



MEMORIA "FEM SALUT" 2019

UN PROJECTE DE PROMOCIÓ DE LA SALUT PER AL COL·LECTIU PROFESSIONAL DE
L'HOSPITAL SANT RAFAEL



Fem Salut!

Campanya de promoció de la salut
a l'Hospital Sant Rafael.



VIGILEM LA
SALUT



MOU-TE



COMPARTIM



CUIDEM LES
EMOCIONS



MENGEM BE

INTRODUCCIÓ

Si fem una mirada al passat, des d'en 2009, l'Hospital Sant Rafael forma part de la Xarxa Catalana d'Hospitals i Centres Promotors de la Salut, participant en els seus grups de treball, activitats i jornades,

Amb aquest projecte es va voler impulsar la participació del personal de manera que la promoció activa de la salut fos un objectiu comú.

Un dels objectius marcats per al 2019 era aconseguir ser promotors de la salut. Aconsegüim la certificació d'empresa saludable, confiant en l'empresa certificadora TÜV Rheinland.

Les accions en les quals hem treballat aquest any són fruit del resultat de l'enquesta que vam fer en el primer trimestre de l'any i de les recomanacions finals que van sorgir de l'auditoria.



CRITERIOS	Núm. Criterio	Criterio superados	Porcentaje de cumplimiento
Criterio 1a: Estrategia de calidad	12	12	100.00%
Criterio 1b: Ética	4	4	100.00%
TOTAL CRITERIO 1	16	16	100.00%
Criterio 2a: Vigilancia de la salud	8	7	87.50%
Criterio 2b: Prevención de la salud	10	10	100.00%
TOTAL CRITERIO 2	18	17	93.75%
Criterio 3: Nutrición	12	12	100.00%
TOTAL CRITERIO 3	12	12	100.00%
Criterio 4a: Capacidades funcionales	4	4	100.00%
Criterio 4b: Promoción de la actividad física	6	4	66.67%
TOTAL CRITERIO 4	10	8	83.33%
Criterio 5a: Prevención del estrés	7	7	100.00%
Criterio 5b: Prevención del riesgo psicosocial	8	8	100.00%
Criterio 5c: Política de remuneraciones	5	2	40.00%
Criterio 5d: Política de jubilación y desvinculaciones	4	4	100.00%
TOTAL CRITERIO 5	24	21	85.00%
Criterio 6: Prevención del riesgo osteoarticular	7	6	85.71%
TOTAL CRITERIO 6	7	6	85.71%
Criterio 7a: Estrategia a favor de la diversidad	4	4	100.00%
Criterio 7b: Desarrollo profesional	4	4	100.00%
TOTAL CRITERIO 7	8	8	100.00%
Criterio 8: Márquetin responsable	3	3	100.00%
TOTAL CRITERIO 8	3	3	100.00%
Criterio 9: Responsabilidad social corporativa	13	11	84.62%
TOTAL CRITERIO 9	13	11	84.62%
Criterio 10: Indicadores de empresa saludable	9	6	66.67%
TOTAL CRITERIO 10	9	6	66.67%
TOTAL CRITERIOS	120		
CUMPLIMIENTO DE CRITERIOS	108		
PORCENTAJE DE CUMPLIMIENTO	90%		



21 CONGRESO NACIONAL DE HOSPITALES Y GESTIÓN SANITARIA
Innovación sanitaria de sostenibilidad | Innovación sanitaria de sostenibilidad
Santiago de Compostela | 8, 9 y 10 de mayo de 2019

Hermandades Hospitalàries
www.germanes.cat

DE LA PROMOCIÓN DE LA SALUD A LA CERTIFICACIÓN DE EMPRESA SALUDABLE EN UN HOSPITAL GENERAL

Fem Salut!
Campana de promoció de la salut al Hospital Sant Rafael.

AUTORES: Sánchez, E., Pérez, A.C., Rodríguez, L., Torredillas, S., Valenzuela, M., Barria, E.
Hospital Sant Rafael, Barcelona

Introducción

- El Hospital Sant Rafael de Barcelona incorpora en su Plan Estratégico la Promoción de la Salud para sus trabajadores.
- En 2015 se inició el proyecto "Fem Salut!" con una programación anual de objetivos y actividades de promoción de la salud, con la participación de sus propios profesionales, tanto para la creación y organización, como para la realización de sus acciones a través del grupo impulsor liderado por la Dirección de Personas.
- En 2018 hemos obtenido la certificación del modelo de "Empresa Saludable" en categoría Or.

