

Títol:

"Escala les escales"

Proposta:

Es tracta d'estimular a totes les persones a que facin exercici en el dia a dia pujant les escales amb la idea "d'escalar" un cim emblemàtic de Catalunya. Cada cim pot anar associat al nombre de calories cremades i la relació amb algun aliment comú.

Ex: 1 pis=10 calories. Pujar al 5è pis (5x10=50calories) i llegir la nota: *Pujar tres "Puigsacalms" equival a una llauna de refresc de Cola (aprox 139cal)*

Relació de pisos:

Planta -1: **Mediterrània**

Planta baixa: **platja Mar**

Planta 1: **Montjuïc**

Planta 2: **Tibidabo**

Planta 3: **La Mola (Sant Llorenç del Munt)**

Planta 4: **Sant Jeroni (Montserrat)**

Planta 5: **Puigsacalm**

Planta 6: **Turó de l'Home (Montseny)**

Planta 7: **Pedraforca**

Planta 8: **Canigó**

Planta 9: **Puigmal**

Planta 10: **Pica d'Estats**

Justificació:

Al PSMAR cal tenir cura de la salut dels treballadors i de tota aquella persona que fa servir les instal·lacions. Una bona manera, barata i senzilla, és promoure la salut pujant les escales per tal d'evitar agafar l'ascensor. La idea és combinar la natura i les calories com estímuls positius en un entorn, a vegades inhòspit, com poden ser les escales d'un Hospital.

Requeriments per al seu desenvolupament i implantació al PSMAR:

Precissa de panells o indicadors visuals en cada un dels pisos, incorporant la imatge del cim, dades característiques que el fan emblemàtic i la seva altura sobre el nivell del mar. Les pròpies escales poden incorporar enganxines amb el nombre consecutiu d'escales o incloent fotografies relacionades amb la muntanya.

LA MAR DE SALUDABLE A L' ESCOLA D' INFERMERIA

Com a estudiants de tercer curs d' infermeria per adherir-nos al programa que es porta a terme al PSMAR la mar de saludable que te com a objectiu fomentar hàbits saludables, la nostra proposta consistiria en:

1. Realitzar un esmorzar col·lectiu amb tots els estudiants un cop al mes per fomentar una alimentació saludable a base de la dieta mediterrània amb una temàtica específica; basada en textures, colors i diferents formes d'elaboració dels aliments. Seria una oportunitat amb els diferents cursos per poder socialitzar-se i compartir experiències viscudes a la universitat.
2. Crear un espai ambientat a la relaxació i meditació. Seria convenient que compleixi amb una sèrie de requisits com una il·luminació adequada, sense sorolls, ni aparells electrònics, ni telefonia mòbil. L' objectiu seria afavorir el relax, descarregar tensions i aplicar el mindfulness en èpoques d' exàmens, estades de pràctiques o simplement per desconnectar de l' estrès.

Silvia Bordajandi Carmona
Pamela Borislavova
Josefina Cachina Zamora
Marta Delprat Pons
Maria Gámez Garcia
Ariadna Marqués Mir
Anna Maria Moreno Ribera
Carlos Ordas Escobar
Mar Parejo Baulias
Ainhoa Dafne Portal Ecija
Laura Tortosa Trancho
Karen Melissa Utima Ospina
Elisenda Vila Lasalas

INTERVENCIÓ FOCAL MULTICOMPONENT PER UN ENVELLIMENT SALUDABLE DELS PROFESSIONALS DEL PSMAR

Descripció de la proposta:

Intervenció focal (en petits grups de professionals, per Unitats Hospitalàries) per aconseguir una reducció dels trastorns musclo-esquelètics i un envelliment saludable a través de millores en les condicions de treball i salut dels de/les professionals. La proposta inclou intervencions grupals i individuals de prevenció primària, secundària i terciària, i activitats de promoció de la salut, estructurades en tres eixos que aplicats conjuntament (intervenció multicomponent) han demostrat la major eficiència per aconseguir millores en salut de la població treballadora i prevenció de trastorns musclo-esquelètics.

La intervenció constaria de tres eixos, per las quals el Servei de Salut Laboral del PSMAR te acreditada experiència a través de dos estudis científics amb financiació competitiva de l'Institut de Salut Carlos III: FIS-INTEVAL (PI14/01959); FIS-INTEVAL_plus (PI17/00779).

