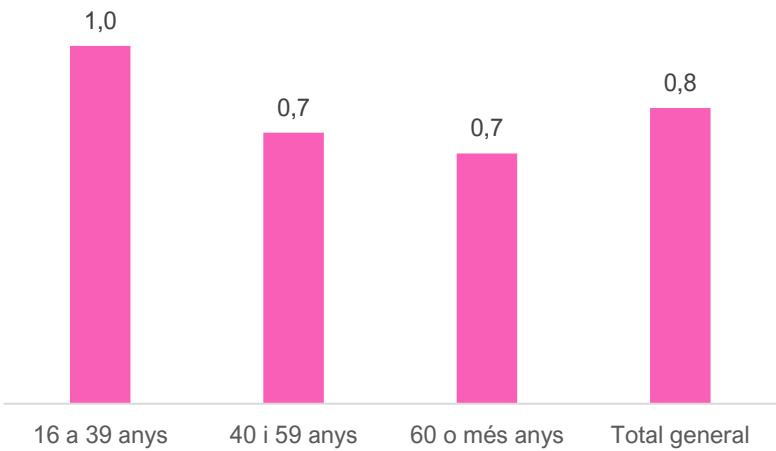
El consum de refrescos i begudes similars és més habitual en els joves (16-39 anys) que en les edats més adultes. Tot i així, el consum entre els joves de Rellinars també pot considerar-se força baix, en comparació amb altres municipis.

Quantas begudes ensucrades o energètiques prens a la setmana?
(Coca-Cola, Fanta, Nestea, Tònica, Red Bull, Monster...)



Font: Enquesta de salut de Rellinars, 2024

Quantas begudes ensucrades o energètiques prens a la setmana?
(Coca-Cola, Fanta, Nestea, Tònica, Red Bull, Monster...)



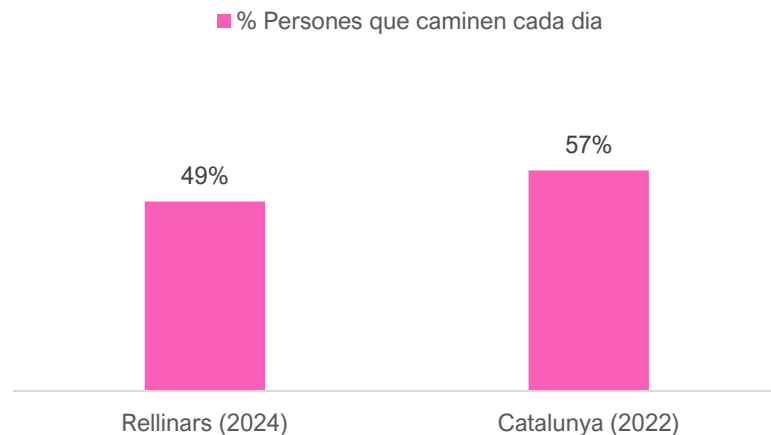
Font: Enquesta de salut de Rellinars, 2024

L'hàbit de caminar no està especialment estès entre la població de Rellinars, segons es desprèn de les dades de l'enquesta poblacional.

Només un 49% de la població adulta camina al menys 10 minuts diaris, un percentatge inferior a l'estimat al conjunt de Catalunya (57%). La resta de la població acostuma a caminar més de 10 minuts seguits entre 3-6 dies a la setmana. Un 15% ho fa amb una freqüència inferior.

Les persones de 60 a 74 anys són les que més caminen diàriament, mentre que les edats laboralment actives i joves ho fan en menor mesura, possiblement perquè les seves rutines de feina i estudis els impliquen un major ús del cotxe..

En els últims 7 dies, quants dies has caminat almenys 10 minuts seguits? (% Cada dia)

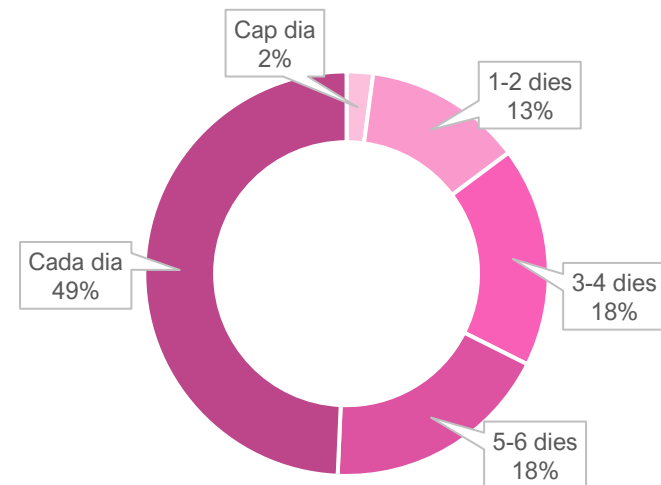


Font: Enquesta de salut de Rellinars, 2024

En els últims 7 dies, quants dies has caminat almenys 10 minuts seguits?



En els últims 7 dies, quants dies has caminat almenys 10 minuts seguits?

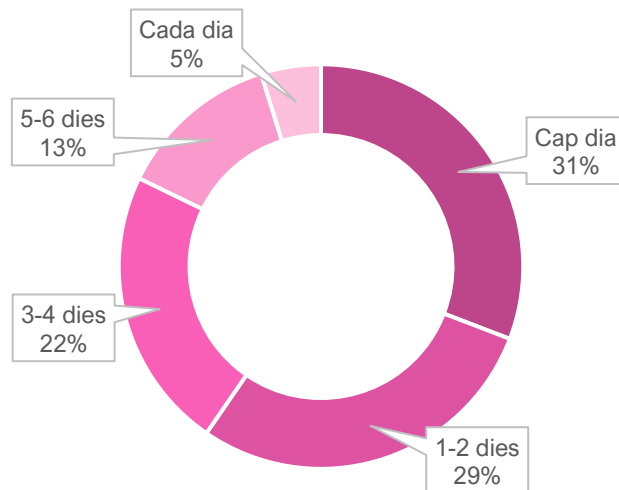


Font: Enquesta de salut de Rellinars, 2024

Aproximadament dues de cada tres persones de Rellinars fan alguna pràctica física intensa (aquella que fa suar o accelerar el cor durant més de 10 minuts seguits). Una de cada tres, en canvi, no n'acostuma a fer mai. El percentatge obtingut en una mostra de més de dos mil persones de deu municipis diferents de la província de Barcelona és de 24% de població que no fa exercici físic intens mai. Per tant, no destaca una pràctica física intensa especialment elevada entre la població de Rellinars.

Les diferències d'edat i sexe en la pràctica esportiva són rellevants. Els homes fan clarament més activitat física que les dones, amb 2,6 dies de promig en el cas dels homes i 1,9 en el cas de les dones.

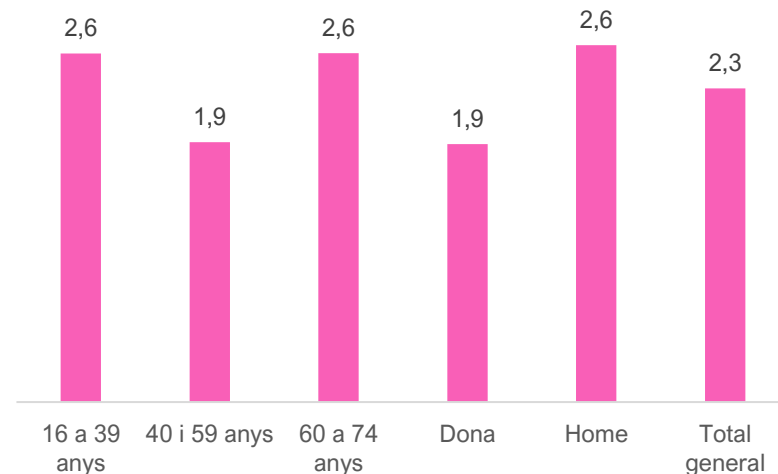
En els últims 7 dies, quants dies has fet exercici intens o esport?



Font: Enquesta de salut de Rellinars, 2024

Per edats, s'observa que les edats joves i grans són les que més temps dediquen a l'activitat física intensa, mentre que **entre els 40-59 anys sembla haver una disminució de l'activitat física** intensa, possiblement per la menor disponibilitat de temps lliure en aquesta etapa de la vida, caracteritzada per les sobrecàrregues de la conciliació de feina i cures.

En els últims 7 dies, quants dies has fet exercici intens o esport?



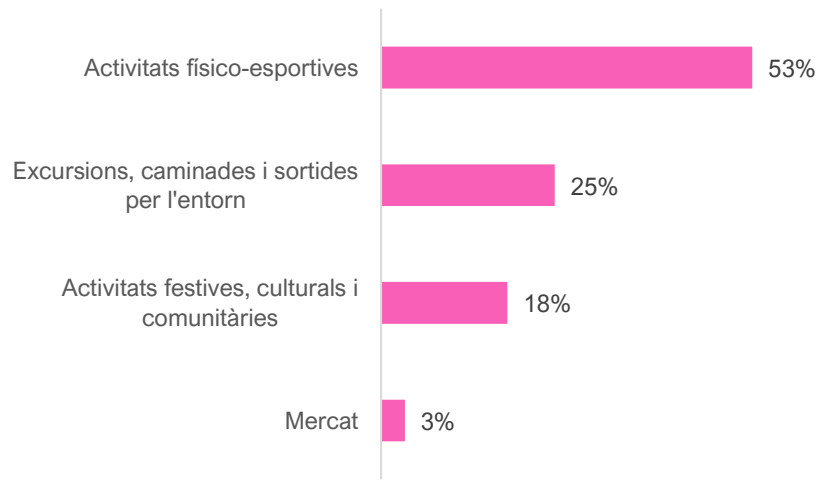
Font: Enquesta de salut de Rellinars, 2024

L'enquesta ha fet a la població una pregunta oberta, per tal de recollir propostes sobre activitats que voldrien fer en major mesura a l'actual a Rellinars.

Les respostes obertes han estat recodificades en grans categories.

Observem que les propostes més habituals tenen a veure amb activitats físico-esportives. Es proposa, concretament, poder fer activitats com natació (en una piscina municipal), esports en equip, pàdel, i activitats dirigides en un gimnàs o al poliesportiu, sempre i quan es condicionés a tal efecte.

Hi ha algun tipus d'activitat que t'agradaria poder fer més a Rellinars?



Font: Enquesta de salut de Rellinars, 2024

En segon lloc, a distància de les activitats físic-esportives, es demanen més excursions, caminades i sortides per l'entorn natural de Rellinars. Per exemple, es proposen més activitats d'escalada, excursions, caminades en grup i sortides en bicicleta.

En tercer lloc, es proposen activitats de tipus festiu i cultural (ex. teatre, festes per a joves, ball, activitats socials i familiars, etc).

Finalment, es recull la proposta de poder disposar de mercat.

Activitats físic-esportives

- Natació a una piscina municipal
- Esports d'equip
- Pàdel
- Activitats dirigides en un gimnàs (poliesportiu): ex. fitnes, pitalles, ioga...

Excursions, caminades i sortides per l'entorn

- Escalada
- Excursionisme
- Caminades en grup
- Sortides en bicicleta

Activitats festives, culturals i comunitàries

- Propostes culturals (ex. teatre)
- Festes per a joves
- Ball
- Activitats de coneixença entre veïns
- Activitats familiars
- Jocs d'interior

Mercat

Font: Enquesta de salut de Rellinars, 2024

4. Suport social i participació comunitària



4.1. El suport social i la participació comunitària com a determinant de salut

La situació de salut d'una població no només s'explica pels estils i condicions de vida, sinó també per la vinculació comunitària.

El suport social i la participació comunitària són fonamentals per a la salut de les persones per diverses raons:

- **Benestar emocional:** La interacció i el suport social poden millorar el benestar emocional. El sentiment de pertinença i acceptació dins d'una comunitat o grup social pot augmentar l'autoestima i la satisfacció personal.
- **Resiliència:** Les xarxes de suport ajuden les persones a afrontar les adversitats de la vida, proporcionant recursos emocionals, informatius i pràctics. Això augmenta la resiliència, la capacitat de recuperar-se davant les dificultats. En moments de crisi o desastres, les xarxes de suport social i comunitari són essencials per proporcionar ajuda immediata i sensació de seguretat.
- **Promoció de hàbits saludables:** Els grups socials i comunitaris poden influir en els comportaments i actituds relacionats amb la salut, promociónt hàbits saludables com l'exercici físic.

- **Salut física:** un bon suport social pot tenir un impacte positiu en la salut física, incloent una millor recuperació després d'una malaltia.
- **Accés a serveis i recursos:** Les comunitats poden facilitar l'accés a serveis de salut, educació i altres recursos necessaris per al benestar de les persones.

El suport social i comunitari d'una població sorgeix, en part, espontàniament de les relacions socials entre persones. Però és també un aspecte que, que com altres determinants de salut, pot ser modificat per l'acció política i associativa. En aquest sentit, una política de salut hauria de ser una política de foment de l'acció comunitària i la participació en salut.

4.2. Visió dels referents comunitaris sobre el suport social i la participació a Rellinars

Aquesta secció resumeix les aportacions i valoracions dels agents clau consultats sobre el suport social i la participació a Rellinars. Els agents consultats inclouen referents de l'Ajuntament i del consell Comarcal, referents d'associacions de Rellinars i personal sanitari vinculat al poble.

Teixit associatiu en salut

- En general, les entitats fan a Rellinars una molt bona tasca i són un punt fort del poble.
- Recentment s'han creat 3 entitats noves al poble que estan impulsant moltes activitats.
- L'escola és el principal punt de trobada i socialització a nivell de poble.
- Algunes persones noten a faltar la disponibilitat d'un espai de fàcil accés i obert a totes les entitats per reunir-se.
- Algunes persones proposen desenvolupar les xarxes socials d'ajuda comunitària per atendre persones en situacions vulnerables o aïllades.

Treball transversal en salut

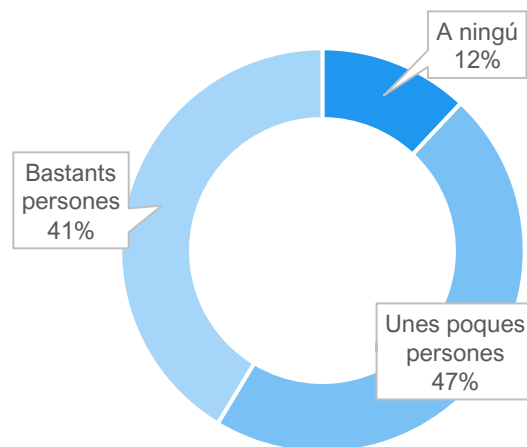
- Els agents comunitaris manifesten la voluntat de poder mantenir trobades cada cert temps per tractar temes de salut. És important que tots els agents (persones al capdavant de serveis, entitats, etc.) es coneguin i es trobin regularment perquè comparteixen objectius de millora per al poble.
- Hi ha bastants recursos - més dels que sembla - però no s'acaben d'aprofitar ni conèixer, ni sempre arriben a qui els necessitaria. Cal cercar fórmules per donar més visibilitat als recursos existents.

4.3. Suport social i participació segons la població

Aquesta secció mostra els resultats de l'enquesta realitzada a la població de Rellinars relacionats amb la disponibilitat de suport social i la participació social.

Segons les dades recollides a l'enquesta, la gran majoria de la població té algú amb qui compartir angoixes i problemes. Un 41% en té moltes i un 47 % unes poques. Tot i així, un 12% manifesta no tenir a ningú. Són dades que indiquen que el grau de suport emocional entre la població és millorable i que podria ser adient estimular la coneixença i les relacions comunitàries entre la població.

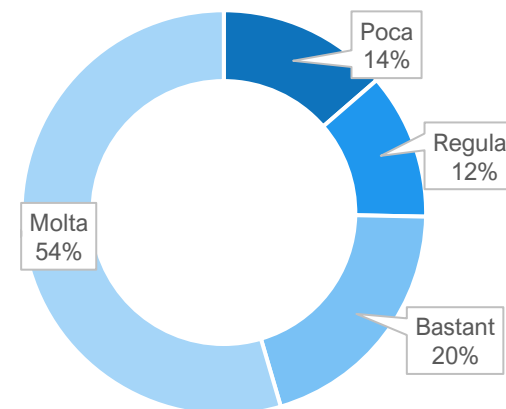
Tens algú amb qui parlar de les teves angoixes o problemes?



Font: Enquesta de salut de Rellinars, 2024

De manera similar, un 74% manifesta tenir familiars o amics que l'ajudin en cas d'estar malalt. En canvi, **un 26% (una de cada quatre persones) no té gaire suport de familiars o amics en cas de posar-se malalt.** Es tracta d'un percentatge similar (25%) a l'obtingut en un conjunt de deu municipis amb diagnosi de salut que han fet la mateixa pregunta i que ofereixen resultats comparables. Malgrat el percentatge no sigui superior a altres indrets, manifesta que una part important de la població té risc de quedar desatesa en cas de malaltia.

Reps ajuda quan estàs malalt/a dels teus familiars, amics...?

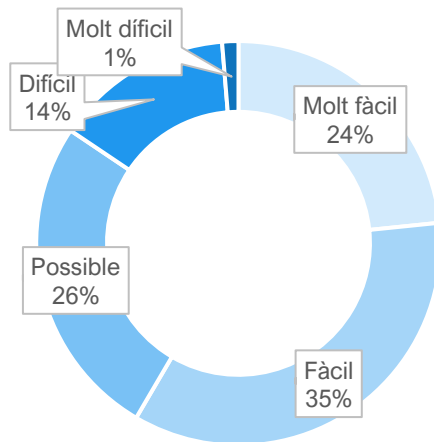


Font: Enquesta de salut de Rellinars, 2024

Quant al suport veïnal, un 59% de la població enquestada afirma que els seria fàcil o molt fàcil demanar ajut als veïns en cas de necessitar-la. És un percentatge lleugerament alt, ja que en una mostra de dos mil persones de la província a qui s'ha fet la mateixa pregunta, el percentatge dels qui afirmen tenir facilitat per demanar ajuda als veïns és del 53%

En canvi, un 26% de la població de Rellinars veu només possible i un 15% difícil demanar ajut als veïns. En suma, un important 41% de la població té relacions veïnals més aviat febles (47% estimat a nivell de província). Tot plegat, indica que les relacions veïnals no són dèbils en termes comparatius però sí millorables en termes objectius per a quasi la meitat de la població.

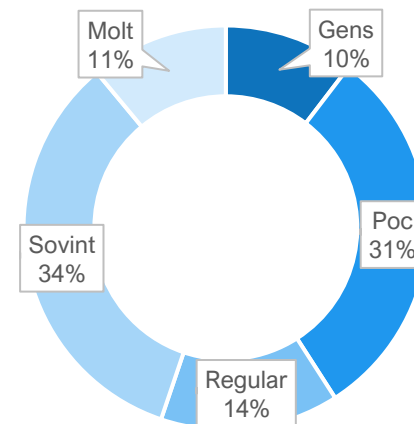
Et seria fàcil demanar ajut als veïns en cas que la necessitessis?