Objetivo

- Desarrollar un Programa de objetivos y actividades de promoción de la salud dirigidas a los profesionales.
- Conseguir la certificación del modelo de "Empresa Saludable"
- Evaluar el impacto de las acciones realizadas

Material y método

Fases del plan de implantación del Proyecto **Fem Salut!**

- Creación del grupo impulsor y lema para el proyecto.
- Definición de 5 dimensiones seleccionadas por su impacto: NUTRICIÓN, ACTIVIDAD FÍSICA, BIENESTAR EMOCIONAL, PREVENCIÓN Y COMUNIDAD.
- Diseño del material gráfico del programa.
- Diseño de la campaña de difusión a los profesionales.
- Elaboración del programa anual de acciones.
- Elaboración de fichas de actividades y buenas prácticas.
- Evaluación del impacto de las acciones.
- Presentación a la certificación de Empresa Saludable.

Resultados

Acciones realizadas por dimensión:

- NUTRICIÓN:** Día de la Fresa, sesiones informativas, artículos en Intranet.
- ACTIVIDAD FÍSICA:** grupos de Pilates en el Hospital, formación y salidas de Marcha Nórdica.
- BIENESTAR EMOCIONAL:** Mindfulness i compasió, formació en Balance de vida.
- PREVENCIÓN:** Campañas de cáncer de colon, lesiones de piel, mama.
- COMUNIDAD:** sesiones informativas y apertura de espacios del Hospital.

Para la evaluación del impacto:

- Valoración de la formación y experiencia personal en el entrenamiento de la compasión.
- Encuestas antes y después de las sesiones de alimentación saludable.
- Participación de las campañas de prevención.
- Encuestas de satisfacción de las actividades de ejercicio físico.

Conclusiones

- El Hospital es un lugar apropiado para promocionar la salud y los hábitos de vida saludables en el colectivo de profesionales.
- Incorporar la promoción de la salud en los objetivos estratégicos del Hospital es un elemento fundamental para impulsar el proyecto.
- La certificación como "Empresa Saludable" refuerza el compromiso y esfuerzo del Hospital en ser un lugar promotor de la salud.

CERTIFICACIÓ EMPRESA SALUDABLE

Incorporar la promoció de la salut en els objectius estratègics de l'Hospital és un element fonamental per a impulsar el projecte.

L'obtenció de la certificació com a categoria **Or** com a "Empresa saludable reforça el compromís i esforç de l'Hospital a ser un lloc promotor de la salut.

Des de Fem salut i amb l'ajuda de tots els col·laboradors i col·laboradores es va elaborar una enquesta amb l'objectiu de detectar les necessitats i motivacions reals del personal del nostre centre.

Aquestes preguntes van ser elaborades des de les diferents dimensions del programa.

Preguntes englobades en prevenció, contribució a la comunitat, activitat física, hàbits nutricionals i gestió emocional.

Una vegada analitzats els resultats, vam poder extreure un resum de propostes, i activitats per a cadascuna de les dimensions de FEM SALUT a realitzar durant 2019.

VIGILEM LA SALUT

RESUM PROPOSTES

- Higiene postural (8)
- Tallers d'ergonomia (4)
- Ajuda deixar de fumar (4)
- Tallers de canvis posturals
- Utilitzar tots els mitjans que tenim al hospital, grues, etc mes cursos de mobilització de pacients
- Mesures de protecció a nivell de teclats d'ordinador i ratolins.
- Mesures ortopèdiques
- Estudiar com estan los professionals per el lloc de treball que tenen
- Massatges (3)
- Espais per us de professionals tipus office
- Proves com les que fan a algunes farmàcies: sang, tensió
- Formació dels doctors que intervenen en la prevenció
- Pràctiques de emergències intrahospitalàries,
- Fer monogràfiques de temes d'interès, Fer curs relacionats amb el tema, Mes cursos preventius, fer mes conferències de salut
- Adaptar espais per necessitats del servei
- Control de temperatura a quiròfans
- RCP (2)
- Salut visual
- Qualitat del son