- **Primer Eix:** Programa d'ergonomia participativa en grups focals dels nostres centres amb el mètode ERGOPAR (prevenció primària), conduït pels experts ergònoms del Servei de Salut Laboral.
- **Segon Eix:** Incorporació dels treballadors dels grups focals amb problemes de salut relacionats o que interfereixen amb la feina en un programa de gestió de casos individualitzada (prevenció secundària i terciària), gestionada per especialistes en medicina del treball.
- **Tercer Eix:** Participació en activitats de promoció de la salut per les quals hi ha evidència ferma sobre la seva eficiència i per les quals el Servei de Salut Laboral del PSMAR compta amb una estructura consolidada: 1) Formació en creences sobre la salut; 2) Mindfulness (formació introductòria); 3) Marxa nòrdica (formació introductòria i pràctica) i 4) Alimentació saludable (incorporació a una aplicació que forma, informa i motiva al canvi cap a una alimentació saludable).

Justificació:

D'acord als resultats preliminars dels nostres estudis d'investigació, tant el component d'ergonomia participativa com el de gestió de casos van obtenir resultats de procés molt satisfactoris, i juntament amb el component de promoció de la salut els resultats preliminars mostren una reducció del dolor osteomuscular del voltant del 20%.

D'acord a la revisió de la literatura científica, els tres tipus d'activitats que mostren una clara evidència pel que fa als seus beneficis per a la salut són: exercici físic (tallers de marxa nòrdica), reducció de l'estrès (curs de mindfulness) i alimentació saludable (plataforma web de dieta mediterrània).

Cal tenir en compte que els trastorns musclo-esquelètics (TME) representen una important càrrega en la salut de les persones, constituint una de les principals causes de morbiditat i atenció sanitària. També de desigualtat social en salut. Aquesta càrrega de la malaltia és encara més greu si afecta la població activa, ja que disminueix la seva capacitat de generar riquesa, a més d'incrementar els costos laborals i sanitaris. De fet, donada la seva tendència a la cronicitat, els TME són una les causes més importants de la reducció de l'esperança de vida lliure de discapacitat, segons el projecte Global Burden of Diseases.

La possibilitat de posar en marxa aquesta intervenció preventiva multicomponent en petits grups, per diferents unitats hospitalàries, permetrà una major penetració del programa i una amplificació dels resultats en termes de salut general, prevenció dels trastorns musclo-esquelètics amb l'objectiu final d'aconseguir un envelliment saludable.

Requeriments per al seu desenvolupament i implantació al PSMAR:

La coordinació es portaria a terme des del Servei de Salut Laboral, que faria de motor de tots els eixos de la intervenció i comptaria amb la participació d'un equip de professionals externs amb els quals ja s'ha treballat de manera molt eficient durant els estudis d'investigació realitzats prèviament (formadors/es qualificats/des en mindfulness; formadors/es qualificats/des en marxa nòrdica; ergònoms acreditats; experts en dietètica i alimentació saludable).

Referències bibliogràfiques:

- Burton J. WHO healthy workplace framework and model: background and supporting literature and practices URL. World Health Organisation, 2010. Disponible en: http://www.who.int/occupational_health/healthy_workplace_framework.pdf [accedido 2018-03-14].
- Estruch R, Ros E, Salas-Salvadó J, Covas MI, Corella D, Arós F, Gómez-Gracia E, Ruiz-Gutiérrez V, Fiol M, Lapetra J, Lamuela Raventos RM, Serra-Majem L, Pintó X, Basora J, Muñoz MA, Sorlí JV, Martínez JA, Martínez-González MA, PREDIMED Study Investigators. Primary prevention of cardiovascular disease with a Mediterranean diet. *N Engl J Med* 2013; 368 (14): 1279-90.
- Maes L, Van Cauwenberghe E, Van Lippevelde W, Spittaels H, De Pauw E, Oppert JM, et al. Effectiveness of workplace interventions in Europe promoting healthy eating: a systematic review. *Eur J Public Health* 2012 Oct;22(5):677-683.
- Sofi F, Macchi C, Abbate R, Gensini GF, Casini A. Mediterranean diet and Health status: an updated meta-analysis and a proposal for a literature based adherence score. *Public Health Nutr* 2014;17:2769-82.
- Dhillon A, Sparkes E, Duarte RV. Mindfulness-Based Interventions During Pregnancy: a Systematic Review and Meta-analysis. *Mindfulness*. 2017;8(6):1421-1437. doi:10.1007/s12671-017-0726-x.
- Nyklicek I, et al. Mindfulness skills during pregnancy: Prospective associations with mother's mood and neonatal birth weigh. *Journal of Psychosomatic Research*. 2017
- Martín-Asuero, A et al. Evaluación de la efectividad de un programa de Mindfulness para reducir el Burnout en profesionales de Atención Primaria. 2013. *Gaceta Sanitaria*;27:521-8