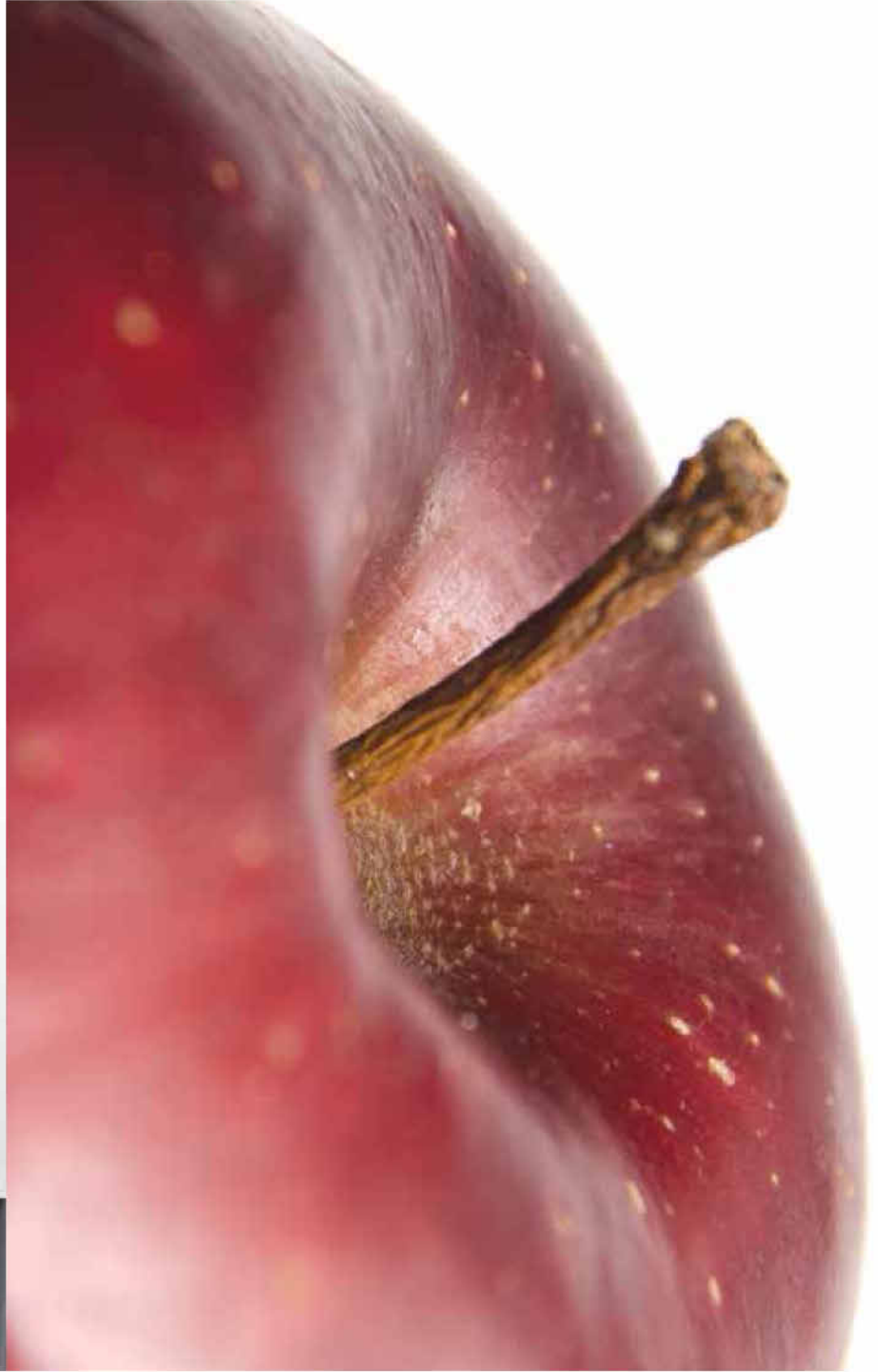


Viu saludable: Posa't en forma. Menja bé i fes exercici físic

Bausà R, Soto R, Navarro G, Nadal E
Servei de PRL Hospital de la Santa Creu i Sant Pau
Servei de Formació continuada
Servei de dietètica/ARCASA



XXVI Diada de la Societat Catalana de Salut Laboral
17 de novembre de 2016



Introducció

Dins del pla de Formació 2014 del nostre hospital, hem dissenyat un programa de promoció de la salut, elaborat pels serveis de Dietètica, Formació continuada i Salut Laboral, amb el títol:

**“Viu saludable: posa't en forma.
Menja bé i fes exercici físic”**

Objectius

Educar, formar i fomentar, a través de la formació continuada, uns estils de vida saludable en la alimentació i l'activitat física.