- Revisions mèdiques anual (2)
- Fer controls obligatoris almenys 1 cop cada 2 anys
- Revisions periòdiques de salut
- Prevençió cardiovascular grip
- Mes controls mèdics, mes analítiques
- Informació de forma que es puguin detectar símptomes de malalties lleus
- Campanyes vacunacions, Campanyes control de riscos
- Treball en equip, maneig situacions de risc
- Cursos per practiques de prevenció (2)
- Controls prevenció
- Risc cardiovascular i càncer colorectal, mama (2)
- Fer revisions anuals amb les proves de detecció precoç que hi ha actualment
- Valorar el l'estat físic, donar indicacions i oferir alternatives
- Mes reunions per solucionar problemes de salut dels treballadors.
- Xerrades per donar consells dels hàbits saludables per cada lloc de treball
- Detectar les bules de salut, importància de caminar be, i un calçat adequat per a evitar dolor
- Cartells, xerrades, passar informació escrita
- Que les activitats s'ofereixin en diferents horaris per facilitar l'assistència i oferir mes tipus d'activitats
- Canviar el calçat que aporta el hospital

NC CONSULTING
NEW CHALLENGES

COMPARTIM

RESUM PROPOSTES

- Xerrades divulgatives instituts, coordinació salut i escola quan van a centres, xerrades o tallers a centres cívics, escoles, en caps (Sobre alimentació, prevenció, exercici, etc)(7)
- Xerrades a l'auditori sobre la importància de una dieta equilibrada així com la hidratació i l'exercici moderat
- que el hospital com a referent del barri dones xerrades obertes a la gent del barri sobre salut
- Xerrades sobre alimentació i fer activitats de grup de ball, esport, etc..
- Xerrada sobre hàbits de vida saludables, utilitzar video, fer difusió duna marxa nòrdica als barris
- Camínades i curses
- Voluntariat, donació
- Informació voluntariat
- Portes obertes, tallers, conferències, xerrades i conferències (diabetis, ictus, etc.)
- Sortides d'activitat física (senderisme, marxa nòrdica) per treballadors i població en general
- Realitzar excursions comunitàries (2)
- Campanyes vacunació comunitat

- Activitats per fer en família
- Activitats trimestrals lúdiques, com per exemple: dinars i sopars, gincames per l'hospital per coneixes les diferents àrees, dies família en cap de setmana, sortides amb dinar o sense, excursions, calçotades, anades al teatre
- Fer activitats familiars i obertes a la comunitat
- Facilitar l'accessibilitat a tothom
- Per Nadal fer cap nen sense joguina
- obrir la piscina a l'estiu per nens sense recursos
- Enfocament a esportistes: xerrada sobre les proves d'esforç o rehabilitació
- voluntaris per acompanyar als pacients, educació familiar
- Cartells informatius sobre conductes de risc
- Us de les RRSS per a consultar informació fiable de salut
- Prevenció i cura de la pell per a cuidadors
- Equipaments d'activitat física al jardí de l'hospital per al barri, creació d'un petit hort
- Posar cartells
- Gestió en l'abordatge del malalt psiquiàtic
- Cursos familiars reinserció de persones amb malalties mentals

NC CONSULTING
NEW CHALLENGES

MENJEM BE

RESUM PROPOSTES

- Fruites fresques 1 a la setmana, i yogurts (5)
- Fruita per esmorzars i berenars/diària(7)
- Làctics i begudes vegetals,
- Fruita de temporada de forma setmanal, Fruits secs
- Fomentar infusions, escalfadors d'aigua a les plantes
- Venda de fruites i productes sans les maquines de vending (4)
- Mes facilitat pel menjar saludable
- Educació alimentària, alimentació saludable: cursos, tallers, xerrades (15)
- idees per menús equilibrats, fàcils de preparar.
- Auditoria duna empresa externa del bar restaurant
- Menjar del restaurant menys greixós
- Revisar els menús del restaurant (4)
- Mes varietat al restaurant i mes saludable
- Nutrició saludable, receptes per carmanyoles (4)
- Dieta saludable dietes per aprimar
- Dieta saludable per perdre pes
- Actualització dietes hospital
- Campanyes fruita. Hàbits alimentaris (2)
- Tallers cuina vegana/vegetariana (4)
- Equilibris en els menjars hospital
- Informació dietes personalitzades (3)
- Dietes vegetarianes
- Gratuit per control de pes, foment de dietes
- Educació proteïna vegetal
- Deixar segons plats menjador
- Facilitar receptes sanes y fàcils