Font: Enquesta de salut de Rellinars, 2024

Pel que fa a la participació comunitària, **un important 45% de la població afirma participar molt o sovint en activitats comunitàries del poble**, mentre que un 14% ho fa només 'regular' i un 41% ho fa poc o gens. Es tracta d'un percentatge de participació elevat.

Participes en activitats del poble? (per exemple, activitats culturals, esportives, festives, etc.)?



Font: Enquesta de salut de Rellinars, 2024

5. Atenció sanitària



5.1. Els serveis sanitaris com a determinant de salut

Els serveis sanitaris són fonamentals per a la salut per diverses raons:

- **Prevenció de malalties:** Els serveis sanitaris proporcionen programes de vacunació, exàmens mèdics regulars i campanyes d'educació per a la salut, que ajuden a prevenir malalties infeccioses i no infeccioses. Això inclou la detecció precoç de problemes de salut que poden ser tractats abans que esdevinguin més greus.
- **Diagnòstic i tractament:** Ofereixen mitjans per al diagnòstic i tractament de malalties i lesions. L'accés a tractaments efectius i a tecnologies mèdiques avançades pot salvar vides i millorar significativament la qualitat de vida de les persones amb malalties cròniques o agudes.
- **Cura continuada:** Per a les persones amb malalties cròniques, com la diabetis o la hipertensió, els serveis sanitaris proporcionen el seguiment i la gestió necessaris per controlar la seva condició, prevenir complicacions i mantenir la millor qualitat de vida possible.
- **Suport psicològic i mental:** A més de la cura física, els serveis sanitaris també ofereixen suport en matèria de salut mental, ajudant a les persones a abordar trastorns com la depressió, l'ansietat i altres condicions de salut mental.
- **Resposta a emergències:** En situacions d'emergència, com accidents, desastres naturals o brots de malalties, els serveis sanitaris són essencials per a l'atenció immediata, el tractament de lesions i la prevenció de brots epidèmics.
- **Promoció de la salut pública:** Els serveis sanitaris juguen un paper clau en la promoció de la salut pública a través de campanyes d'educació, monitorització de l'estat de salut de la població i implementació de polítiques sanitàries.

En resum, els serveis sanitaris són crucials per mantenir i millorar la salut individual i col·lectiva, reduir la morbiditat i la mortalitat, i contribuir al desenvolupament socioeconòmic de la societat.

5.2. Dades sobre els serveis sanitaris de Rellinars

En aquest apartat analitzem dades oficials disponibles sobre l'atenció sanitària de la població de Rellinars.

Les dades disponibles permeten destacar el següent:

- De les 923 persones empadronades, **'només' 537 estan assignades a l'ABS de Montserrat (58%)**. Aquest és un percentatge baix, que pot ser explicat pel fet que una part important de la població ha demanat canvi de CAP o bé s'ha mantingut en CAPs de llocs de residència anteriors.
- De la població assignada, un 75% va ser atesa al menys un cop i per alguna via d'atenció durant el 2022. Es tracta d'un **percentatge d'atenció de la població atesa inferior al que observem en el conjunt de l'EAP de Montserrat (84%)** i que inclou altres poblacions.
- La mitjana de visites per persona atesa de Rellinars ha estat a 2022 de 9,66 visites, inferior al conjunt de població atesa de l'EAP Montserrat (10,8).
- Pel que fa a la població major de 75 anys atesa a domicili pel programa ATDOM, n'hi ha 3 de 43 ateses, representant un percentatge d'atenció domiciliària en aquesta edat similar al que es dona en el conjunt de localitats assignades a l'EAP Montserrat.

Població assignada i atesa. Any 2022	Població assignada	Població assignada atesa	% Població atesa	Mitjana de visites de la població assignada i atesa
EAP Montserrat	13.066	10.988	84%	10,83
Rellinars (població)	537	402	75%	9,66

Font: ABS Montserrat

Població atesa per ATDOM. Any 2022	Població assignada >= 75	Població assignada >= 75 ATDOM	% Població assignada >= 75 + ATDOM
EAP Montserrat	1.176	82	6,97%
Rellinars (població)	43	3	6,98%

Font: ABS Montserrat

- L'AQUAS (Agència de Qualitat i Avaluació Sanitària) de la Generalitat publica diferents indicadors relatius al funcionament dels EAPs.
- Les dades són relatives a l'acció dels EAPs en tota la seva àrea bàsica d'atenció (ABS). Per tant, les dades no són específiques de l'atenció a Rellinars sinó de l'atenció al conjunt de CAPs i ambulatoris atesos per l'EAP Montserrat, incloent les localitats de Castellbell i el Vilar, Vacarisses i Monistrol de Montserrat.
- Tenint en compte l'anterior, podem afirmar que l'EAP Montserrat enregistra uns nivells d'atenció de la població atesa relativament elevats, si bé l'atenció presencial és més baixa que al conjunt de Catalunya (bona part de l'atenció es fa via eConsulta, telèfon o altres vies).
- La facilitat per obtenir dia de visita és relativament bona però en canvi **la satisfacció global dels usuaris amb el CAP és sensiblement més baixa que al conjunt d'EAPs de Catalunya** (6,53 en el cas de l'EAP Montserrat i 7,37 a Catalunya). Les dades són relatives a l'any 2022 i podrien haver canviat durant el 2023.
- La població fa una valoració generalment positiva del personal metge, infermer i de taulell però amb valors inferiors als que enregistren el conjunt d'ABS de Catalunya. Destaca la menor valoració que fa del personal metge i infermer, els quals tenen un pes crític en la satisfacció general amb l'ABS.
- Els usuaris de La Meva Salut entre la població atesa són el 52%, una mica menys que al conjunt de Catalunya (57%).

Indicadors d'atenció i satisfacció dels usuaris dels EAP de Montserrat. Any 2022

Nom	Titularitat	% Població assignada i atesa (desembre 2022)	% Visites presencials (desembre 2022)	Facilitat pel dia de visita. % Respostes positives	Tracte personal del taulell % Respostes positives	Tracte personal metge o metgessa % Respostes positives	Tracte del personal infermer % Respostes positives	Satisfacció dels usuaris. Puntuació global	Utilització de La Meva Salut (usuaris)
EAP Montserrat		86,2%	52,7 %	60,4 %	75,4%	81,0%	87,1%	6,53	52,1 %
Catalunya		82%	64%	56%	76,2%	92,1%	93,6%	7,37	57%

Font: Agència de Qualitat i Avaluació Sanitàries de Catalunya

- Finalment, els indicadors d'efectivitat i eficiència de l'EAP Montserrat són en alguns punts desfavorables en comparació amb el conjunt d'EAPs de Catalunya:
- Amb valors pitjors que el conjunt de Catalunya, trobem:
 - Un percentatge lleugerament més alt de pacients amb ansietat amb prescripció inadequada de benzodiazepines (és consideren inadequats tractaments superiors a 50 dies).
 - Un percentatge lleugerament més alt de pacients amb faringoamigdalitis tractats de manera inadequada amb antibiòtics (es considera inadequat quan es prescriuen antibiòtics per a faringoamigdalitis d'origen víric o sense diagnòstic confirmat que indiqui que l'origen bacterià).
 - Un nombre elevat d'hospitalitzacions potencialment evitables, atribuïdes a un seguiment o prevenció inadequada des de l'atenció primària.
 - Menor cobertura de l'ATDOM (Atenció domiciliària de pacients crònics complexos de 75 i mes anys).

Amb valors similars a la mitjana de Catalunya o inclús una mica millors, trobem:

- Un mitjana de receptes per usuari i de despesa farmacèutica similar de Catalunya.
- Un percentatge de població polimedicada un mica inferior al conjunt de Catalunya.

Mes enllà dels valors actuals i de la comparativa amb Catalunya, els indicadors presentats són objectius de millora per al conjunt de les ABS i, per tant, en tots els casos és important mantenir un treball continuat per aconseguir una evolució de millora en aquests indicadors.

Indicadors d'efectivitat i eficiència dels EAP de Montserrat. Any 2022

Nom	Pacients polimedicats* amb més de 10 principis actius	Ús inadequat de benzodiazepines en ansietat (desembre 2022)	Ús inadequat d'antibiòtics en faringitis en adults (desembre 2022)	Hospitalitzacions evitables** (per atenció inadequada a primària) Per 100.000 habitants	Població atesa al programa d'atenció domiciliària (ATDOM)*** (desembre 2022)	Receptes per assignat	Receptes per consumidor	Despesa farmacèutica (per assignat)	Despesa farmacèutica (per consumidor)
EAP Montserrat	3,7 %	1,2 %	54,8 %	970,2	0,8 %	20,1 %	28,3	234€	322€
Catalunya	3,9 %	0,8 %	53,6 %	913	1,1 %	19,4 %	28,2	238€	335€

***Pacients polimedicats** : mesura el nombre de pacients per cada 100.000 als quals s'ha dispensat més de 10 medicaments en un mes a una mateixa persona.

****Taxa d'hospitalitzacions potencialment evitables**: indicador indirecte de la capacitat de resolució de l'atenció primària. Aquest indicador mesura les hospitalitzacions evitables per patologies seleccionades com insuficiència cardíaca, MPDC, asma, complicacions per diabetis me, pneumònia bacteriana, deshidratació, infeccions urinàries, angina de pit i hipertensió. S'assumeix que aquestes patologies que són ateses a nivell hospitalari podrien haver estat resoltes mitjançant un control adequat de la malaltia en l'àmbit de l'atenció primària. Un adequat tractament ambulatori redueixen les hospitalitzacions potencialment evitables. Les taxes baixes indiquen una millor quantitat de la prevenció.

*** **L'atenció domiciliària (Programa ATDOM)**: mesura la població e 75 anys i més del municipi que ha estat atesa al seu domicili per l'EAP. És un servei clau per a pacients crònics complexos i que tenen dificultats per desplaçar-se als centres i serveis de salut.

Font: Agència de Qualitat i Avaluació Sanitàries de Catalunya

5.3. Visió dels referents comunitaris sobre l'atenció sanitària a Rellinars

Aquesta tercera secció resumeix les aportacions i valoracions dels agents clau consultats sobre l'atenció sanitària a Rellinars. Els agents consultats inclouen referents de l'Ajuntament i del consell Comarcal, referents d'associacions de Rellinars i personal sanitari vinculat al poble.

Les qüestions relatives als serveis sanitaris han estat les més prioritzades pels agents clau consultats com a aspectes crítics de la salut actual a Rellinars: s'han referit tant a l'atenció sanitària tant a nivell de salut mental, com d'atenció primària i hospitalària.

Obtenen també una gran rellevància les qüestions relacionades amb les addiccions i consums de risc.

Els principals aspectes crítics recollits sobre els serveis i l'atenció sanitària de Rellinars són els següents:

Serveis de salut mental i addiccions

- Hi ha una gran dificultat d'accedir al CDIAP, CSMIJ o CSMA. L'atenció que s'hi dona és superficial (poc seguiment i poques visites). Només hi arriben els casos més greus. Hi ha molts casos lleus que no hi arriben i que tampoc estan sent ben diagnosticats ni atesos des de l'atenció sanitària primària.
- Només hi ha un dia de metge a Rellinars i no es toquen temes de salut mental o si es toquen es fa de manera superficial.
- Hi ha massa recepta de benzodiazepines i altres psicofàrmacs sense qüestionar-se realment si és el millor tractament. En comptes de derivar-se a serveis més especialitzats, s'aguanta

als pacients amb psicofàrmacs. Això dificulta fer bé els diagnòstics i cronifica situacions.

- Calen figures que puguin exercir de punt de referència a nivell de consulta i a nivell de coordinació en temes emocionals i de salut mental. Hauria de ser un referent estable, que no canviés cada poc temps.
- La figura de referent de Benestar Emocional del CAP és una oportunitat per treballar la salut mental de forma preventiva, comunitària i coordinada.

Accés a l'atenció sanitària hospitalària i especialitzada

- A més de les dificultats per accedir a l'atenció sanitària i especialitzada que hi ha a qualsevol població, en el cas de Rellinars la situació s'agreuja per la divisió administrativa dels serveis entre dues comarques. Això fa que les derivacions en temes de sanitat siguin en uns casos a Manresa i d'altres a Terrassa. Molta gent acaba pagant serveis sanitaris privats per poder tenir un servei més àgil i facilitar-se la logística.

Model sanitari assistencial

- Sobre el model d'atenció sanitària primària, es destaca un fet molt positiu, i és que **l'EAP Montserrat ha reforçat l'equip de salut comunitària per fomentar l'atenció i prevenció grupal de problemàtiques comuns**. S'estan endegant iniciatives que ajuden a tractar simptomatologies diverses des de l'acció grupal i l'acompanyament. Per exemple, en qüestions de salut emocional i trastorns de salut mental no greus, de manera que no s'hagin de derivar al CSMA.
- Caldria reforçar l'assistència domiciliària (no necessàriament medicalitzada) a gent gran. També a dones embarassades o que han parit recentment.

Atenció sanitària primària

- Només hi ha un dia d'atenció mèdica i dos d'atenció d'infermeria a Rellinars. A més, se senyala que hi ha moltes baixes entre el personal sanitari que generalment no es cobreixen. L'actual atenció primària a Rellinars es valora com a clarament deficient.
- Hi ha situacions de demència, parkinson, etc. que no s'estan diagnosticant perquè no hi ha una bona atenció primària a Rellinars.
- Hi ha persones reticents a empadronar-se a Rellinars perquè perdrien l'accés a serveis sanitaris públics als que tenen accés si es mantenen empadronats en altres ciutats més grans. És a

dir, la manca de serveis sanitaris és una barrera a l'empadronament a Rellinars.

- És molt habitual que les famílies es busquin pediatres en el sistema sanitari privat.
- La dispersió i dificultats de mobilitat en el poble dificulta l'accés d'algunes persones al consultori. Es planteja la necessitat de disposar d'algun sistema de transport adaptat.

Expectatives de la població envers el sistema sanitari

- Es reconeix que hi ha un desajust entre les expectatives que la població manté envers el sistema sanitari i el que realment aquest pot i està oferint.
- Hi ha persones que es tornen dependents del sistema sanitari, però al mateix temps és cert que els serveis sanitaris arrossegueu manca de personal i en alguns casos l'atenció no té la qualitat suficient.

Nota:

- Rellinars és un poble que està partit entre dues comarques (Bages i Vallès Occidental). Això augmenta la complexitat administrativa i tot l'accés a serveis supralocals (sanitaris, socials, etc.).

5.4. Opinió de la població sobre l'atenció sanitària a Rellinars

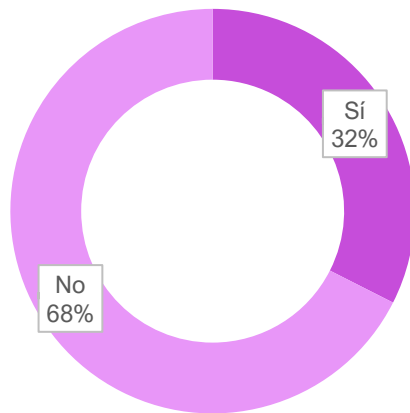
Aquesta secció mostra els resultats de l'enquesta realitzada a la població de Rellinars relacionats l'atenció sanitària.

Els resultats de l'enquesta confirmen els indicadors d'atenció primària i les visions dels agents clau consultats que apuntaven a un baix ús del consultori, i inclús de l'ABS de referència (Montserrat) per part de la població de Rellinars.

Només una de cada tres persones afirma haver-se visitat en el consultori de Rellinars el darrer any.

Només un 23% diu visitar-se normalment amb el seu metge de

Durant el darrer any, t'has visitat algun cop en el consultori de Rellinars per un motiu personal de salut?

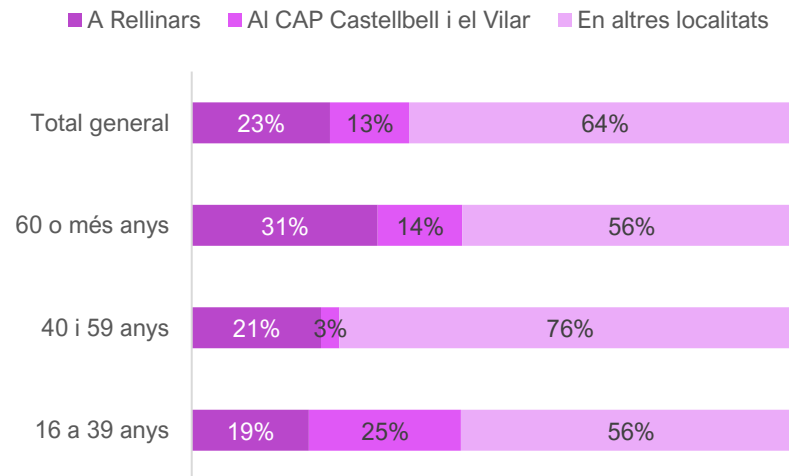


Font: Enquesta de salut de Rellinars, 2024

capçalera a Rellinars, i només un 13% adicional ho fa al CAP de Castellbell i el Vilar. Un 64% (és a dir, quasi dues de cada tres persones) es visita amb el seu metge de capçalera en altres localitats.

La preferència de la població pels serveis sanitaris d'altres poblacions pot ser degut a una manca de confiança en aquests o/i per una inadequació quant a prestacions i horaris.

On et visites, normalment, amb el teu metge de capçalera?



Font: Enquesta de salut de Rellinars, 2024

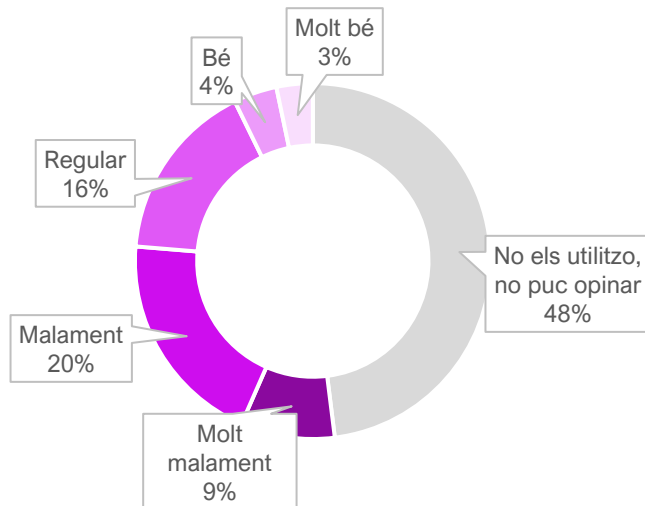
La valoració que fa la població dels serveis sanitaris de Rellinars permet comprendre més l'ús que en fa d'ella la població.

Un 48% de la població enquestada prefereix no opinar sobre el servei sanitari de Rellinars perquè no l'utilitza.

