

REFERENCIES / PROJECTES VINCULATS A DPO

| | |
|--|---|
| Nom Referencia/Projecte: | ATENCIÓ COMUNITÀRIA: GENT GRAN Projecte: CAMINADES URBANES SALUDABLES |
| Nom del responsable: | JESSICA RAFAEL LAFUENTE |
| Introducció i/o Justificació: | <p>Activitat adreçada a malalts crònics per tal que fomentin la pràctica d'exercici físic a través de la programació de caminades urbanes saludables. Aquesta activitat combinarà caminades mensuals, de recorregut aproximat 6-7 Km, amb una visita de menys de 20 minuts a alguns dels edificis singulars de la ciutat, com a complement s'oferirà una petit esmorzar saludable. Les caminades estaràn dinamitzades, programades i supervisades per les infermeres referents de Salut Comunitària de les diferents UGEAP de l'ICS de l'Hospitalet de Llobregat i els tècnics del Servei de Salut de l'ajuntament del mateix municipi.</p> |
| Objectius: | <ul style="list-style-type: none"> • Fomentar la pràctica d'exercici físic en usuaris amb patologia crònica • Evaluar l'efectivitat d'un programa d'activitat física (Caminades Saludables) per a persones amb malalties cròniques que es visiten als CAP de l'Hospitalet de Llobregat. • Conèixer el tipus d'activitat física que realitzen els participants de les caminades. • Valorar l'adherència a les recomanacions d'activitat física en els participants de les caminades. |
| Cronograma/ A qui va dirigit/ Què s'ha fet / On / Qui ho ha fet: | <ul style="list-style-type: none"> • Programa anual de Caminades Saludables mensuals dirigides a malalts crònics, d'octubre de 2017 a juny de 2018. • Paral·lelament a les caminades es realitza un estudi quasi-experimental pre test/post test sense grup control. S'emprarà com a instrument de valoració el Qüestionari Internacional d'Activitat física (IPAQ) que es passarà en el moment de la inscripció a la caminada i al juliol 2018 junt una enquesta ad hoc una vegada hagi finalitzat el període de caminades, que tindrà lloc al juny. |

Actualment estudi aplaçat fins que es decideixi com explotar les dades.

- Les caminades están dinamitzades per 3 infermeres de Salut Comunitària de l'ICS UGEAP Nord, Centre i Sud de l'Hospitalet de Llobregat i 2 tècnics de Servei de Salut de l'H.
- Col·laboració de 5 professionals (2 monitors, 2 treballadors socials i 1 auxiliar de clínica) del Complex Assistencial en Salut Mental Benito Menni que acompanyen i fan suport als seus usuaris durant les caminades.
- Suport de 2 voluntaris de la ciutat i 2 voluntaris de la Creu Roja dotats amb DEA i transport sanitari.
- Captació per part dels professionals de salut a cadascún dels CAP de L'Hospitalet (concretament infermeria), actualment la captació aturada per haver arribat al límit d'inscripcions a l'activitat.
- Inscripció anticipada a la consulta d'infermeria dels CAP de l'ICS de l'Hospitalet.
- Sortida i arribada de totes les caminades des de la Biblioteca Tecla Sala.

Esmorzar saludable a càrrec de l'ajuntament de L'H.

- Realització de les 4 primeres caminades corresponents als mesos d'octubre, novembre i desembre de 2017 i gener de 2018 amb una participació mitja de 130 caminants.
- Participació al programa de Caminades Saludables d'usuaris del Complex Assistencial en Salut Mental Benito Menni amb acompanyament de professionals que treballen en aquest centre, inclusió al programa des de març de 2016.
- Acte de cloenda del programa a l'última caminada.
- Recompte i explotació de les dades recollides a les enquestes pre i post activitat.

Resultats principals: De l'explotació de les dades recollides a l'enquesta de satisfacció que es va passar al juny de 2017 podem extreure que el 99% dels participants consideren que ha millorat la seva salut des de que participen al programa de Caminades Saludables i el mateix nombre de persones están satisfetes amb l'activitat per considerar que ha millorat la seva qualitat de vida. Dades que normalment es repeteixen en

| | |
|--|---|
| | <p>cada edició.</p> <p>Cal remarcar com a dada qualitativa que els usuaris que participen al projecte valoren positivament el fet d'establir relacions socials paral·lelament a la pràctica d'exercici físic.</p> |
| Punts febles o dificultats en la implementació | -Poca predisposició en general dels usuaris amb patologia crònica per començar activitats relacionades amb l'activitat física. |

| | |
|----------------------|---|
| | |
| Propostes de millora | <ul style="list-style-type: none"> -Ampliar freqüència de les caminades. - Explorar altres dinàmiques dins de l'activitat de caminada+visita espai cultural - Separar el grup de caminants en 2 grups per agilitzar l'activitat. |