- Facilitar dietes per persones amb dificultats digestives
- Aigua
- Mes temps per esmorzar
- Com fer una bona dieta quan treballem de nit, quines vitamines porten els aliments i com consumir-les
- Nutrició vegetariana y proteïnes vegetals, importància del aigua
- Seguiment del pes. Massa muscular, etc. Per prevenir problemes de salut
- Explicar dietes especials per a la menopausa (2)
- Mes varietat de menús saludable al bar (2)
- Conscienciar sobre els aliments ultraprocesats i els seus contraindicacions, monogràfics de cuina sana i rapida
- Accés a estudi nutricional personalizat
- Millorar el dinar de l'hospital/mes equilibrat (3)
- Propostes de dietes equilibrades, alternatives saludables pels brenars i esmorzars
- E-mails explicatius alimentació
- Consum responsable alcohol i consum fruita
- Concurs de les millors receptes saludables
- Que els menús e la cafeteria ofereixin mes verdures fresques
- Proporcionar una dieta equilibrada i personalitzada per cadascú per part de un nutricionista i qui vulgui que faci seguiment
- Receptes saludables pels nens
- Mites i realitats dels aliments ECO,
- Al cycle de sessions generals es podria incloure alguna sessió de nutrició
- Fer cursos per saber gestionar millor els aliments

NC CONSULTING
NEW CHALLENGES

MOU-TE

RESUM PROPOSTES

- Pilates (8),
- Ampliació horari pilates a l'hospital (3) ,engrandir l'aula
- Estriments/Higiene postural (17)
- Facilitar un gimnàs pels treballadors/ sala màquines/fitness (17)
- Classes de ball, aeròbic, zumba, salsa (11)
- Caminades, sortides natura, marxa nòrdica (11)
- Activitat d'abdominals hipopressives (6)
- loga (19)
- Classes guiades 15 min abans d'entrar.
- Programar activitats físiques regulars de manera gratuïta pels treballadors
- Realitzar exercici en horari laboral
- Tai-chi(4)
- Sortides en grup compartint esport, a la muntanya, natura, esquiar (5)
- Ampliació horari pilates a l'hospital (3)
- Tenir mes temps
- Bcn-montserrat
- Ruta cultural a peu
- Incloure 15min d'exercici dintre de la jornada laboral

- Augmentar diversitat d'activitats dirigides
- Taules d'exercici fer a casa o a l'aire lliure
- promoure activitats per a professionals amb jornada partida.
- Incrementar temps de descans per fer activitats,
- Fer equips esportius de qualsevol disciplina
- Organitzar un equip mixta pur a algun esport escollit entre el personal
- Correr, participació en carreres (3)
- Organitzar alguna excursió "collserola"
- Facilitar aparcament de bicis,
- Nova edició de Salut games,
- Creació d'equips per practicar esports/ Mes activitats físiques en grup
- Activitats ràpides esportives curtes dies de la jornada
- Entrenaments 2 o 3 dies a la setmana als migdies personalitzats en grups reduïts
- Natació
- Potenciar l'activitat física a l'hospital
- Instal·lació d'equipaments al jardí
- Tancar la cafeteria