Entre el 52% que si opina, la gran majoria (més de vuit de cada deu persones que opinen) fa una valoració dolenta o regular. Menys de dues de cada deu persones fa una valoració bona o molt bona.

Quan es pregunta a la població què voldrien que millorés dels

Com valoren els serveis sanitaris de Rellinars?



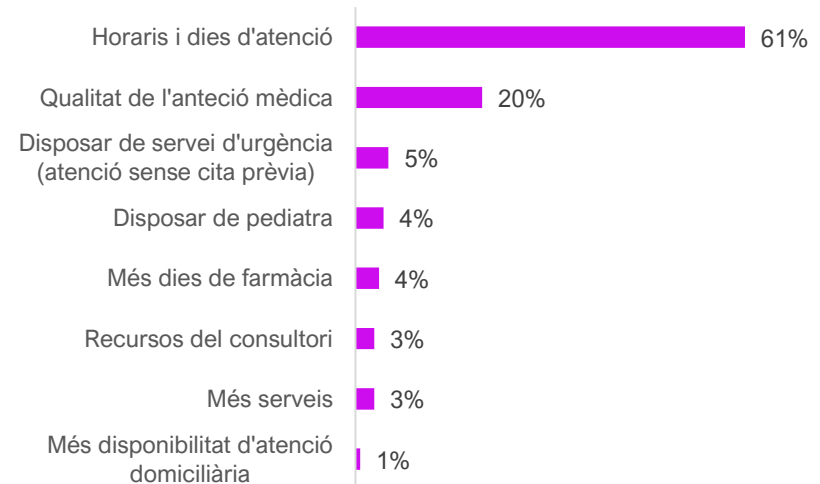
Font: Enquesta de salut de Rellinars, 2024

serveis sanitaris de Rellinars, **de manera quasi unànime s'expressa que voldrien més dies i horaris d'atenció en el consultori.**

Així mateix, es recullen algunes queixes relatives a la qualitat de l'atenció del personal sanitari.

Algunes persones demanen poder disposar de servei d'urgències (o de la possibilitat de ser atès sense cita prèvia) i d'atenció pediàtrica. Addicionalment, es demanen més dies de farmàcia i més recursos tècnics al consultori.

Què t'agradaria que millores dels serveis sanitaris de Rellinars?



Font: Enquesta de salut de Rellinars, 2024

En concordança amb les dades anteriors, les dades de l'enquesta mostren que **un 51% de la població té contractada una assegurança privada. Aquest percentatge és molt superior al que es dona al conjunt de Catalunya**, segons l'Enquesta de Salut de Catalunya, amb un 32% de la població amb assegurança privada.

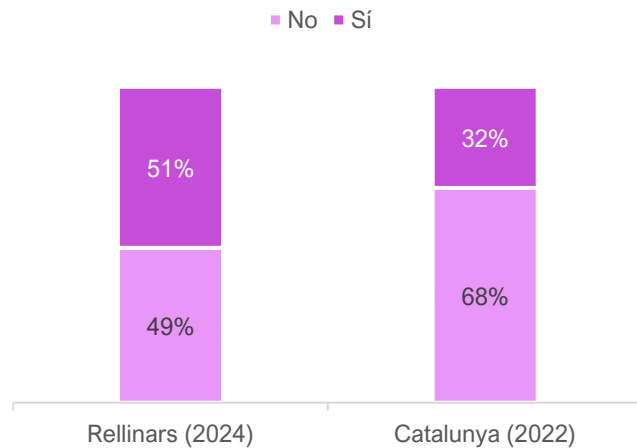
L'elevat nombre de persones amb assegurança privada contrasta amb el fet de què la població de Rellinars no té un nivell de renda alt, sinó més aviat baix i per sota de la mitjana comarcal i provincial.

La franja d'edat que més té contractada una assegurança privada és la que va dels 40 als 59 anys, i que concentra el gruix de població de Rellinars.

La població jove i gran tenen en menor mesura cobertura privada, però igualment en ambos casos superen les mitjanes de Catalunya.

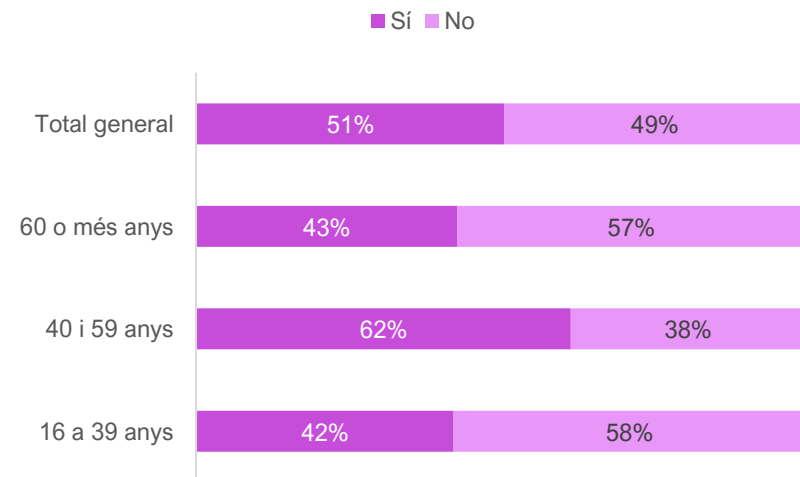
El grau elevat de contractació d'assegurances privades apunta a un baix grau de confiança en els serveis sanitaris públics assignats.

Disponibilitat d'assegurança sanitària privada?



Font: Enquesta de salut de Rellinars, 2024

Disposes d'alguna assegurança sanitària privada?



Font: Enquesta de salut de Rellinars, 2024

6. Estat i percepció de salut de la població



6.1. Estat i percepció de salut de la població

L'estat de salut de la població té diferents components que cal analitzar: per una banda, l'estat de salut des d'un punt de vista clínic, segons ha estat valorat i objectivat pels serveis sanitaris. Per una altra banda, l'estat de salut autopercebut de la població, indicant quins aspectes de la seva salut viu com a més problemàtics.

L'autopercepció de salut és l'avaluació que una persona fa del seu propi estat de salut, incloent el benestar físic, mental i emocional. Aquesta percepció és subjectiva i pot no correspondre's necessàriament amb l'estat de salut objectivament mesurat per mitjans mèdics. I és que la manera com una persona percep la seva pròpia salut pot estar influenciada per diversos factors, incloent experiències personals de malaltia, expectatives de salut, nivells de dolor i fatiga, estat d'ànim i condicions de vida.

L'autopercepció de salut és un important indicador de salut en estudis epidemiològics i en la recerca de salut pública, ja que s'ha trobat que està estretament relacionada amb els resultats reals de salut, incloent la morbiditat, la utilització de serveis sanitaris i la mortalitat.

Al mateix temps, la salut té una dimensió física i una altra psíquica:

- La salut física fa referència al benestar del cos i al funcionament adequat dels sistemes biològics.

- La salut mental fa referència al benestar emocional, psicològic i social. Inclou la capacitat d'afrontar l'estrès, superar els reptes de la vida, establir relacions saludables i contribuir a la comunitat. La salut mental afecta la manera en què pensem, sentim i actuem. També determina com ens relacionem amb els altres i prenem decisions.
- Tot i que la salut mental i la salut física són conceptes diferents, estan profundament interconnectades. Problemes de salut física poden portar a dificultats de salut mental, i viceversa. Per exemple, una malaltia física crònica pot augmentar el risc de desenvolupar depressió o ansietat. De la mateixa manera, el patiment psicològic pot afectar la salut física, podent conduir a una pitjor resposta immunitària, entre d'altres.

Aquest apartat descriu la situació de salut de la població de Rellinars d'acord amb aquestes dimensions: clínica i autopercebuda; física i mental.

6.2. Dades sobre l'estat de salut de la població de Rellinars

En aquest apartat analitzem dades específiques sobre l'estat de salut i morbiditat de la població de Rellinars, segons ha estat diagnosticada pels serveis públics d'atenció primària de referència al municipi.

Es disposa de dades relatives a tota l'ABS de Montserrat i dades específiques de la població atesa de Rellinars. Les dades han estat aportades per l'EAP de Montserrat amb motiu d'aquesta diagnosi de salut. Gràcies a aquestes dades, es pot fer una anàlisi comparativa més acurada de Rellinars.

Les dades es presenten de forma comparada entre Rellinars i el conjunt de la població de l'ABS de Montserrat on s'inclou. Aquest contrast permet identificar si hi ha prevalences (patologies, trastorns) amb especial incidència entre la població de Rellinars.

Les dades disponibles i presentades en les taules a continuació permeten destacar el següent:

- Pel que fa a les malalties detectades en la població adulta atesa, les xifres aportades per l'EAP Montserrat apunten a un **bon estat de salut general de la població**, amb una prevalença inferior a la del conjunt de la població de l'ABS en pràcticament totes les patologies freqüents (excepte varius a les cames).
- Destaca, per exemple, una menor detecció de hipercolesterolèmia (alteracions del metabolisme lipídic), de diabetis tipus B, de depressió, artrosis, hipertiroidisme, hipertensió, ansietat, osteoporosis, rinitis i obesitat.
- **Aquests indicadors favorables poden estar afectats per una menor diagnosi des de l'atenció primària pública**, tenint en compte el baix % de població assignada i els menors % de població atesa. En qualsevol cas, són un índex de bon estat de salut general, coherent amb el fet de tenir una estructura demogràfica amb poc pes de població gran.

Població de 15 anys i més atesa a atenció primària segons causa (2022)

Població assignada de 15 i més anys. Any 2022	EAP Montserrat	Rellinars (població)
Població de 15 anys i més atesa a atenció primària per hipertensió arterial no complicada 2022 (%)	12,83%	10,99%
Població de 15 anys i més atesa a atenció primària per alteracions del metabolisme lipídic 2022 (%)	8,94%	7,40%
Població de 15 anys i més atesa a atenció primària per diabetis no insulíndependent 2022 (%)	7,17%	5,83%
Població de 15 anys i més atesa a atenció primària per trastorn ansietat/angoixa/estat ansiós 2022 (%)	6,49%	4,48%
Població de 15 anys i més atesa a atenció primària per obesitat 2022 (%)	2,67%	2,24%
Població de 15 anys i més atesa a atenció primària per altres malalties del cor 2022 (%)	2,06%	2,02%
Població de 15 anys i més atesa a atenció primària per hipotiroïdisme/mixedema 2022 (%)	3,18%	2,02%
Població de 15 anys i més atesa a atenció primària per depressió 2022 (%)	2,39%	1,57%
Població de 15 anys i més atesa a atenció primària per hipertròfia prostàtica benigna 2022 (%)	1,22%	1,12%
Població de 15 anys i més atesa a atenció primària per rinitis al·lèrgica 2022 (%)	1,47%	1,12%
Població de 15 anys i més atesa a atenció primària per varices de les cames 2022 (%)	0,45%	0,67%
Població de 15 anys i més atesa a atenció primària per osteoporosis 2022 (%)	0,83%	0,22%
Població de 15 anys i més atesa a atenció primària per altres artrosis 2022 (%)	0,46%	0,00%

Font: ABS Montserrat

- Quant a les malalties i trastorns de tipus mental en la població adulta, de nou els indicadors són favorables per a Rellinars, si bé cal contextualitzar-los en uns nivells d'atenció en centres ambulatoris de salut mental molt baixos (per sota del 2% de la població, tant al conjunt de l'ABS de Montserrat com específicament per a Rellinars).
- Només destaca l'ansietat com a motiu d'atenció, mentre que

de la resta no se n'han registrat casos a 2022. tampoc al conjunt de la població de l'ABS de Montserrat, llevat d'algunes depressions.

- Tot plegat podria apuntar a una menor prevalença en termes generals, tot i que també a un infradiagnòstic o infraregistre d'aquestes patologies.

Població de 18 anys i més atesa a centres ambulatoris de salut mental per causa

Població assignada de 18 i més anys. Any 2022	EAP Montserrat	Rellinars (població)
Població de 18 anys o més atesa a centres ambulatoris de salut mental (%)	1,47%	1,43%
Població de 18 anys i més atesa a centres ambulatoris de salut mental per depressió 2022 (%)	0,13%	0,00%
Població de 18 anys i més atesa a centres ambulatoris de salut mental per ansietat 2022 (%)	0,26%	0,24%
Població de 18 anys i més atesa a centres ambulatoris de salut mental per esquizofrènia 2022 (%)	0,00%	0,00%
Població de 18 anys i més atesa a centres ambulatoris de salut mental per altres psicosis 2022 (%)	0,00%	0,00%
Població de 18 anys i més atesa a centres ambulatoris de salut mental per trastorn bipolar 2022 (%)	0,00%	0,00%
Població de 18 anys i més atesa a centres ambulatoris de salut mental per demència 2022 (%)	0,00%	0,00%

Font: ABS Montserrat

- Pel que fa a les malalties detectades en la població infantil (fins a 14 anys), podem veure a la taula de la pàgina següent un panorama també molt favorable a la població infantil de Rellinars. **Pràcticament totes les patologies habituals de la infància tenen una incidència menor a la població infantil de Rellinars que ha estat atesa pel CAP.**
- Així, hi ha menys incidència d'hèrnies, trastorns de refracció (problemes de vista), menys casos d'ansietat, adenoides, asma, rinitis, obesitat, hipertiroidisme i trastorns hipercinètics (dèficit d'atenció i hiperactivitat, TDAH).
- Tot i l'anterior, cal contextualitzar les dades en el fet que part de la població porta els seus fills i filles a pediatres i centres de sanitaris privats o bé estan assignats a altres CAPs, a l'igual que passa amb la població adulta.
- En definitiva, el fet que bona part de la població no utilitzi el CAP Montserrat fa que no es pugui assegurar que les dades són representatives del conjunt de la població (són només representatives de la població assignada i atesa).
- Protocols aplicats des de l'atenció primària pediàtrica com el de "Nen sa" i vacunació universal faciliten, al menys, que pràcticament tots els infants passin durant els primers anys de vida per l'atenció pediàtrica primària.

Població assignada de 0 a 14 anys. Any 2022	EAP Montserrat	Rellinars (població)
Població de 0-14 anys atesa a atenció primària per altres hèrnies abdominals 2022 (%)	0,11%	0,00%
Població de 0-14 anys atesa a atenció primària per trastorns de refracció 2022 (%)	0,70%	0,00%
Població de 0-14 anys atesa a atenció primària per deformitats adquirides columna 2022 (%)	0,00%	0,00%
Població de 0-14 anys atesa a atenció primària per deformitats adquirides extremitats 2022 (%)	0,00%	0,00%
Població de 0-14 anys atesa a atenció primària per migranya 2022 (%)	0,16%	1,10%
Població de 0-14 anys atesa a atenció primària pel síndrom del túnel carpià 2022 (%)	0,00%	0,00%
Població de 0-14 anys atesa a atenció primària per trastorn ansietat i angoixa 2022 (%)	0,22%	0,00%
Població de 0-14 anys atesa a atenció primària per ceguesa 2022 (%)	0,00%	0,00%
Població de 0-14 anys atesa a atenció primària per fòbia o trastorn compulsiu 2022 (%)	0,00%	0,00%
Població de 0-14 anys atesa a atenció primària per hipertròfia amigdales/adenoïdes 2022 (%)	0,32%	0,00%
Població de 0-14 anys atesa a atenció primària per asma 2022 (%)	1,89%	0,00%
Població de 0-14 anys atesa a atenció primària per rinitis al·lèrgica 2022 (%)	2,54%	0,00%
Població de 0-14 anys atesa a atenció primària per síndrome apnea del son 2022 (%)	0,05%	0,00%
Població de 0-14 anys atesa a atenció primària per obesitat 2022 (%)	1,46%	1,10%
Població de 0-14 anys atesa a atenció primària per hipotiroïdisme/mixedema 2022 (%)	0,32%	0,00%
Població de 0-14 anys atesa a atenció primària per alteracions del metabolisme lipídic 2022 (%)	0,11%	0,00%
Població de 0-14 anys atesa a atenció primària per criptoquídia 2022 (%)	0,16%	0,00%
Població de 0-14 anys atesa a atenció primària per trastorns hipercinètics 2022 (%)	0,76%	0,00%
Població de 0-14 anys atesa a atenció primària per osteocondrosi 2022 (%)	0,43%	0,00%

Font: ABS Montserrat

- Quant a les malalties i trastorns mentals de població menor de 18 anys, la situació és similar a la descrita en la població adulta.
- El percentatge de població menor atesa en centres ambulatoris de salut mental és baix (només un menor d'edat de Rellinars atès durant el 2022).
- També ho són els trastorns detectats. De fet, a 2022 no consta cap infant atès per cap de les patologies habituals (trastorns de conducta alimentària, trastorn de conducta, autisme, dèficit d'atenció o trastorn adaptatiu).

Població assignada menor de 18 i més anys. Any 2022	EAP Montserrat	Rellinars (població)
Població menor de 18 anys atesa a centres ambulatoris de salut mental (%)	1,41%	0,85%
Població menor de 18 anys atesa a centres ambulatoris de salut mental per trastorn de conducta alimentària 2022	0,00%	0,00%
Població menor de 18 anys atesa a centres ambulatoris de salut mental per trastorn de conducta 2022 (%)	0,09%	0,00%
Població menor de 18 anys atesa a centres ambulatoris de salut mental per trastorn de l'espectre autista 2022 (%)	0,09%	0,00%
Població menor de 18 anys atesa a centres ambulatoris de salut mental per trastorn de dèficit d'atenció i/o hiperactivitat 2022 (%)	0,21%	0,00%
Població menor de 18 anys atesa a centres ambulatoris de salut mental per trastorn adaptatiu 2022 (%)	0,00%	0,00%

Font: ABS Montserrat

- Un altre aspecte positiu a destacar de la salut de la població de Rellinars és la baixa incidència del sobrepès (entès com a excés de pes moderat).
- **Només un 0,8% de la població adulta ha estat atesa pel CAP per motiu de sobrepès i cap infant.**
- Pel que fa a l'obesitat (entès com a excés de pes greu), trobem uns percentatges similars en la població adulta al conjunt de població de l'EAP Montserrat, però percentatges molt inferiors d'obesitat en la població infantil: 3,51% a Rellinars i 7,55 al conjunt d'infants de l'ABS de Montserrat).
- La baixa incidència de l'obesitat (en la població infantil) i de l'excés de pes és un indicador molt favorable, ja que l'excés de pes és detonant de moltes malalties i dolències cròniques.

Població adulta amb excés de pes 2022 (%)	EAP Montserrat	Rellinars (població)
Població de 18-74 anys amb sobrepès 2022 (%)	3,85%	0,80%
Població de 18-74 anys amb obesitat 2022 (%)	14,57%	14,36%

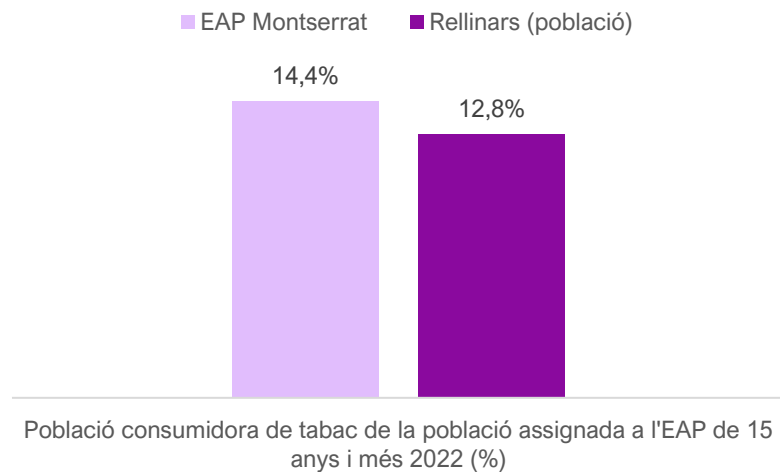
Font: ABS Montserrat

Població infantil amb excés de pes 2022 (%)	EAP Montserrat	Rellinars (població)
Població de 6-12 anys amb sobrepès 2022 (%)	0,4%	0,0%
Població de 6-12 anys amb obesitat 2022 (%)	7,55%	3,51%

Font: ABS Montserrat

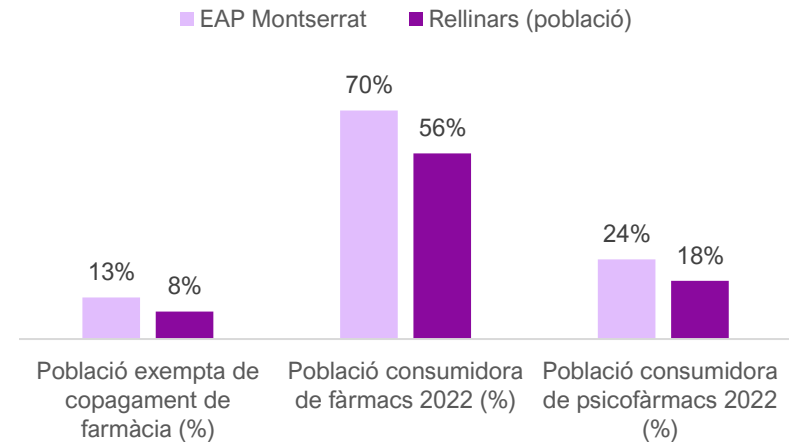
- L'EAP va cribratges de la població pel que fa a alguns consums de risc, com el tabac i l'alcohol.
- Segons les dades de 2022, la població de Rellinars té un hàbit tabàquic inferior al del conjunt de la població atesa per l'EAP Montserrat (12,8% a Rellinars i 14,4% en el conjunt de població).
- Per contra, Rellinars té un % de població amb consum de risc d'alcohol superior (1,1% a Rellinars i 0,7% al conjunt de l'ABS).
- El consum de fàrmacs i psicofàrmacs (amb recepta) de la població de Rellinars és inferior al del conjunt de població atesa per l'EAP de Montserrat. Només s'enregistra un cas a 2022 de persona polimedicada amb més de 10 ATC.
- El % de població exempta de copagament farmacèutic és baix a Rellinars, tot i ser un municipi amb rendes relativament baixes.

Tabaquisme



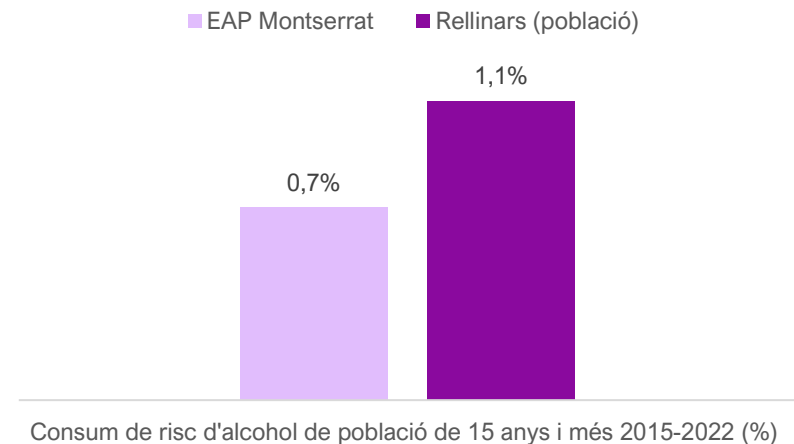
Font: ABS Montserrat

Consum de fàrmacs



Font: ABS Montserrat

Alcoholisme



Font: ABS Montserrat

- A 2022, Rellinars té 47 persones empadronades amb reconeixement de discapacitat (5,1% de la població, percentatge inferior al 8,15% del total de població amb discapacitat enregistrat a Catalunya).
- La majoria tenen discapacitats d'entre el 33-64%. És aquest grup de discapacitat més lleu el que més ha augmentat entre 2017 i 2022, fent augmentar els totals de persones reconegudes legalment com a discapacitades.
- L'aplicació de la llei de dependència i l'envelliment de la població han afavorit, en general a tot Catalunya, un augment del nombre de persones amb barem de discapacitat.

Persones reconegudes legalment com a discapacitades segons el grau de discapacitat a Rellinars.

Any	Entre 33 i 64%	Entre 65 i 74%	75% i més	Total
2022	28	9	10	47
2021	27	9	6	42
2020	23	0	0	34
2019	22	0	0	33
2018	16	0	0	26
2017	17	0	0	27

Font: Idescat i Departament de Drets Socials., 2022

6.3. Visió dels referents comunitaris sobre l'estat de salut de la població de Rellinars

Aquesta tercera secció resumeix les aportacions i valoracions dels agents clau consultats sobre l'estat de salut de la població de Rellinars i les malalties i prevalences que l'afecten. Els agents consultats inclouen referents de l'Ajuntament i del consell Comarcal, referents d'associacions de Rellinars i personal sanitari vinculat al poble.

Els aspectes crítics més destacats en relació amb l'estat de salut de la població de Rellinars han estat els següents:

Trastorns de salut mental i d'aprenentatge

- Els trastorns d'ansietat, depressió i el malestar emocional estan a l'alça. Són qüestions que han de ser abordades des d'un pla local de salut. Es veu necessari abordar en major mesura els trastorns com l'ansietat, la depressió i el benestar emocional des del recolzament comunitari.
- Els trastorns d'aprenentatge en infants estan a l'alça i costa molt tractar-los des de l'escola. Els referents de l'EAP (Equip d'Atenció Psicopedagògica) de l'escola canvien cada any (hi ha molta rotació de personal).
- Només en casos d'infants amb trastorns molt greus intervenen serveis socials i es deriva a serveis especialitzats. Entremig hi ha infants que es queden en el limbe: no hi ha on derivar-los ni reben una atenció eficaç dels serveis d'atenció primària.
- Hi ha una sobreburocràcia per poder aconseguir una atenció i fa que tant l'escola, com serveis socials, l'Ajuntament etc.

hagin d'invertir molt temps en tràmits. No hauria de ser tant difícil ni haver tantes traves per atendre a infants amb dificultats. Tot plegat empitjora el problema.

- Manquen recursos a l'escola per atendre les dificultats d'aprenentatge. Per exemple, manquen vetlladors (és una problemàtica generalitzada a tota Catalunya).
- Es crida l'atenció sobre el fet que, més enllà de si Rellinars té uns índexs d'incidència de salut mental i trastorns d'aprenentatge més alts o més baixos que les mitjanes estatals, cal actuar-hi igual. Tenir uns nivells mitjans o baixos no justifica deixar d'actuar en aquest àmbit.

Dependència, pacient crònic complex i polimedicat

- La població de Rellinars no està especialment envellida i aquest és un fet que juga a favor d'un estat general de salut bastant bo entre la població. Amb tot, en els propers vint anys augmentarà progressivament la població major de 65 anys al municipi, la qual es caracteritza per requerir una major assistència sanitària.
- El fet de ser un poble amb moltes dificultats de mobilitat interna i d'accessibilitat als serveis - com els serveis sanitaris - fa que algunes persones grans tendeixin a marxar a Terrassa o altres ciutats.
- La dispersió urbana pot afavorir l'aïllament i desemparament de persones vulnerables, especialment d'edat avançada, algunes d'elles sense opcions viables de canviar de domicili.
- Un problema greu és que les empreses de servei d'atenció a domicili (SAD) no volen prestar servei a Rellinars, perquè queda massa retirat i no els surt a compte pels desplaçaments.
- Actualment, el Consell Comarcal està preparant una nova licitació del SAD i s'espera poder millorar la cobertura d'aquest servei a Rellinars.
- L'Ajuntament de Rellinars ha sol·licitat al Consell Comarcal del Vallès Occidental poder fer formació professionalitzadora en cures i atenció a la dependència a persones que estan fent aquestes feines de manera informal a Rellinars. L'Ajuntament reserva diners per poder fer aquesta formació però fins ara no

s'ha aconseguit que pugui sortir endavant aquest tipus de curs. Si s'aconseguís acreditar en cures a persones de Rellinars, podrien ser contractades per les empreses que fan el servei del SAD del Consell Comarcal.

Augment de persones amb malalties cròniques

- Hi ha persones amb demències i altres malalties, com parkinson, associades a l'edat. Amb tot, no es destaquen problemàtiques específiques a Rellinars, ni prevalences per sobre de la normalitat.

Hàbits preventius insuficients

- Tothom hauria de tenir una mínima formació en primers auxilis. Caldria reeditar anualment formacions en primers auxilis per aconseguir un grau mínim de preparació de les persones per actuar en situacions d'urgència.
- A Rellinars hi ha hagut algunes experiències en formacions en primers auxilis que han funcionat bé. Aquestes formacions han anat vinculades a la instal·lació de DEA al municipi.
- Cal fomentar l'acompanyament durant l'embaràs i també la salut sexual i afectiva, ja que són temes poc abordats fins ara al municipi.

Consums de risc i addiccions

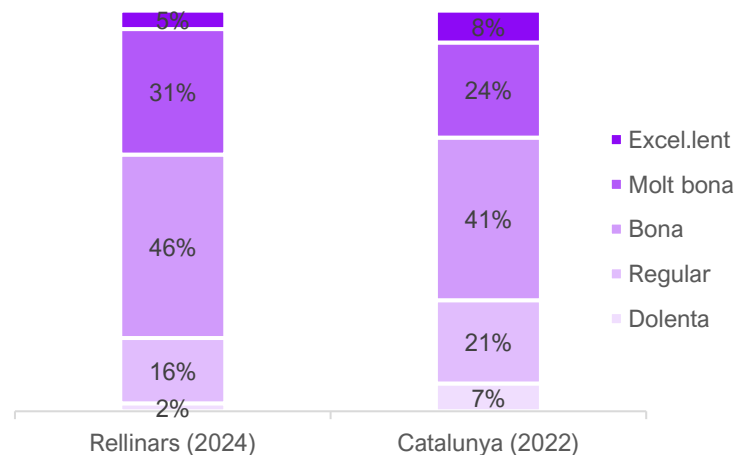
- La pandèmia ha suposat un punt d'inflexió en l'ús de pantalles. Infants cada cop més petits tenen mòbil propi (o fàcil accés a ell). L'abús i addicció a les TIC és un problema generalitzat, no específic de Rellinars i encara no se sap del cert totes les conseqüències que té per als infants. Des del CAP, i amb el referent de benestar emocional, es té actualment l'oportunitat de treballar a fons aquesta qüestió amb les escoles.
- L'elevat consum d'alcohol és percebut per gran part dels agents consultats com un problema greu a Rellinars. Hi ha molt consum, molt normalitzat, amb molt poc control, especialment els caps de setmana. Els bars són un punt de consum destacable. Els joves s'inicien en l'alcohol de forma prematura i en general la societat sembla poc conscient de tota la problemàtica que implica l'alcohol.
- El consum d'alcohol deriva en conductes violentes i disfuncionals. Calen més recursos o iniciatives educatives i d'acompanyament per fer front a les problemàtiques associades a l'alcohol.
- Hi ha fàcil accés a altres drogues, com el cànnabis.
- El fet de ser un poble petit dificulta que algunes famílies o persones reconguin i cerquin ajut a problemes d'addicció, econòmics, etc.

6.4. Autopercepcions de la seva salut de la població de Rellinars

Aquesta secció mostra els resultats de l'enquesta realitzada a la població de Rellinars relacionats amb la seva autopercepció de salut.

La població major de 16 anys de Rellinars té una autopercepció bastant bona de la seva salut. Un 36% la considera molt bona o excel·lent. Un 46% la considera bona. Només un 18% la considera regular o dolenta. **El percentatge de població que fa una valoració més aviat negativa de la seva salut és inferior a Rellinars que al conjunt de Catalunya (18 a Rellinars i 28% a Catalunya).**

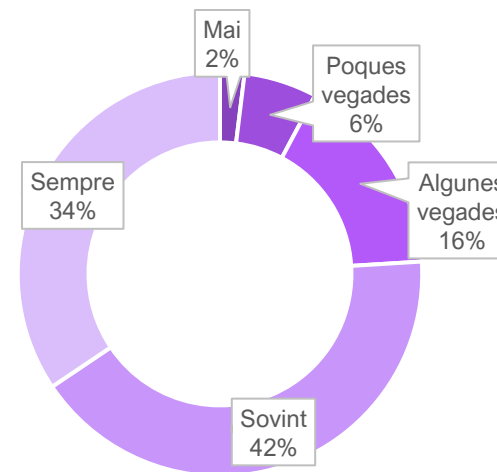
Com diries que és la teva salut en general?



Font: Enquesta de salut de Rellinars, 2024
Per Catalunya: Enquesta de salut de Catalunya 2022

D'altra banda, quatre de cada cinc persones s'ha sentit bé amb sí mateixa les dues darreres setmanes. Només una de cada quatre s'ha sentit bé amb sí mateixa només algunes vegades o amb menor freqüència.

En les darreres dues setmanes, t'has sentit bé amb tu mateix/a?

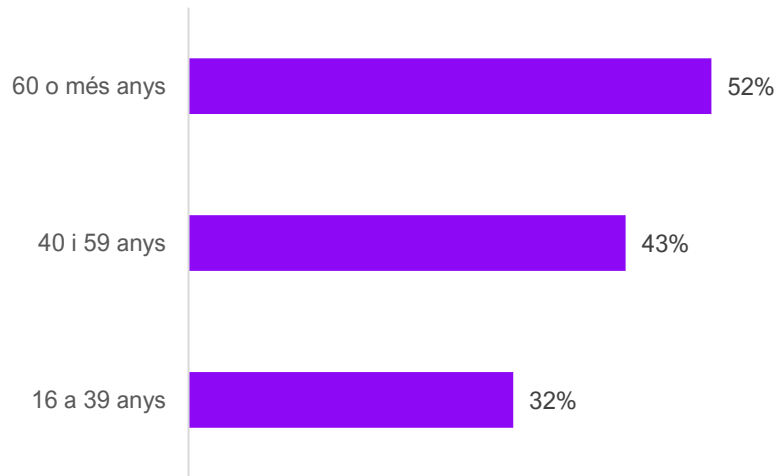


Font: Enquesta de salut de Rellinars, 2024

Un 41% de la població enquestada afirma tenir algun tipus de malaltia crònica o de llarga durada. El percentatge és força similar al de Catalunya. Les malalties cròniques més freqüents citades són la hipertensió i malalties o dolors musculoesquelètics (ex. hèrnies, cervicàlgies, escoliosis, artrosi, etc.). En tercer lloc, apareixen les malalties mentals (ansietat i depressió són les més mencionades), seguides de l'hipotiroidisme i la diabetis.

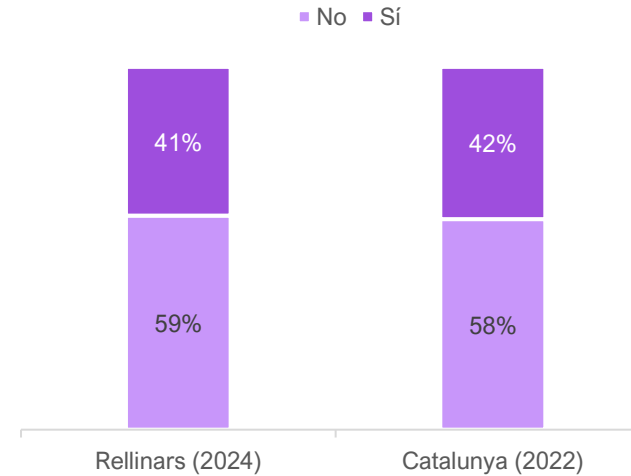
Les malalties cròniques o de llarga durada augmenten com és lògic amb l'edat. Segons l'estimació de l'enquesta, dels 16 als 39 anys afecten a un 32% de persones; dels 40 a 59 anys afecten al 43% de la població i entre els 60-74 anys afecten a un 52%. Cal tenir en compte que cap persona major de 74 anys ha contestat l'enquesta. Les malalties cròniques a partir d'aquesta edat són majors.

Tens alguna malaltia crònica o de llarga durada?

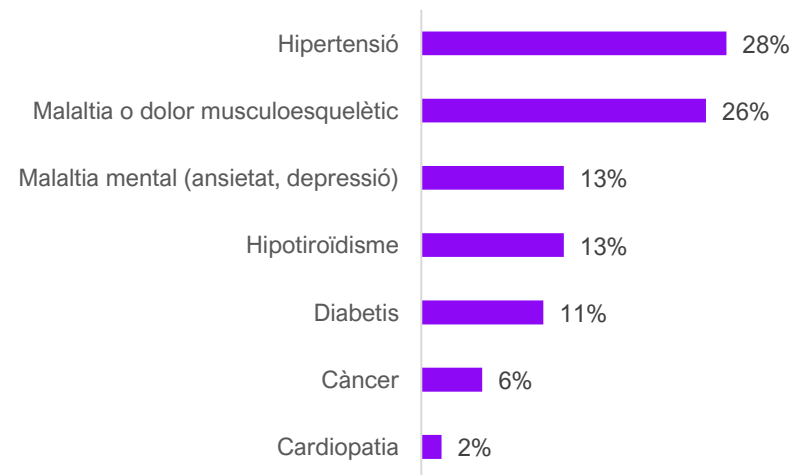


Font: Enquesta de salut de Rellinars, 2024

Tens alguna malaltia crònica o de llarga durada?



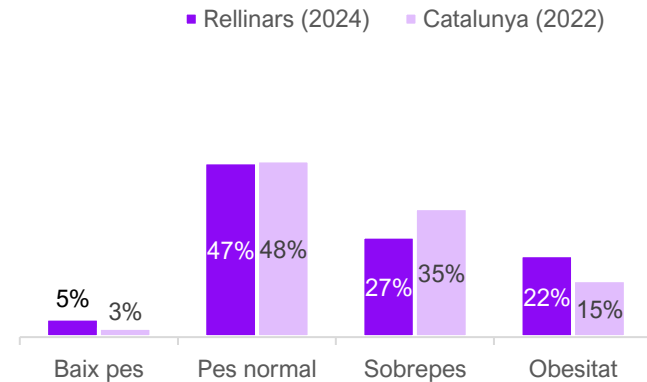
Quina malaltia crònica tens?