NC CONSULTING
NEW CHALLENGES



DIMENSIONS /ACCIONS



VIGILEM LA
SALUT

VIGILEM LA SALUT

- CAMPANYA PREVENCIÓ CANCER DE COLON
- CAMPANYA VACUNACIÓ CONTRA LA GRIP



MOU-TE

MOU-TE

- MARXA NÒRDICA SOLIDARIA
- PISCINA
- PILATES
- PARKING BICICLETES



MENGEM BE

MENGEM BE

- DÍA DEL PRÈSSEC
- VITAMINÍZATE
- TALLER DE CUINA



CUIDEM LES
EMOCIONS

CUIDEM LES EMOCIONS

- ASSETJAMENT ESCOLAR
- GESTIÓ DE L'ESTRÈS EN LA CONCILIACIÓ LABORAL I FAMILIAR
- GESTIO DEL TEMPS



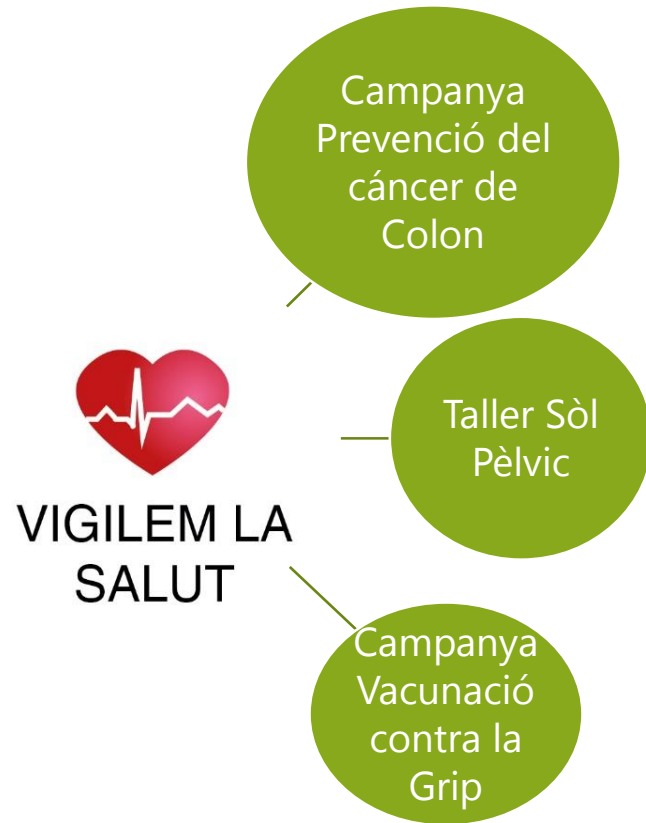
COMPARTIM

COMPARTIM

- SORTIDA AL MONTSENY
- WEB FEM SALUT
- MULLA'T
- ACTIVITAT D'AIGUA PER A GENT GRAN
- OBSEQUI FEM SALUT
- DISENY SAMARRETA FEM SALUT
- FELICITACIÓ DE NADAL





VIGILEM LA SALUT



VACUNA'T !!!

És la millor opció per lliurar-te de la grip
T'animem a escollir-la.

Totes les persones interessades a vacunar-se contra la grip, han d'enviar un correu a:
ebaena.hsrafael@hospitalarias.es



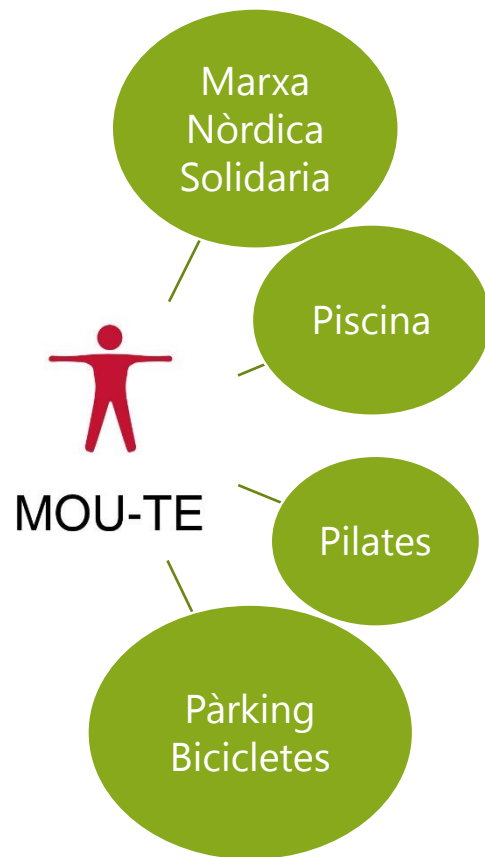
LOVE YOUR COLON

Campaña de prevención del cáncer de colon.

El cáncer de colon y recto es evitable y puede curarse más eficazmente si se detecta a tiempo.

La prevención es la mejor herramienta para el cuidado de nuestra salud.

MOU-TE




PLA DE BARRIS BARCELONA Sant Genís dels Agudells i La Teixonera

ACTIVITATS D'ÀGUA PER A GENT GRAN DE SANT GENÍS I LA TEIXONERA

GENT GRAN ACTIVA, ENVELLIMENT SALUDABLE

Fem salut a la piscina de Sant Rafael!

Activitats terapèutiques i saludables per a majors de 65 anys dels barris de Sant Genís dels Agudells i La Teixonera.

DEL 19 DE JUNY AL 15 DE SETEMBRE:
Lloc: Piscina de l'Hospital de Sant Rafael, Germanes Hospitalàries (Plaça) de la Vall d'Hebron, 107.