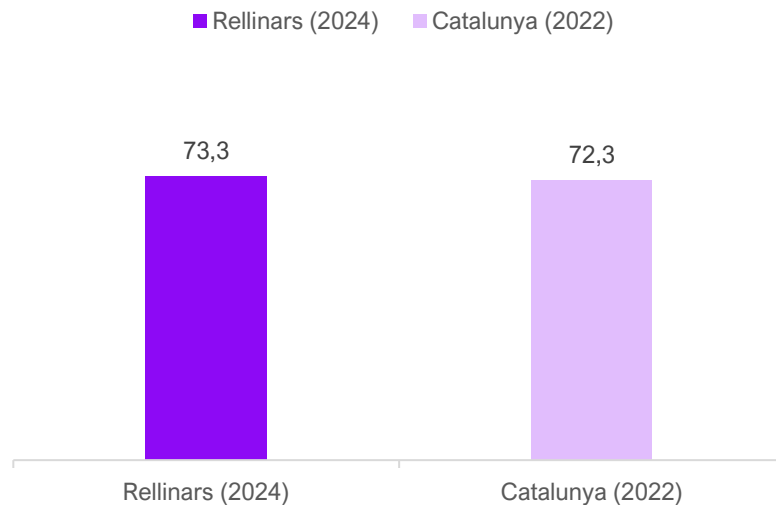
Font: Enquesta de salut de Rellinars, 2024
Per Catalunya: Enquesta de salut de Catalunya 2022

L'enquesta ha preguntat a la població quin és el seu pes i alçada. La informació ha permès obtenir l'Índex de massa corporal (IMC) i fer nua estimació del percentatge de població amb pes normal, sobrepès moderat, obesi- tat i baix pes.

Segons es pot veure en els gràfics, la població de Rellinars té un pes promig de 73,3 kg i 169 metres d'alçada, molt similar al conjunt de Catalunya. Pel que fa a l'IMC, de les dades s'in- fereix un percentatge similar de població amb pes normal a Rellinars que a Catalunya. La població amb sobrepès moderat seria inferior a Rellinars que a Catalunya però en canvi hi ha més casos d'obesitat, és a dir, d'excés greu de pes. A Rellinars hi ha també un percentatge una mica superior de persones amb pes baix.

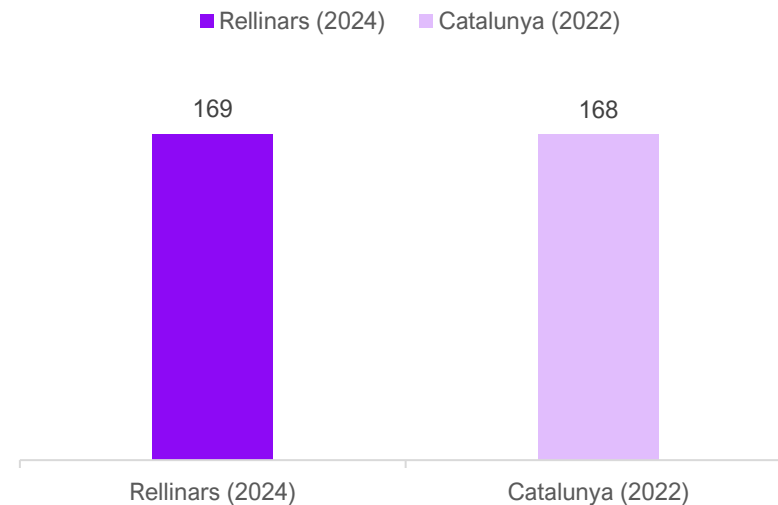


Pes promig de la població (Kg).



Font: Enquesta de salut de Rellinars, 2024
Per Catalunya: Enquesta de salut de Catalunya 2022

Centímetres d'alçada promig de la població



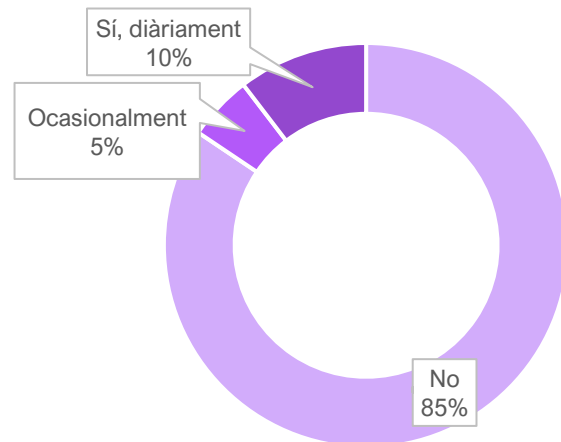
Font: Enquesta de salut de Rellinars, 2024
Per Catalunya: Enquesta de salut de Catalunya 2022

Els resultats de l'enquesta permeten estimar que un 15% de la població adulta de Rellinars pren algun tipus de psicofàrmac.

El percentatge és similar a l'observat en altres enquestes realitzades en el marc de plans locals de salut de la província: així, en una mostra de 10 municipis de la província amb més de dos mil persones enquestades, el percentatge de consum de psicofàrmacs se situa en el 18%.

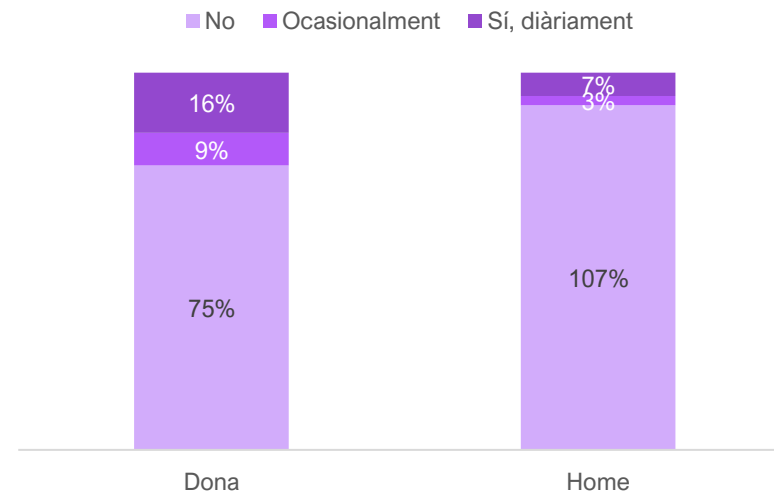
El consum és clarament més alt en les dones, on el consum es situa en el 25% enfront del 10% en el cas dels homes..

Estàs prenent psicofàrmacs per ansietat, baix estat d'ànim, insomni, etc.?



Font: Enquesta de salut de Rellinars, 2024

Estàs prenent psicofàrmacs per ansietat, baix estat d'ànim, insomni, etc.?

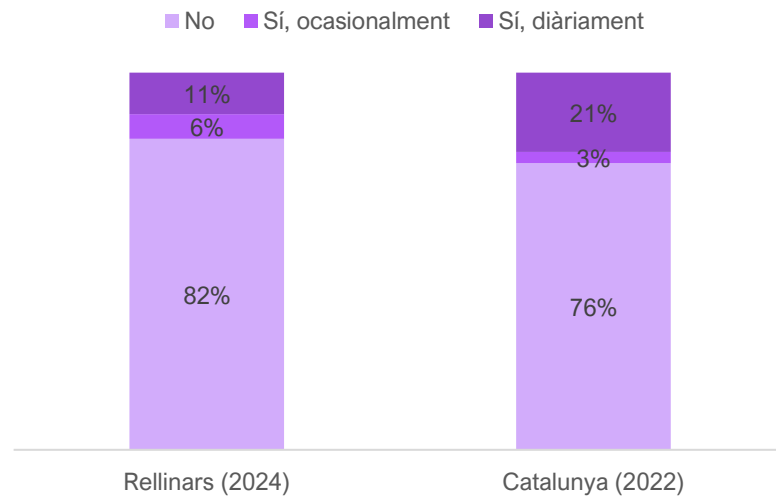


Font: Enquesta de salut de Rellinars, 2024

Pel que fa als consums de risc, i començant per l'hàbit de fumar, l'enquesta detecta un hàbit tabàquic molt baix a Rellinars, amb només un 17% de població fumadora (habitual o ocasional), molt per sota del 24% que es detecta a Catalunya.

Les dades són coherents amb el menor tabaquisme detectat pels cribratges de l'ABS.

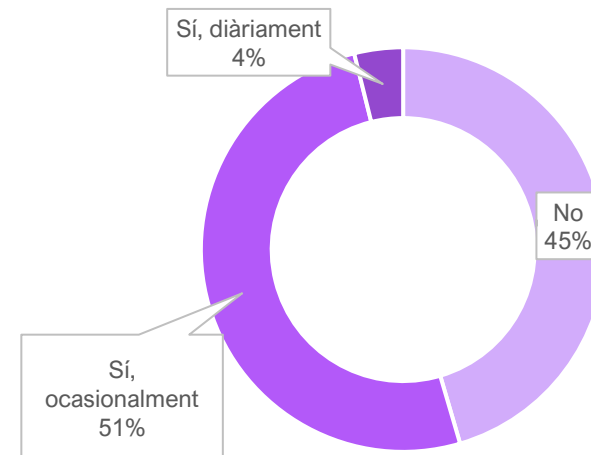
Fumes?



Pel que fa al consum d'alcohol, un 45% de persones enquestades afirma no veure generalment alcohol, mentre que un 51% diu fer-ne un consum ocasional i un 4% diari.

No hi ha dades equivalents comparables a nivell de Catalunya.

Beus alcohol?

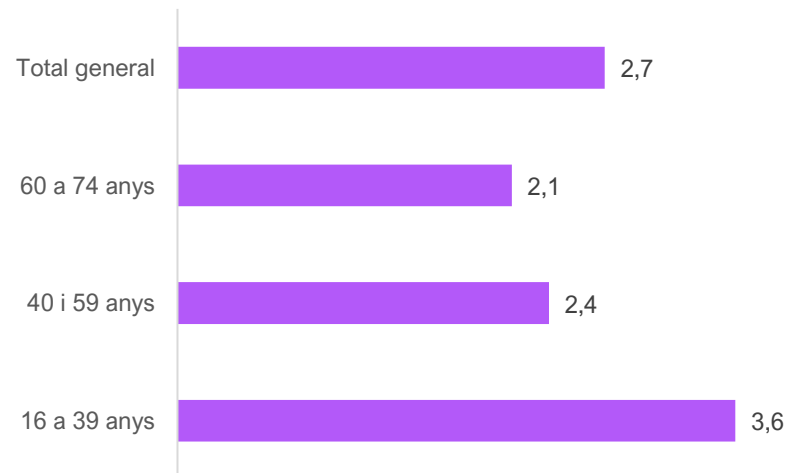


L'entreteniment excessiu amb pantalles ha esdevingut en els darrers anys un focus de preocupació. Hi ha una elevada ocupació del temps lliure amb aquest tipus d'entreteniment, relegant altres oportunitats de lleure menys sedentàries.

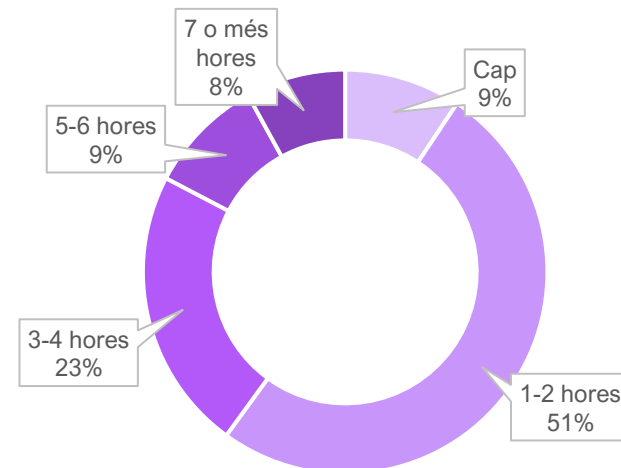
Els resultats de l'enquesta recolzen les raons d'aquesta preocupació: el promig d'hores diàries d'entreteniment de la població de 16 i més anys – sense comptar ús de pantalles per raons de feina o estudis – és de 2,7 hores.

La població entre 16 i 39 anys és la que té un promig més elevat d'entreteniment amb pantalles, amb 3,6 hores diàries.

Quantes hores passes davant d'una pantalla en un dia normal, sense comptar feina o classe?



Quantes hores passes davant d'una pantalla en un dia normal, sense comptar feina o classe?



El diagrama mostra el resum de respostes obertes obtingudes de la població a la pregunta “Què t'agradaria millorar de la teva salut personal?”. Pot veure's com fins els 40 anys prevalen aspectes de millora de l'estil de vida. A mesura que avança l'edat, la recuperació o maneig de patologies i dolències cròniques passa a primera terme, fent que l'atenció sanitària adquireixi més rellevància. Al manteniment de l'activitat física és un objectiu transversal de la població. En la població més gran, es combina amb el desig de conservar la mobilitat.

Diagrama: “Què t'agradaria millorar de la teva salut personal?”

- 
1. Millorar l'alimentació
 2. Fer més activitat física
 3. Millorar o conservar la salut mental
 4. Millorar de dolències o malalties adquirides

16 a 39 anys

1. Recuperar-me de dolències i malalties adquirides
2. Fer més activitat física
3. Tenir menys estrès i més temps personal
4. Perdre pes

40 a 59 anys

1. Recuperar-me de dolències i malalties adquirides
2. Fer més activitat física
3. Millorar o conservar la mobilitat
4. Tenir millor atenció sanitària

60 i més anys

Font: Enquesta de salut de Rellinars, 2024

7. Resum de la diagnosi de salut



Resum de factors favorables i desfavorables a la salut a Rellinars



Factors favorables

Context sociodemogràfic

- Edat mitjana jove de la població
- Baix nombre de persones grans vivint soles
- Baix nombre de persones sense estudis obligatoris finalitzats
- Un 75% de les llars disposen de l'habitatge en règim de propietat
- Gran predomini d'habitatge unifamiliar
- Preu mig del lloguer baix

Entorn urbà i ambiental

- Disponibilitat de metres de zona verda urbana per habitant molt elevada.
- Elevada biodiversitat i captació de carboni, gràcies a la gran disponibilitat de sòl forestal.
- Disponibilitat de rutes forestals per caminar.
- Bona qualitat de l'aire i poca població exposada a contaminants.
- Taxa elevada de recollida selectiva dels residus urbans. Recollida porta a porta.
- Millora progressiva dels equipaments esportius.
- Treball de sensibilització continuat a favor de la tinença responsable d'animals domèstics.
- Control de les colònies de gats amb el mètode CER.
- Cooperació de la societat de caçadors
- La població no manifesta gaires dificultats per a desplaçar-se a peu dins del poble ni a altres municipis en cotxe. Hi ha un nivell d'adaptació elevat al context urbà.

Estils de vida

- Bon nivell general d'activitat física i esportiva de la població.
- Inici del programa Cuidem del Consell Comarcal per fer seguiment de les persones majors de 85 anys.
- Poca detecció de persones en situació de soledat no volguda.
- Poc accés i consum d'alimentació ultraprocessada.

Suport social i participació comunitària

- Bon teixit associatiu i creació recent de noves associacions.
- L'escola vertebrava la vida social del poble.
- Hi ha un grau elevat de participació en les activitats festives i comunitàries del poble.

Atenció sanitària

- Reforç de l'equip de salut comunitària de l'EAP Montserrat i de les activitats grupals de prevenció i teràpia.

Estat i percepció de salut de la població

- Bon estat general de salut de la població, sense prevalences destacables, afavorit pel baix percentatge de persones grans al municipi.
- Tant a nivell de salut física com mental, i tant a nivell d'infants com d'adults, la morbiditat és bastant baixa.
- Bona autopercepció de salut de la població.
- Baix percentatge de població adulta (i sobretot infantil) amb sobrepès, si bé hi ha casos d'obesitat.
- Baix hàbit tabàquic de la població.
- Baix consum de fàrmacs i psicofàrmacs.
- Baix percentatge de persones amb discapacitat.



Factors desfavorables

Context sociodemogràfic

- Estructura d'edats poc equilibrada, que pot donar peu a transicions demogràfiques brusques.
- Previsible envelliment progressiu de la població.
- Urbanisme dispers i difícil accés als serveis.
- Opcions de transport públic escasses .
- Dependència del vehicle per als desplaçaments.
- Municipi advers per a les edats avançades, que fa habitual emigrar a la ciutat en aquesta darrera etapa de la vida.
- La dispersió urbana pot afavorir l'aïllament i desemparament de persones vulnerables, especialment d'edat avançada, algunes d'elles sense opcions viables de canviar de domicili.
- Renda bruta disponible per habitant més baixa que a la comarca i a la província
- Taxa d'atur més alta que a la província i la comarca.
- Baixa taxa d'escolarització als 17 anys, indicant abandonament prematur dels estudis entre alguns joves.
- Un 35% dels habitatges tenen més de 45 anys

Entorn urbà i ambiental

- Aïllament geogràfic del municipi.
- Dèficits urbanístics en algunes urbanitzacions (i.e. El Planet)
- Nombre elevat de carrers amb pendents que dificulten la mobilitat a peu.
- Taxa de motorització elevada. Ús general del vehicle per als desplaçaments (també per anar a l'escola).

- Elevada producció de residus per habitant i dia.
- Manca d'espais i punts neuràlgics que facin de punt de trobada.
- Sobre població de mosquits.
- Risc de sobre població de porcs senglars.

Estils de vida

- L'oferta d'activitats esportives i socials per a totes les edats es considera insuficient.
- Consum social elevat d'alcohol.
- Poc consum de fruita i verdura, especialment entre els homes.
- Només un 49% de la població adulta camina al menys 10 minuts diaris.
- Poca activitat física intensa en les edats mitjanes (40-59 anys).

Suport social i participació comunitària

- Es noten a faltar espais i fòrums de trobada entre les associacions del poble
- Grau de suport emocional i de cures de la població en cas de malalties similar al d'altres municipis però elevat en qualsevol cas: un quart de la població té poc suport social.
- Un 41% de la població té relacions veïnals més aviat febles (similar a altres municipis)



Factors desfavorables

Atenció sanitària

- Només hi ha un dia d'atenció mèdica i dos d'atenció d'infermeria a Rellinars.
- Baix percentatge de població assignada a l'ABS Montserrat. El percentatge de població assignada atesa i la mitjana de visites és també baix, indicant que la població fa ús de serveis sanitaris d'altres poblacions.
- La preferència de la població pels serveis sanitaris d'altres poblacions indica manca de confiança en aquests o/i inadequació quant a prestacions i horaris a les seves necessitats.
- La manca de serveis sanitaris i socials (dependència) és una barrera a l'empadronament a Rellinars.
- Baix nivell de satisfacció amb l'EAP Montserrat. Destaca una menor valoració del personal metge i infermer.
- Molt baix nivell de satisfacció amb el Consultori de salut de Rellinars, principalment per les poques hores i dies d'atenció a la setmana.
- Nombre de persones amb assegurança mèdica privada (51%) molt superior al conjunt de Catalunya, malgrat els ingressos baixos de la població.
- Gran dificultat d'accedir al CDIAP, CSMIJ o CSMA i deficient atenció primària de les patologies mentals.
- Derivació a serveis hospitalaris i especialitzats dividit entre les comarques del Bages i Vallès Occidental.
- Desajust entre les expectatives que la població manté envers el sistema sanitari i el que realment aquest pot i està oferint.
- Baixa cobertura ATDOM

Estat i percepció de salut de la població

- Les dades disponibles sobre l'estat de salut poden estar afectades per una menor diagnosi dels serveis sanitaris d'atenció primària, degut a l'elevat percentatge de població que opta per visitar-se a serveis sanitaris d'altres poblacions.
- Els trastorns d'ansietat, depressió i el malestar emocional estan a l'alça i per ara troben poca resposta des dels serveis sanitaris i des de la comunitat.
- Els trastorns d'aprenentatge en infants estan a l'alça i costa molt tractar-los des de l'escola i des dels serveis especialitzats.
- Les empreses de servei d'atenció a domicili (SAD) no volen prestar servei a Rellinars, perquè queda massa retirat i no els surt a compte pels desplaçaments.
- Elevat consum d'alcohol entre la població
- Entreteniment excessiu de la població amb pantalles, iniciant-se des de la primera infància.
- Nombre elevat de casos d'obesitat (si bé no hi ha un sobrepès estès entre la població).

Priorització numèrica de diferents problemàtiques de salut a Rellinars, segons els agents clau consultats.

Puntuació Mitjana: Quin grau d'importància tenen les següents problemàtiques de salut a Rellinars? (1=Gens important; 5=Molt important)



Font: Sessió de debat, octubre de 2023

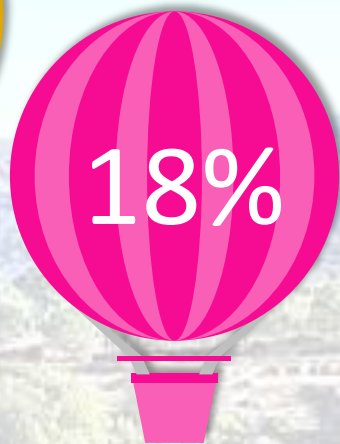
Pla Local de Salut de Rellinars

Què es podria millorar a Rellinars per afavorir la salut dels seus habitants?



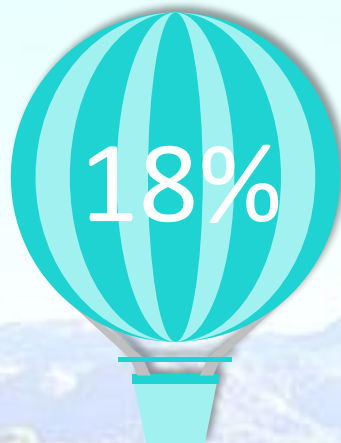
Millor servei sanitari

Més dies i horaris d'atenció sanitària.



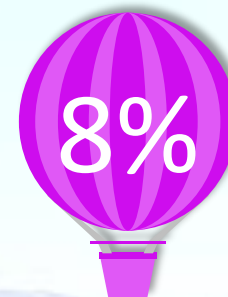
Més opcions d'espais esportius

Un gimnàs, obrir el poliesportiu al poble, fer un espai e salut obert, fer una piscina pública.



Activitats per a totes les edats

Més activitats (esportives, festives...) per infants, joves, adults i gent gran.
Més xarxa entre la gent del poble.



Control de fauna i plagues

Control soroll de gossos a les nits
Control gats i aus
Control processionària.



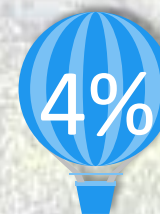
Reducció de l'ús del cotxe

Reducció dels desplaçaments a peu.



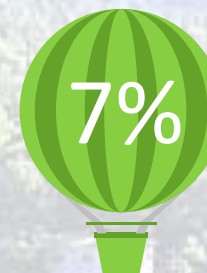
Oferta de producte fresc

Oferta de fruita i verdura local.



Sostenibilitat consum d'aigua

Mesures d'eficiència en el consum d'aigua.



Espais lúdics

Més espais lúdics
Més espais de trobada.

Propostes d'acció per al pla de salut de Rellinars

6. Entorn urbà i natural

- Fomentar accions per millorar les opcions de transport en bus o altres mitjans col·lectius.



5. Salubritat

Reforç del control dels gats de carrer.



Manteniment de les actuacions per regular la població de porcs senglars.

4. Acció comunitària

- Creació d'una figura de dinamitzador que organitzi activitats i faciliti la tasca de les associacions.
 - Organització d'una major agenda d'activitats per part de l'Ajuntament.
 - Foment d'espais socials de trobada.
- Foment de xarxes de voluntariat, suport i ajuda mútua entre la població.



1. Serveis sanitaris

- Regularitat i continuïtat en l'atenció primària, quant a horaris i disponibilitat de personal.
- Major cribatge i seguiment dels pacients.
- Desenvolupament a fons de les accions de salut comunitària destinades a crear abordatges educacionals.
- Millora de la prescripció farmacèutica.



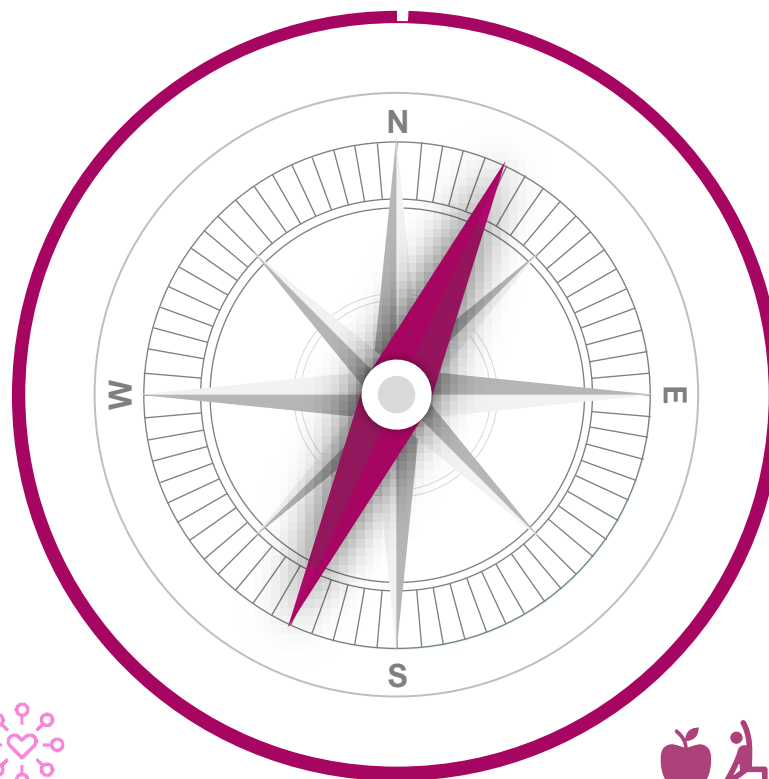
2. Malalties

- Reducció de la medicalització de problemes emocionals sobre els que calen teràpies educacionals.
- Cerca de fórmules per ampliar la cobertura del SAD i serveis d'assistència social a la llar.
- Major detecció i tractament precoç de trastorns de desenvolupament i aprenentatge.



3. Estils de vida

- Millora de les instal·lacions esportives, instal·lació de punts per fer activitat física en espais oberts i organització d'activitats municipals regulars per a tots els públics.
- Sensibilització sobre els consums de risc (especialment pantalles i alcohol).



8. Pla d'acció en salut



Pla d'acció en salut 2026-2030 de Rellinars

Aquest document presenta el pla d'acció en salut de Rellinars per al període 2026-2030.

El pla d'acció s'estructura en base als objectius de millora que es desprenen de la diagnosi, elaborada a 2024.

Les accions per donar resposta als objectius prioritzats s'han treballat en diverses entrevistes i reunions amb personal polític, tècnic i sanitari.

Les propostes d'acció seleccionades són aquelles on s'ha copsat un major acord i condicions de viabilitat per ser desenvolupades durant el període 2026-2030.

El Pla d'acció en salut de Rellinars per al període 2026-2030 consta de **11 accions organitzades en 6 àmbits de treball** que donen compte de la transversalitat del Pla i el seu enfoc salutogènic, dirigint-se especialment als factors socials i urbans que incideixen en la salut de les persones i sobre els quals el governs locals tenen competències per intervenir.

La proposta d'accions parteix de les prioritats de millora detectades a la diagnosi, elaborada a 2024 i validada a 2025.

Posteriorment, entre els mesos de juliol i desembre de 2025 es van fer vàries trobades amb personal sanitari, tècnic i polític Rellinars per proposar, valorar i consensuar un paquet d'accions viable per abordar els principals reptes detectats i que podrien esdevenir compromisos de l'equip de govern, en col·laboració amb l'EAP Montserrat i altres agents del poble, com l'Escola o les entitats.

Cada acció queda explicada en una fitxa, que recull la informació bàsica per comprendre-la, posar-la en pràctica i fer-ne el seguiment i l'avaluació. S'hi especifiquen els agents impulsors necessaris, així com els indicadors d'execució i resultats esperats i el tipus de recursos necessaris.

Les accions definides es classifiquen segons varis paràmetres:

- Accions noves o accions ja existents en les quals s'introdueixen millores o una major consolidació.
- Accions que requereixen inversions amb cost econòmic o accions que modifiquen processos amb els recursos existents.
- Accions finalistes o continuades, en funció de si són accions

que s'iniciïn i finalitzin (per exemple, modificació d'infraestructura) o bé accions que s'iniciïn i s'han de sostenir de manera indefinida (per exemple, creació de serveis o procediments de coordinació).

El Pla no inclou tota l'activitat de l'Ajuntament ni tampoc de la resta d'agents, ja que hi ha moltes tasques rutinàries i consolidades que aquests agents fan que no es recullen en aquest pla d'acció i que es dona per fet que continuaran realitzant-se.

Les accions recollides en el Pla són aquelles que representen un pas més en allò que s'ha fet fins ara, ja sigui perquè són accions noves o accions existents que es milloren, amplien o cal consolidar. Representen un plus de compromís, impuls i inversió per millorar l'abordatge de la salut.

Vàries de les accions parteixen d'un treball previ ja fet de planificació i inclús s'han començat a desenvolupar durant el 2025. El Pla Local de Salut recull aquestes accions perquè encara s'han d'acabar de desplegar o consolidar i en proposa un pauta de seguiment i avaluació.

A continuació, presentem un diagrama que mostra els objectius del pla i les 11 accions. Tot seguit es mostra la fitxa detall de cada acció.

Objectius

Accions

Pla d'acció en salut de Rellinars 2026-2030



Activitats i participació a totes les edats

Incrementar i diversificar l'oferta d'activitats esportives, socials i culturals perquè hi hagi propostes regulars i atractives per a infants, joves, adults i gent gran, escollides amb la seva participació i amb la implicació de les entitats.



Benestar emocional

Aconseguir que les persones amb malestar emocional tinguin més fàcil accés a espais pròxims de suport emocional o atenció psicològica, grupals o individuals.



Dependència

Prevenir situacions de dependència i soledat mitjançant el seguiment proactiu de persones grans i l'activació de recursos de suport social i domiciliari.



Atenció sanitària

Enfortir l'atenció sanitària de proximitat mitjançant una millor coordinació amb l'EAP Montserrat, incorporant la prescripció social i promovent activitats d'educació en salut que connectin el personal sanitari amb la població.



Mobilitat

Facilitar l'accés a serveis fora del municipi a persones que no poden conduir o no tenen vehicle propi.



Animals i salubritat

Gestionar la fauna animal de manera que no representi un risc per a la salut.

1. Agenda regular d'activitats de salut per a totes les edats.
2. Dinamització de la participació d'infantil, joves i adults.
3. Suport a associacions per a l'organització d'activitats.

4. Vinculació amb serveis i programes d'atenció psicològica.

5. Desplegament del SAD a Rellinars.
6. Programes contra la solitud no volguda.

7. Coordinació periòdica entre l'Ajuntament i l'EAP Montserrat.
8. Prescripció social d'actius de salut al Consultori.
9. Activitats d'educació en salut amb l'EAP Montserrat.

10. Optimització dels punts de parada de la ruta de bus.

11. Manteniment de mesures de tinença responsable d'animals i control de plagues.

Acció

1. Agenda regular d'activitats de salut per a totes les edats

Descripció	Objectiu	Activitats i participació a totes les edats: sostenir al poble una agenda regular d'activitats de salut que cobreixi tots els públics d'edat.		
	Descripció de l'acció segons la teoria del canvi	! Repte: la diagnosi de salut de Rellinars mostra que una de les principals demandes de la població en relació amb la salut és fer activitats físiques i de relació social al poble. 🔗 Supòsit: Rellinars ha millorat els seus equipaments i canals de difusió de la informació, fent més probable crear una adhesió suficient a les activitats de salut que organitza l'Ajuntament. ⚙️ Acció: cercar i sol·licitar anualment de forma activa subvencions d'administracions supralocals, com Diputació de Barcelona, per crear un programa anual d'activitats regulars i gratuïtes de salut per a un ampli espectre d'edats i interessos. En aquest sentit, s'espera donar continuïtat a iniciatives com l'Escola de Trial en bicicleta, gimnàstica de manteniment, i d'altres que es puguin introduir. L'acció s'acompanya de l'adhesió al Consell Esportiu del Vallès per facilitar l'organització d'activitats de qualitat. Finalment, es mantindrà l'estratègia de difusió de les activitats a través de canals com WhatsApp i Instagram i d'altres en paper que puguin arribar a totes les llars. 📈 Impacte esperat: integració en activitats del poble de persones amb diferents perfils d'edat, gènere, nivell d'estudis, etc.		
	Beneficiaris	Tota la població.		
	Responsable	Ajuntament de Rellinars amb la col·laboració del Consell Esportiu del Vallès.		
	Tipus d'acció	✓ Existent amb continuïtat	€ Inversió	↻ Continuada

CAMPUS RELLINARS
ACTIU 2025

ANEM SOBRE RODES!

UNA ACTIVITAT
SOMES OMBES
BOQUES PER VIURE
L'ESTIU COM
NIUS

PARS
PASSIO PEL BIKE-TRAIL,
RTT I E-BIKE

GRATUÏT

PLACES
LIMITADES

COL·LABORA:  Diputació de Barcelona

SI ETS DE RELLINARS
d'octubre a desembre

ACTIVA'N
AMB SALUT!



CALISTÈNIA

HORARIS:
Dilluns i Dimecres de 17h a 18h

GIMNÀSTICA DE
MANTENIMENT

HORARIS:
Dilluns i Dimecres de 18:30h a 19:30h

fes la teva inscripció!
inscripcions
gratuïtes i limitades

Execució	⚙️ Tasques		▼ Indicador d'execució		📅 Calendari previst				
					2026	2027	2028	2029	2030
	• Cerca anual de subvencions per destinar a la programació d'activitats.		Més de 10mil euros anuals aconseguits en subvencions.		🕒 En curs	○ Previst	○ Previst	○ Previst	○ Previst
	• Contractació anual d'activitats per a diversos públics.		Més de 3 activitats regulars anuals.		○ Previst	○ Previst	○ Previst	○ Previs	○ Previs
Execució	• Estratègia de difusió per xarxes socials i bustiades.		Totes les llars han rebut la informació.		○ Previst	○ Previst	○ Previst	○ Previst	○ Previst

Recursos	Recurs	Descripció	Finançament	Resultats	Indicadors de resultat (canvis esperats)	Valor de partida any 2025	Resultat esperat a 2030
	Dedicació de personal estructural.	Planificació i gestió de l'Ajuntament.	Ajuntament de Rellinars		Percentatge de població que participa poc o gens en activitats del poble.	41% (Font: Diagnosi de salut)	30%
	Compres, inversions o subvencions necessàries.	Contractació d'activitats i difusió.	Diputació de Barcelona i Ajuntament		Promig de participants a les activitats	15-20	20
	Augment de costos estructurals.	No es preveuen.	No es preveuen.		Satisfacció amb les activitats	Alta	Alta

Acció 2. Dinamització de la participació d’infantil, joves i adults

Descripció	Objectiu	Activitats i participació a totes les edats: implicar a la població en la vida comunitària del poble.		
	Descripció de l’acció segons la teoria del canvi	! Repte: la població manifesta el desig d’implicar-se més a nivell comunitari. Al mateix temps, hi ha dificultats per vincular als adolescents i joves a la vida del poble. 💡 Supòsit: la implicació de la població en la tria de les activitats que es fan al poble facilitarà que aquestes s’adaptin als seus interessos i que hi participin més activament. ⚙️ Acció: crear espais i dinamitzar consultes i processos participatius que facilitin la interlocució de l’Ajuntament amb la ciutadania. Així: crear un Consell d’Infants amb col·laboració de l’Escola i amb suport de Diputació de Barcelona; dinamitzar consultes ciutadanes recurrents (a joves, adults...) per copsar interessos i propostes d’activitats al poble. ↗️ Impacte esperat: major participació i implicació en les activitats que es fan al poble.		
	Beneficiaris	Tota la població.		
	Responsable	Ajuntament de Rellinars.		
	Tipus d’acció	✓ Existent amb millores	↔ Procés	↻ Continuada



Execució	⚙️ Tasques		▼ Indicador d’execució		📅 Calendari previst				
					2026	2027	2028	2029	2030
	• Constitució i dinamització anual del Consell d’Infants.		Celebració anual d’almenys 3 sessions del Consell d’Infants.		○ Previst	○ Previst	○ Previst	○ Previst	○ Previst
	• Realització anual de consultes ciutadanes sobre diferents temes d’interès per a la vida comunitària del poble.		Al menys una consulta anual.		○ Previst	○ Previst	○ Previst	○ Previst	○ Previst
		• Avaluació de les activitats que es fan amb la població participant.		Al menys dos activitats anuals de salut amb valoració final.		○ Previst	○ Previst	○ Previst	○ Previst

Recursos	Recurs	Descripció	Finançament	Resultats	Indicadors de resultat (canvis esperats)	Valor de partida any 2025	Resultat esperat a 2030
	Dedicació de personal estructural.	Planificació i gestió de l’Ajuntament.	Ajuntament de Rellinars		Infants membres del Consell d’Infants	0	8
	Compres, inversions o subvencions necessàries.	Dinamització del Consell d’Infants.	Diputació de Barcelona i Ajuntament		Promig de participants en els processos de consulta	Desconegut	70
	Augment de costos estructurals.	No es preveuen.	No es preveuen.		Percentatge de població que participa poc o gens en activitats del poble.	41% (Font: Diagnosi de salut)	30%