Horaris informatives i preinscripcions:
 2. Sant Genís dels Agudells: el dijous 20 de maig, a les 11.00 h i a les 16.00 h, al Casal de Gent Gran de Sant Genís (10-17).
 3. La Teixonera: el dimarts 22 de maig, a les 12.00 h, al Centre Cívic Teixonera (Arenys, 73).
 *Cal portar el DNI per fer la preinscripció.

www.githospitalaris.barcelona #githospitalaris

Ajuntament de Barcelona | Districte d'Horta-Guinardó | Germanes Hospitalàries

Benvolguts i benvolgudes,
El present comunicat és per recordar la sortida de Marxa Nòrdica que s'organitza des del Servei de Rehabilitació dins del Cicle Benet Menni pel Memorial de la Charo. A Rehabilitació hi ha una urna per fer donatius pel Memorial.

Salutacions,



COMUNICAT INTERN

Ens plau comunicar-vos que a partir de la data, s'obre la instal·lació de la piscina de l'Hospital per a ús exclusiu dels col·laboradors i col·laboradores del Centre, en els següents horaris:

de 07:00 a 09:00 hores
de 12:30 a 15:00 hores
de 19:30 a 22:00 hores

Us recordem que és responsabilitat de cadascun de nosaltres el bon ús de les instal·lacions, així com la nostra pròpia seguretat.

LA DIRECCIÓ

Barcelona, 15 de de maig de 2019



Aparcament de Bicicletes

Ja no tens excuses per venir a treballar en bici!

Hem creat un aparcament per a bicicletes, que podeu trobar a la sortida d'ambulàncies, al passadís exterior, prop de la Farmàcia.

Es veu de camí a la cafeteria.
Animeu-vos i entre tots **FEM SALUT!**

Fem Salut!
MOU-TE
Campanya de promoció de la salut a l'Hospital Sant Rafael.

MENGEM BÉ



MENGEM BE

Dia del Prèssec

Taller de Cuina

Vitaminízate



CUIDEM LES EMOCIONS

Assetjament Escolar

Gestió de l'estrès en la Conciliació Laboral i familiar

Gestió del Temps


CUIDEM LES EMOCIONS

 **BULLYING: ACOSO ESCOLAR** 

Como actuar en casa y en el aula

Te invitamos asistir a una de las charlas que impartirá nuestro compañero **Victor Manuel Barrau**, médico psiquiatra de la unidad del CSMIJ, en las que compartirá con padres, madres y familiares las evidencias más recientes en la prevención, diagnóstico e intervención del acoso escolar, así como las herramientas y recursos más útiles para resolver este problema.

STOP Bullying

Social **Verbal**

Physical **Cyber-b**

 7 de junio de 08.30 a 09.30 horas
17 de junio de 15.00 a 16.00 horas
Sala Biblioteca

Apreciats i apreciades,

Tenim convocatòria oberta per al curs de **La Gestió del Temps** que es realitzarà a la Sala Biblioteca el proper **02, 16 i 23 de maig de 15.00 a 18.00 hores** (9 hores)

Es tracta d'una formació per a tots els professionals que vulguin millorar la seva productivitat i que aplica tant al seu àmbit professional com al personal. En aquesta formació compartirem algunes pautes i eines per reprendre el control de la nostra vida i veurem que realment és possible aconseguir els objectius que ens marquem, aprendrem hàbits i eines per a ser més productius. Recorda que en tractar-se d'una convocatòria oberta, si estàs interessat o interessada, l'hauràs de realitzar fora de la teva jornada laboral. (hores computables per accedir als nivells de carrera)

Inscripcions al correu: lrodriguez.hsrafael@hospitalarias.es

Salutacions.

Xerrada sobre la gestió de l'estrès en la conciliació laboral i familiar



22 Novembre

Grupo 1 de 11 a 13 hores

Grupo 2 de 14,30 a 16,30 hores

  CUIDEM LES EMOCIONS

COMPARTIM

Sortida al MONTSENY

WEB FEM SALUT

MULLA'T

Diseny Samarreta FEM SALUT



COMPARTIM

Obsequi FEM SALUT

Felicitaçió de Nadal



Fem Salut!



ENGEM BÉ



MOU-TE



COMPARTIM

VIGIL



Germanes
Hospitalàries
HOSPITAL SANT RAFAEL

OBSEQUI NADALENC



LA NOSTRA SENYA D'IDENTITAT

Per a donar a conèixer la nostra senya d'identitat se'ns va ocórrer dissenyar per a l'equip de Fem Salut una samarreta.

És molt important per al nostre projecte que cada acció que realitzem tingui visibilitat i que millor visibilitat que nosaltres/as mostrant la nostra senya.



**L'EQUIP DE FEM
SALUT
US DESITJA
BONES FESTES I
QUE L'ANY 2020
SIGUI MOLT
SALUDABLE**