Acció 3. Suport a associacions per a l'organització d'activitats									
Descripció	Objectiu	Activitats i participació a totes les edats: implicar a la població en la vida comunitària del poble.							
	Descripció de l'acció segons la teoria del canvi	! Repte: mantenir el dinamisme de les entitats de Rellinars en l'organització d'activitats saludables i cohesionadores de la població. 👤 Supòsit: les associacions de Rellinars tenen un paper protagonista en l'organització d'activitats físiques, culturals i socials que contribueixen a la salut i cohesió social de la població. El lideratge d'aquestes entitats és un bé a preservar, ja que dona a les activitats un valor afegit comunitari superior al que pot donar l'administració. ⚙️ Acció: cuidar l'alt grau d'iniciativa de les associacions de Rellinars (com el CER, la Barraca, Club de tennis, etc.) en la dinamització del poble, aportant-los, des de l'Ajuntament, suport a nivell logístic, econòmic i de difusió. Així mateix, cercar la complementarietat entre la programació de les associacions i de l'Ajuntament. ↗️ Impacte esperat: consolidació de les associacions i de la seva capacitat organitzativa i de mobilització de públics.							
	Beneficiaris	Tota la població.							
	Responsable	Ajuntament de Rellinars.							
	Tipus d'acció	✓ Existent amb continuïtat	€ Inversió	↻ Continuada					
Execució	⚙️ Tasques		▼ Indicador d'execució		📅 Calendari previst				
	• Manteniment d'un calendari compartit d'activitats entre Ajuntament i entitats.		Ús d'un calendari compartit		2026	2027	2028	2029	2030
	• Celebració de trobades anuals entre Ajuntament i entitats per compartir idees, planificació i trobar punts de col·laboració.		Una trobada anual amb cada entitat		○ Previst	○ Previst	○ Previst	○ Previst	○ Previst
	• Atorgament anual de subvencions i facilitats logístiques i de difusió i visibilització de les associacions al municipi.		Al menys 4 associacions amb subvencions.		○ Previst	○ Previst	○ Previst	○ Previst	○ Previst
Recursos	Recurs	Descripció	Finançament	Resultats	Indicadors de resultat (canvis esperats)	Valor de partida any 2025	Resultat esperat a 2030		
	Dedicació de personal estructural.	Planificació i gestió de l'Ajuntament.	Ajuntament de Rellinars		Percentatge de població que participa poc o gens en activitats del poble.	41% (Font: Diagnosi de salut)	30%		
	Compres, inversions o subvencions necessàries.	Subvencions directes anuals.	Ajuntament de Rellinars		Associacions actives al poble	11	11		
	Augment de costos estructurals.	Suports logístics segons necessitats.	Ajuntament de Rellinars		Participació de la població en activitats de les associacions	Valoració mitja-alta	Valoració alta		



Acció

4. Vinculació amb serveis i programes d'atenció psicològica

Descripció	Objectiu	Benestar emocional: aconseguir que les persones amb malestar emocional tinguin accés a espais de suport emocional o atenció psicològica, grupals o individuals.		
	Descripció de l'acció segons la teoria del canvi	❗ Repte: es detecta un increment de trastorns emocionals en el conjunt de la població. Davant la dificultat d'accedir a recursos terapèutics, hi ha el risc de medicar els símptomes emocionals. 🔗 Supòsit: en els darrers anys s'han creat recursos comunitaris d'atenció psicològica amb els que es poden crear vincles per aproximar l'atenció psicològica a Rellinars. ⚙️ Acció: mantenir el conveni amb Ocell de Foc per impartir xerrades i cursos sobre salut mental. Així, mateix, mantenir el servei d'assessorament psicològic gratuït a través del Punt Jove de Rellinars, en conveni amb el Comarcal del Vallès Occidental. Per facilitar oportunitats d'atenció psicològica per a persones adultes, es cercaran opcions de conveni amb recursos d'altres administracions, com Diputació de Barcelona, el Consell Comarcal o municipis veïns, com Vacarisses. Finalment, es mantindrà contacte amb el RBEC de l'EAP Montserrat, per apropar grups, xerrades i altres activitats de benestar emocional a Rellinars. ↗️ Impacte esperat: disminució de la població medicada per malestar emocional.		
	Beneficiaris	Població amb patiment emocional.		
	Responsable	Ajuntament de Rellinars.		
	Tipus d'acció	✓ Existent amb millores	€ Inversió	↻ Continuada



Execució	⚙️ Tasques		▼ Indicador d'execució		📅 Calendari previst				
					2026	2027	2028	2029	2030
	• Manteniment anual del conveni d'atenció psicològica al Punt Jove (o d'altres alternatius).		Al menys una hora mensual d'atenció a l'Espai Jove.		○ Previs	○ Previst	○ Previst	○ Previst	○ Previst
	• Manteniment anual del conveni amb Ocell de Foc (o d'altres alternatius)		Al menys 2 activitats anuals grupals amb usuaris de Rellinars.		○ Previs	○ Previst	○ Previst	○ Previst	○ Previst
↗️	• Cerca i habilitació d'opcions d'atenció psicològic per a persones adultes.		Al menys una hora quinzenal d'atenció per a persones adultes.		○ Previst	○ Previst	○ Previst	○ Previst	○ Previst

Recursos	Recurs	Descripció	Finançament	Resultats	Indicadors de resultat (canvis esperats)	Valor de partida any 2025	Resultat esperat a 2030
	Dedicació de personal estructural.	Planificació i gestió per part de l'Ajuntament.	Ajuntament de Rellinars		% població que se sent bé amb sí mateixa.	76% (Font: Diagnosi de salut)	85%
	Compres, inversions o subvencions necessàries.	Convenis anuals	Ajuntament de Rellinars.		% població que pren psicofàrmacs diàriament o ocasionalment.	15% (Font: Diagnosi de salut)	10%
	Augment de costos estructurals.	No es preveuen.	No es preveuen.		Satisfacció de la població amb els serveis creats.	Desconeguda	Alta

Acció 5. Desplegament del SAD a Rellinars									
Descripció	Objectiu	Dependència: evitar situacions de desemparament o aïllament en persones amb dependència.							
	Descripció de l'acció segons la teoria del canvi	! Repte: fins 2025, el servei de SAD del Consell Comarcal del Vallès Occidental no ha cobert el territori de Rellinars. La ubicació geogràfica del poble incrementa el cost del servei. 🔗 Supòsit: la cooperació entre Ajuntament i Consell Comarcal pot fer possible que Rellinars compti amb cobertura de SAD. ⚙️ Acció: establir un conveni d'adhesió de Rellinars al servei comarcal de SAD i oferir el servei a les persones amb valoració de dependència ateses pels Serveis Socials. L'acció es complementa amb la promoció del servei de terapeuta ocupacional, també de Serveis Socials, que fa un diagnòstic al domicili i recomana solucions personalitzades per mantenir, tant com sigui possible, la qualitat de vida i l'autonomia de la persona a la seva llar. Així mateix, es facilitaran oportunitats de formació o certificació de l'experiència en cura de persones dependents a través del Servei d'Ocupació del CCVOC a Rellinars, per disposar de personal de SAD en el poble. ↗️ Impacte esperat: millor supervisió i cura de les persones amb valoració de dependència.							
	Beneficiaris	Població amb dependència legalment reconeguda.							
	Responsable	Ajuntament de Rellinars i Serveis Socials del Consell Comarcal del Vallès Occidental.							
	Tipus d'acció	✓ Existent amb millores	€ Inversió	↻ Continuada					
									
Execució	⚙️ Tasques		▼ Indicador d'execució		📅 Calendari previst				
					2026	2027	2028	2029	2030
	• Formalització de l'adhesió de Rellinars al SAD del CCVOCC.		Signatura del conveni.		● Fet				
	• Aprovació d'una ordenança reguladora del copagament dels usuaris.		Publicació de l'ordenança.		● Fet				
• Oferiment del servei a persones amb valoració de dependència per part del CCVOC.		100% de persones amb dependència consultades.		○ Previst	○ Previst	○ Previst	○ Previst	○ Previst	
Recursos	Recurs	Descripció	Finançament	Resultats	Indicadors de resultat (canvis esperats)	Valor de partida any 2025	Resultat esperat a 2030		
	Dedicació de personal estructural.	Planificació per part de l'Ajuntament el CCVOC	Ajuntament i CCVOC		Promig anual de persones amb dependència usuàries del SAD	0	4		
	Compres, inversions o subvencions necessàries.	No es preveuen.	No es preveuen.		Promig anual d'usuaris del SAD visitats pel terapeuta ocupacional	0	3		
	Augment de costos estructurals.	Co-pagament administració	Ajuntament i CCVOC		Satisfacció dels usuaris i famílies amb el SAD	Inexistent	Alta		



Acció

6. Programes contra la solitud no volguda

Descripció	Objectiu	Dependència: evitar situacions de desemparament o aïllament.		
	Descripció de l'acció segons la teoria del canvi	! Repte: Rellinars té un urbanisme dispers que augmenta el risc d'aïllament i solitud de les persones d'avançada edat. Si bé, per ara no se'n detecten, caldria tenir sistemes proactius de detecció, per evitar que apareguin situacions i passin desapercebudes. 💡 Supòsit: els mecanismes proactius de detecció poden evitar que hi hagi casos que quedin invisibilitzats. ⚙️ Acció: reprendre el programa “Cuidem” amb el CCVOC a Rellinars. El programa consisteix en trucades periòdiques a persones de més de 85 anys per fer un seguiment de la seva situació i activar els recursos d'atenció que puguin necessitar. Així mateix, oferir a la població cuidadora de Rellinars el programa ‘Acompanya’m’ (sessions formatives per cuidadors familiars).Per part de l'Ajuntament, es facilitarà el desenvolupament del programa aportant el contacte de la població diana d'aquests programes. ↗️ Impacte esperat: millor cura de les persones grans i millora de les relacions familiars.		
	Beneficiaris	Població major de 80 anys.		
	Responsable	Ajuntament de Rellinars i Consell Comarcal del Vallès Occidental		
	Tipus d'acció	✓ Nova	↔ Procés	↻ Continuada



Execució	Tasques	Indicador d'execució	Calendari previst				
			2026	2027	2028	2029	2030
	- Execució bianual del programa ‘Cuidem’ o d'altres alternatius (ex. Servei de Bon dia). - Execució bianual del programa ‘Acompanya’m’ o d'altres alternatius (ex. GSAM de Diputació de Barcelona).	Al menys 8 persones visitades en cada edició. Al menys 4 familiars cuidadors contactats en cada edició.		○ Previst		○ Previst	

Recursos	Recurs	Descripció	Finançament	Resultats	Indicadors de resultat (canvis esperats)	Valor de partida any 2025	Resultat esperat a 2030
	Dedicació de personal estructural.	Planificació per part de l'Ajuntament el CCVOC	Ajuntament i CCVOC		Coneixement de la situació de les persones majors de 80 anys.	Aproximat	Precís
	Compres, inversions o subvencions necessàries.	Personal contractat pels programes.	CCVOC		Persones grans vulnerables que amb supervisió professional.	Desconegut	100%
	Augment de costos estructurals.	No es preveuen.	No es preveuen.		Familiars cuidadors que han passat per espais de suport mutu.	Desconegut	8

Acció

7. Coordinació periòdica entre l'Ajuntament i l'EAP Montserrat

Descripció	Objectiu	Atenció sanitària: disposar d'una atenció sanitària propera i de qualitat a Rellinars.		
	Descripció de l'acció segons la teoria del canvi	! Repte: la població de Rellinars mostra una baixa confiança i valoració del servei de Consultori i tendeix a visitar-se fora del municipi. 🔗 Supòsit: la millora de l'atenció sanitària a Rellinars requereix d'un diàleg entre l'Ajuntament, la direcció de l'EAP de Montserrat i altres autoritats sanitàries per posar en comú demandes i possibles solucions. ⚙️ Acció: mantenir, al menys, dues trobades anuals entre l'Ajuntament i la direcció de l'EAP per consensuar millores en l'atenció sanitària al poble. Exemples de temes a tractar en aquestes trobades, són: renovació de la dotació d'equipament i material del Consultori, ampliació d'horaris d'atenció, cobertura domiciliària de persones dependents, criteris d'assignació territorial (Manresa o Terrassa) en cas d'urgències, evolució de la població assignada i atesa, accés a l'atenció en salut mental, activitats de salut comunitària al poble, etc. ↗️ Impacte esperat: augment de la població atesa al Consultori de Rellinars.		
	Beneficiaris	Tota la població, en especial la població que ha de visitar-se amb freqüència al consultori.		
	Responsable	Ajuntament de Rellinars i Direcció de EAP Montserrat.		
	Tipus d'acció	✓ Nova	↔ Procés	🔄 Continuada



Execució	⚙️ Tasques		▼ Indicador d'execució		📅 Calendari previst				
					2026	2027	2028	2029	2030
	• Recopilació de demandes ciutadanes i programació anual de dues trobades formals entre Ajuntament i EAP.		Ordre del dia prèvia per cada reunió.		○ Previst	○ Previst	○ Previst	○ Previst	○ Previst
	• Celebració anual de dues reunions anuals, per revisar la situació del Consultori de Rellinars.		10 trobades celebrades entre 2026 i 2030.		○ Previst	○ Previst	○ Previst	○ Previst	○ Previst
				10 actes formalitzades amb recull d'acords.		○ Previst	○ Previst	○ Previst	○ Previst
						○ Previst	○ Previst	○ Previst	○ Previst

Recursos	Recurs	Descripció	Finançament	Resultats	Indicadors de resultat (canvis esperats)	Valor de partida any 2025	Resultat esperat a 2030
	Dedicació de personal estructural.	Coordinació entre personal de l'Ajuntament i de l'EAP.	Ajuntament i EAP Montserrat		Augment de la població anual assignada	537 (any 2022)	720
	Compres, inversions o subvencions necessàries.	No es preveu despesa addicional.	-		Augment de la població anual atesa	402 (2022)	576
	Augment de costos estructurals.	No es preveu augment de costos estructurals.	-		Valoració positiva del consultori (bé o molt bé)	7% (Font: Diagnosi de salut)	20%

Acció 8. Prescripció social d'actius de salut al Consultori										
Descripció	Objectiu	Atenció sanitària: aconseguir que les persones que porten una vida més sedentària i aïllada es vinculin a activitats del poble positives per a la seva salut.								
	Descripció de l'acció segons la teoria del canvi	! Repte: la prescripció social des de l'àmbit sanitari encara no és una realitat a Rellinars. Manca crear un circuit de derivació i mantenir una comunicació estable per al traspàs d'informació sobre les activitats, facilitant la prescripció des de l'àmbit sanitari. 👤 Supòsit: l'oferta actuals d'activitats per a la salut a Rellinars facilita la posada en marxa de la prescripció social des del Consultori i també des dels Serveis Socials, contribuint a fer arribar les activitats a persones amb patrons d'aïllament o patiment emocional. ⚙️ Acció: per part de l'Ajuntament, assegurar que el personal del Consultori disposa de la documentació actual sobre les activitats i de persones de referència per derivar usuaris sabent que seran acollits a l'activitat. Per part del Consultori, cal assegurar que s'ofereix la prescripció als pacients amb patrons de solitud, malestar emocional o deteriorament funcional i fer el seguiment posterior dels resultats de la prescripció. ↗️ Impacte esperat: integració en activitats del poble de persones amb poca xarxa social i baix estat d'ànim.								
	Beneficiaris	Població amb malestar emocional, manca de relació social i/o vida sedentària.								
	Responsable	Ajuntament de Rellinars i Direcció de EAP Montserrat.								
	Tipus d'acció	✓ Nova	↔ Procés	🔄 Continuada						
Execució	⚙️ Tasques		✓ Indicador d'execució		📅 Calendari previst					
	• Presentació anual de l'oferta de tallers i activitats al personal del Consultori i distribució de documentació sobre les mateixes.		Personal del Consultori familiaritzat amb les activitats.		2026	2027	2028	2029	2030	
	• Prescripció social des del Consultori a les persones que compleixin els criteris.		Al menys 5 persones amb prescripció anual.		○ Previst	○ Previst	○ Previst	○ Previst	○ Previst	
	• Seguiment de l'adaptació i beneficis de la prescripció en els usuaris derivats.		Trucades o visites de seguiment al 100% de les persones prescrites.		○ Previst	○ Previst	○ Previst	○ Previst	○ Previst	
Recursos	Recurs	Descripció	Finançament	Resultats	Indicadors de resultat (canvis esperats)		Valor de partida any 2025		Resultat esperat a 2030	
	Dedicació de personal estructural.	Coordinació entre Consultori i l'Ajuntament.	Ajuntament i EAP Montserrat		% de població que rep prescripció social.		0%		0,8%	
	Compres, inversions o subvencions necessàries.	No es preveu despesa addicional.	-		% de població amb prescripció a qui es fa seguiment.		0%		100%	
	Augment de costos estructurals.	No es preveu augment de costos estructurals.	-		Població amb seguiment que millora el seu benestar.		0%		80%	

SI ETS DE RELLINARS, AIXÒ T'INTERESSA

d'octubre a desembre

ACTIVA'T AMB SALUT!



CALISTÈNIA

HORARIS: Dilluns i Dimecres de 17h a 18h

GINNÀSTICA DE MANTENIMENT

HORARIS: Dilluns i Dimecres de 18:30h a 19:30h

fes la teva inscripció!
inscripcions
gratuites i limitades





Acció

9. Activitats d'educació en salut amb l'EAP Montserrat

Descripció	Objectiu	Atenció sanitària: crear una major proximitat i confiança entre la població i els professionals de l'EAP Montserrat i ampliar l'educació en salut de la població i el bon ús dels serveis sanitaris.		
	Descripció de l'acció segons la teoria del canvi	❗ Repte: L'EAP Montserrat disposa d'un equip de salut comunitària i del programa Salut i Escola, destinats a fer activitats grupals educatives i preventives. Tanmateix, aquestes activitats no estan arribat a Rellinars. Alhora, l'EAP detecta la necessitat de què la població estigui més informada i formada sobre com actuar davant malalties agudes lleus i sobre com utilitzar de manera correcta els serveis sanitaris per rebre una atenció més efectiva. 🧐 Supòsit: si l'EAP realitza activitats comunitàries de salut a Rellinars, la població anirà adquirint una major capacitat per cuidar la seva salut i utilitzar adequadament els serveis sanitaris públics. ⚙️ Acció: realitzar xerrades sobre temes de salut a Rellinars, impartides per personal de salut comunitària de l'EAP (infermeres de Salut i Escola, referent de benestar emocional, nutricionista, fisioterapeuta), vehiculant-les a través de la Llar d'Infants i l'Escola o obertes al públic general. Les xerrades podrien tractar temes com l'abordatge de malalties freqüents, l'ús de la Meva Salut, el bon ús dels medicaments, etc. ↗️ Impacte esperat: menor ús injustificat de les urgències i més satisfacció amb la sanitat.		
	Beneficiaris	Tota la població.		
	Responsable	Ajuntament de Rellinars i Direcció de l'ABS.		
	Tipus d'acció	✓ Nova	↔ Procés	↻ Continuada



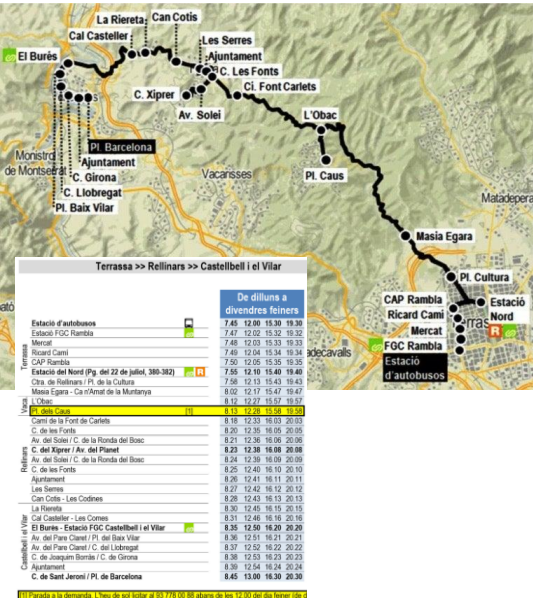
Execució	Tasques	Indicador d'execució	Calendari previst				
			2026	2027	2028	2029	2030
	• Coordinació entre Ajuntament i EAP per escollir dates, temes, format, espais i públics de les activitats de salut a Rellinars.	Publicació de la programació anual d'activitats.	○ Previst	○ Previst	○ Previst	○ Previst	○ Previst
	• Desplegament d'una estratègia de difusió de les activitats per aconseguir el màxim públic possible.	Més de 3 referents comunitaris del poble implicats en la difusió.	○ Previst	○ Previst	○ Previst	○ Previst	○ Previst
	• Celebració de les activitats previstes, avaluació i feedback a l'EAP.	1 activitat anual celebrada a Rellinars.	○ Previst	○ Previst	○ Previst	○ Previst	○ Previst

Recursos	Recurs	Descripció	Finançament	Resultats	Indicadors de resultat (canvis esperats)	Valor de partida any 2025	Resultat esperat a 2030
	Dedicació de personal estructural.	Organització i realització de les activitats.	EAP Montserrat i Ajuntament		Promig de persones assistents a les activitats	0	15
	Compres, inversions o subvencions necessàries.	No es preveuen.	No es preveuen.		Satisfacció dels participants amb les activitats	Inexistent	Alta
	Augment de costos estructurals.	No es preveuen.	No es preveuen.		Satisfacció del personal de l'EAP amb les activitats	Inexistent	Alta

Acció

10. Optimització dels punts de parada de la ruta de bus

Descripció	Objectiu	Mobilitat: facilitar l'accés a serveis fora del municipi a persones que no poden conduir o no tenen vehicle propi.		
	Descripció de l'acció segons la teoria del canvi	! Repte: les opcions de transport públic al poble son molt limitades i no cobreixen bé les necessitats de qui més depèn d'aquest servei. 🔗 Supòsit: si la ruta de bus M12 s'adapta per passar per més serveis de Vacarisses i Terrassa, es facilitarà l'autonomia de persones que actualment necessiten que els portin a aquests serveis. ⚙️ Acció: reivindicar a l'ATM (Autoritat de Transport Metropolità) i a la direcció de Transports Públics de la Generalitat de Catalunya l'adaptació de la ruta de bus M12 p per tal que passi pels punts neuràlgics de Vacarisses (biblioteca, pavelló, la Fàbrica, estació) i per La Fact FUPAR de Terrassa (entrant per la B-40). ↗️ Impacte esperat: major adaptació de la ruta de bus a les necessitats de la població que l'utilitza. Més comoditat i autonomia dels usuaris de bus per arribar als serveis.		
	Beneficiaris	Població sense mitjans propis de mobilitat.		
	Responsable	Ajuntament de Rellinars.		
	Tipus d'acció	✓ Existent amb continuïtat	✂️ Procés	🏆 Finalista



Execució	Tasques	Indicador d'execució	Calendari previst				
			2026	2027	2028	2029	2030
	• Formalització de la demanda a les administracions gestores de la ruta de bus.	Instància presentada.	● Fet				
	• Recordatoris periòdics i sol·licitud de reunions per aconseguir una resposta.	Contactes mantinguts amb responsables de la ruta de bus.	○ Previst	○ Previst			
	• Informació de la nova ruta, en cas d'aconseguir-la.	Publicació de nous horaris i punts de parada.		○ Previst			

Recursos	Recurs	Descripció	Finançament	Resultats	Indicadors de resultat (canvis esperats)	Valor de partida any 2025	Resultat esperat a 2030
	Dedicació de personal estructural.	Planificació i gestió de l'Ajuntament.	Ajuntament de Rellinars		Parada del bus en equipaments de Vacarisses	No	Sí
	Compres, inversions o subvencions necessàries.	No es preveuen.	No es preveuen.		Parada del bus a La Fact FUPAR	No	Sí
	Augment de costos estructurals.	No es preveuen.	No es preveuen.		Satisfacció de la població amb el servei de bus	Baixa	Mitjana

Acció

11. Manteniment de mesures de tinença responsable d'animals i control de plagues

Descripció	Objectiu	Animals i salubritat: gestionar la fauna animal de manera que no representi un risc per a la salut.		
	Descripció de l'acció segons la teoria del canvi	! Repte: la població tendeix a tenir cada cop més animals de companyia. Alhora, els Ajuntaments han d'acomplir amb majors requisits de gestió de benestar animal, convivència i salubritat. 👉 Supòsit: la cooperació de la població i de les associacions és fonamental per abordar els reptes que planteja la convivència amb animals en un entorn rural. ⚙️ Acció: pel que fa als animals domèstics de companyia, continuar fent circulars anuals que recordin als particulars les mesures de tinença responsable (portar els gossos lligats, xipar-los, etc). Alhora, mantenir les campanyes anuals de vacunació, xip i cartilla, per facilitar el compliment de la normativa. Pel que fa a les colònies de gats, mantenir el conveni amb una entitat d'animals de Rellinars per garantir la cura i control mitjançant el mètode CER. Pel que fa a la fauna forestal amb risc de sobre població (senglars, cabirols), mantenir la cooperació amb la Societat de Caçadors del poble. Finalment, mantenir la cooperació amb les agents rurals per a la detecció de situacions anòmales o de risc amb els animals. Impacte esperat: reducció de queixes, accidents i infeccions vinculats a animals.		
	Beneficiaris	Tota la població, en especial la població amb animals domèstics o que viu pròxima a colònies o a l'entorn forestal.		
	Responsable	Ajuntament de Rellinars.		
	Tipus d'acció	✓ Existent amb continuïtat	€ Inversió	↻ Continuada



Execució	⚙️ Tasques		▼ Indicador d'execució		📅 Calendari previst				
					2026	2027	2028	2029	2030
	• Campanya anual de civisme amb animals i de vacunació d'animals domèstics.		Totes les llars han rebut la informació de la campanya.		○ Previst	○ Previst	○ Previst	○ Previst	○ Previst
	• Manteniment el conveni per a la gestió de colònies de gats.		S'aplica anualment el conveni.		○ Previst	○ Previst	○ Previst	○ Previst	○ Previst
	• Coordinació regular de les batudes de la Societat de Caçadors.		Hi ha notificació i consens regular de les batudes.		○ Previst	○ Previst	○ Previst	○ Previst	○ Previst

Recursos	Recurs	Descripció	Finançament	Resultats	Indicadors de resultat (canvis esperats)	Valor de partida any 2025	Resultat esperat a 2030
	Dedicació de personal estructural.	Planificació i gestió de l'Ajuntament.	Ajuntament de Rellinars		% de gats de colònies esterilitzats	Desconegut	65%
	Compres, inversions o subvencions necessàries.	Edició campanyes i conveni colònies de gats.	Ajuntament de Rellinars		Sobre població de senglars i cabirols	Alta	Mitjana
	Augment de costos estructurals.	No es preveuen.	No es preveuen.		Queixes per gossos	Freqüents	Puntuals

Lideratge i transparència del Pla d'Acció en Salut

L'èxit d'un pla rau principalment en el seu lideratge. Del lideratge depèn l'execució de les accions i l'adaptació a circumstàncies canviants, la mobilització dels recursos necessaris i el sosteniment de les aliances necessàries.

El Pla d'acció en salut de Rellinars és una estratègia col·laborativa entre les regidories de l'Ajuntament, l'EAP Montserrat, l'Escola i altres administracions supralocals com la Diputació de Barcelona, el Consell Comarcal del Vallès Occidental i la Generalitat de Catalunya.

Amb tot, el Pla ha de comptar amb un actor que assumeixi una funció de lideratge i coordinació general del desplegament de les 11 accions al llarg de la seva vigència, prevista fins al 2030.

Aquesta funció d'impuls i seguiment del Pla recau en l'Alcaldia, que ha liderat també el procés de disseny del Pla d'acció.

L'Alcaldia haurà de garantir que s'acompanya l'execució del Pla de les accions de transparència i comunicació que marca la Llei 19/2014, del 29 de desembre, de transparència, accés a la informació pública i bon govern.

Enumerem a continuació les principals tasques de lideratge i transparència que assumirà l'Alcaldia:

A) Aprovació del Pla de salut en el Ple municipal

El Pla serà presentat al Ple del consistori i intentarà sumar el màxim nombre d'adhesions per ser aprovat.

Durant la vigència del Pla i a través de les diferents comissions informatives, espais de governança i canals oficials de comunicació, s'informarà a les forces polítiques i a la ciutadania del desenvolupament del Pla.

B) Coordinació de l'equip de govern

Desplegar una estratègia transversal de salut requereix un compromís estable per part de tot l'equip de govern, de manera que es compti amb la predisposició a col·laborar del conjunt de regidories en les quals cal basar-se per posar en pràctica el Pla.

Per aquesta raó, des de l'Alcaldia es vetllarà per traslladar en el si de l'equip de govern les necessitats concretes de col·laboració de la resta de regidories, fent un treball en equip que materialitzi el principi de 'salut a totes les polítiques'.

C) Seguiment i avaluació del Pla d'acció en salut

Amb una periodicitat anual, l'Alcaldia documentarà l'estat d'execució de les accions previstes, creant un informe anual de seguiment que reculli l'evolució del pla i els ajustaments necessaris que calgui introduir.

Per facilitar aquest seguiment, el Pla d'acció s'acompanya de les fitxes de detall de cada acció, que hauran de ser actualitzades any a any, especialment pel que fa als indicadors d'execució i resultats.

D) Cerca de recursos per al desenvolupament del Pla

Una tasca continuada de l'Alcaldia serà la cerca proactiva de subvencions i ajuts tècnics o materials d'altres organismes (per exemple, de la Diputació de Barcelona) per facilitar l'execució de les accions del Pla.

Anualment, i segons el calendari previst de desenvolupament de les accions, l'Alcaldia haurà d'explicitar les necessitats de pressupost per desenvolupar el Pla. Part d'aquest pressupost serà del mateix Ajuntament, mentre que una altra part correspondrà a altres serveis i a les subvencions assolides.

9. Nota metodològica



L'elaboració del Pla Local de Salut de Rellinars ha seguit el marc d'anàlisi dels determinants de salut o de salutogènesi.

L'enfocament de salutogènesi ha estat proposat per l'Organització Mundial de la Salut (OMS) per a treballar la Salut Pública i Comunitària des del lema "salut a totes les polítiques". Aquest enfocament és també el proposat pel Servei de Salut Pública de Diputació de Barcelona, el qual dona suport als ajuntaments en la confecció dels Plans Locals de Salut.

L'enfocament és coherent amb les competències de les administracions locals, les quals tenen capacitat d'acció en aspectes fonamentals per a la qualitat de vida i per a la salut, com són l'educació, l'urbanisme, l'esport, la cura del medi ambient i la dinamització comunitària.

El Pla de Salut de Catalunya 2021-2025 aprovat pel Departament de Salut de la Generalitat, i el Pla Interdepartamental i Intersectorial de Salut Pública (PINSAP) de l'Agència de Salut Pública de Catalunya (ASPCAT) assumeixen igualment aquest enfocament salutogènic enfocat en actuar sobre els determinants de la salut.

Exposem a continuació la metodologia específica que han seguit l'elaboració de la diagnosi de salut (perfil de salut) i l'elaboració de l'estratègia del pla d'acció:

Fase 1. Perfil local de salut

La diagnosi ha recopilat informació de tres fonts complementàries:

Fonts de dades secundàries sobre salut

S'han emprat les dades de l'AQUAS del Departament de Salut de la Generalitat de Catalunya. També s'han incorporat dades demogràfiques i econòmiques de l'IDESCAT, l'INE i la Diputació de Barcelona. A més, l'ABS de Montserrat ha aportat dades específiques de Rellinars, fet que aporta una informació molt útil a aquesta diagnosi.

Consulta a informants clau

El recull de dades estadístiques s'ha complementat amb la consulta a agents clau.

Els agents clau són persones (professionals o referents d'entitats) que tenen un especial contacte amb la població de Rellinars i amb els recursos de salut del poble i que per tant poden aportar visions qualificades dels punts forts i febles de la situació de salut al poble.

Durant el mes d'octubre de 2023 es va fer un grup de debat amb personal de l'Ajuntament, de l'Escola de Rellinars, de l'EAP Montserrat i representants d'entitats del poble, per debatre sobre les diferents problemàtiques de salut.

Aquesta consulta es va complementar amb una consulta online (mitjançant preguntes obertes) a un llistat addicional de referents que no van poder assistir al grup de debat.

Les persones assistents al grup de debat i que han contestat la consulta com agents clau s'especifiquen a la pàgina següent.

Enquesta a la ciutadania

Durant el mes de febrer de 2024 s'ha emès una enquesta a la població, que han contestat de forma vàlida 78 persones majors de 16 anys de Rellinars via online.

El qüestionari digital s'ha difós via diferents grups de Whatsapp i Telegram de difusió d'informació existents al poble.

No s'ha pogut fer l'enquesta via telefònica perquè no s'ha rebut autorització per fer la necessària cessió de dades personals (en aquest cas, números de telèfon per fer les trucades).

El fet d'haver fet l'enquesta via online suposa un dèficit important a nivell de representativitat de l'enquesta, ja que

no es pot fer un control mostral de quotes d'edat i sexe i fa més difícil arribar a perfils de població poc avesats a participar proactivament, com són persones amb baixos estudis o sense vincles socials al poble.

Per corregir, en la mesura del possible, els dèficits de representativitat, els resultats generals de l'enquesta s'han ponderat en funció del pes real de cada grup d'edat i sexe, per evitar sobrerepresentacions o infrarepresentacions. S'ha hagut de ponderar amb factors d'elevació les respostes d'homes, i de persones menors de 29 anys i majors de 60 anys. En canvi, ha calgut aplicar factors de disminució a la mostra de dones i de persones entre 30 i 60 anys.

Les preguntes formulades a la ciutadania agafen com a referència l'Enquesta de Salut de Catalunya, de manera que alguns dels resultats es poden comparar a nivell territorial. A més, l'enquesta inclou preguntes d'interès propi de l'Ajuntament.

El detall de la mostra enquestada pot veure's en la taula

Participants al grup de debat

Nom	Càrrec
M ^a Dolors Moreno	Representant, Consell de Gent Gran
Alba Freixas	Directora de l'Escola de Rellinars
Alex Hildehardt	Referent Benestar Emocional del CAP /ICS
Antoni Lao	Cap Operatiu ADF (Associació de Defensa Forestal)
Marc Malgosa	President del Centre Excursionista de Rellinars
Nerea Martín	Treballadora social del Consell Comarcal
Tania Olivé	Neuropsicòloga
Cristina Pérez	Presidenta de l'Associació Gastrocultural de Rellinars
Iván Romero	President AMPA Rellinars
Marta Roqué	Alcaldeessa de Rellinars
Esmeralda Sánchez	Secretària La Barraca (Ateneu de Rellinars)
Sarai Samper	D-CAS (Col·lectiu d'Analistes Socials)

Participants en la consulta escrita

Nom	Càrrec
Jar García	Vicedirector de Creu Roja Joventut
Albert Lozano	Secretari de la Societat de caçadors de Rellinars
Josep Muncunill	Metge jubilat
	Infermera del Consultori de Rellinars

Mostra de persones enquestades (original, abans de ponderar)

Grups d'edat	Home	Dona	Total general
16 a 39 anys	8	11	19
40 i 59 anys	12	27	39
60 o més anys	8	12	20
Total general	28	50	78



Sessió de debat, octubre de 2023

Fase 2. Pla d'acció en salut

La definició de l'estratègia de salut s'ha treballat entre els mesos de juny i desembre de 2025.

El primer pas per desenvolupar el pla d'acció va ser determinar els objectius prioritaris de millor. Aquesta selecció es va validar amb l'Alcaldia.

Un cop triat els objectius, es va iniciar un procés de recollida de propostes, priorització, concreció i validació final d'accions amb personal polític de l'Ajuntament i sanitari de l'ABS Montserrat.

El procés de recollida i selecció de propostes s'ha fet a través de reunions enfocades cadascuna en alguns dels objectius prioritzats.

En cada trobada, es van revisar els reptes de salut identificats a la diagnosi i, posteriorment, va debatre i prioritzar propostes d'acció per abordar-los.

Els resultats de les trobades van permetre elaborar una fitxa detall de cada acció prioritzada. En aquesta fitxa hi queden recollits:

- Els objectius de l'acció
- La descripció, fent explícit el repte que es vol abordar, els supòsits de partida, les accions previstes i l'impacte esperat.
- Els agents impulsors
- Les tasques i terminis d'implementació previstos
- Els recursos necessaris
- Els indicadors de resultats esperats

Un cop elaborades, les fitxes de les accions van ser revisades pels responsables polítics i sanitaris de la seva implementació.

Les esmenes van ser incorporades, quedant així validades tant les fitxes detall com el pla d'acció de salut en conjunt.

A continuació, pot veure's la relació de persones participants a les comissions de treball que han donat contingut al Pla:

- Marta Roqué Aubia, Alcaldessa de Rellinars.
- Emma Fargas, Regidora de Joventut, Festes i Esports.
- Enric Palau Forte, Regidor de Turisme i Medi Natural, Comunicació i Noves Tecnologies, Participació Ciutadana, Medi Ambient, Gestió de Residus i Reciclatge.
- Alicia Prada Silva, Directora de l'ABS Montserrat.
- Gemma Boixadé Martínez, Responsable d'Atenció a l'Usuari de l'ABS Montserrat.