Metodologia

- Combinació de classes teòriques i pràctiques
- Grups de 15 a 20 persones
- Dirigit a tot el personal de l'Hospital
- Duració del curs: 12 hores distribuïdes en 2 hores setmanals dedicades a alimentació i activitat física
- Registre de la dieta habitual al principi i al final del curs (dia festiu i dia laboral)
- Qüestionari Internacional d'Activitat Física (IPAQ) al principi i al final del curs



Alimentació part teòrica

- Necessitats nutricionals
- Reconèixer perquè mengem:
 - **“Fam emocional ≠ Fam física”**
- Alimentació en la maduresa
- Càlcul individual de necessitats energètiques
- Estimació de pes ideal
- Racions diàries i freqüència de consum. Racions equivalents
- Mites i realitats / Veritat, mentida:

“30 sentències sobre l' alimentació i la nutrició”

- Dieta en patologies freqüents: Menopausa/Andropausa, Osteoporosi, HTA, Obesitat i dislipèmia (major prevalència)
- Dietes miracle:

“Dieta saludable ≠ Dieta fraudulenta”


- L' aigua



Alimentació part pràctica



- § Visita a la cuina de l'Hospital
- § Confecció d'un menú

RECORDATORI 24 HORES							
							
NO.:							
DATA DE L'ENTREVISTA I DIA DE LA SETMANA							
DIETA ESPECIAL:					EDAT:		
ACTIVITAT FÍSICA (BACA, NO DERADA, ELEVADA):					SEXE:		
ESMORZAR / HORA		LLOC		MIG MATÍ / HORA		BERENAR / HORA	
MENÚ	QUANTITAT	D'ALTRES		MENÚ	QUANTITAT	MENÚ	QUANTITAT
DINAR / HORA		LLOC		ENTRE HORES			
MENÚ	PROCÉS CULINARI	QUANTITAT	D'ALTRES	HO RA/Q	QUANTITAT	ALIMENT	
1r:							
2a:							
GUARNIMENT							
postre:							
de gelats:							
d'altres:							
SOPAR / HORA		LLOC					
MENÚ	PROCÉS CULINARI	QUANTITAT	D'ALTRES				
1r:							
2a:							
GUARNIMENT							
postre:							
de gelats:							
d'altres:							



Activitat física part teòrica

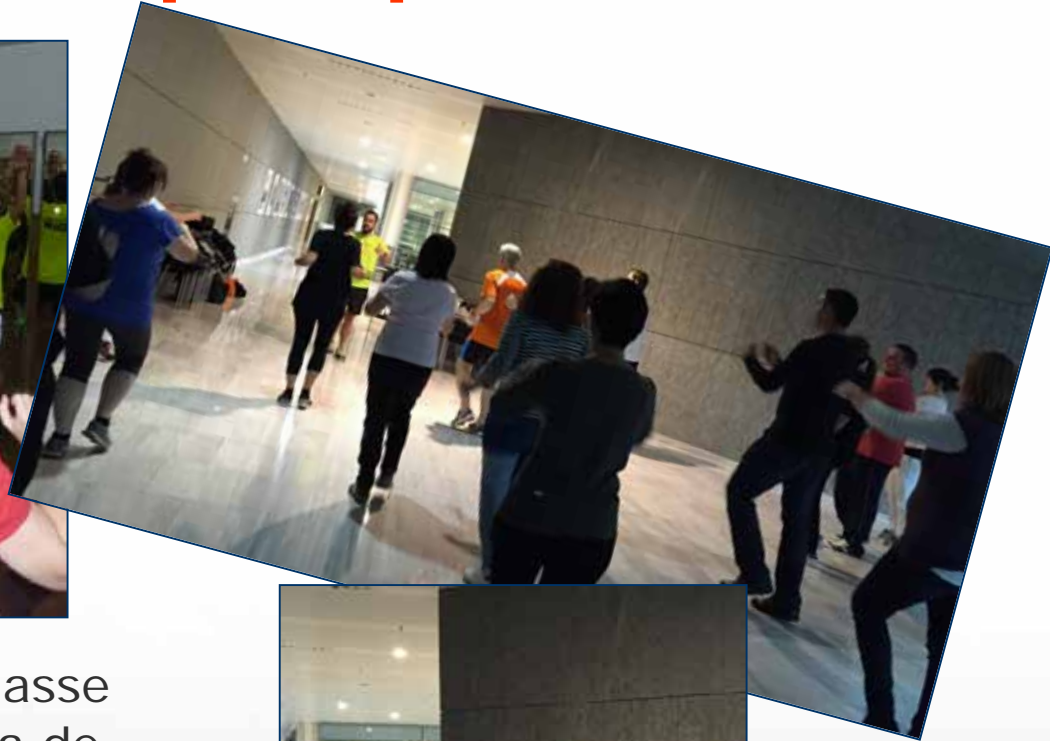
- Motivació per moure's
- Beneficis de l'exercici físic
- Factors bàsics de la forma física
- FCM, Test de la conversa
- Prescripció de l' exercici físic
- Estructura d'una sessió d'entrenament
- Precaucions generals
- Trucs per ser més actius en la vida diària
- Què puc fer a la feina? Què puc fer a la meva ciutat?



6



Activitat física part pràctica

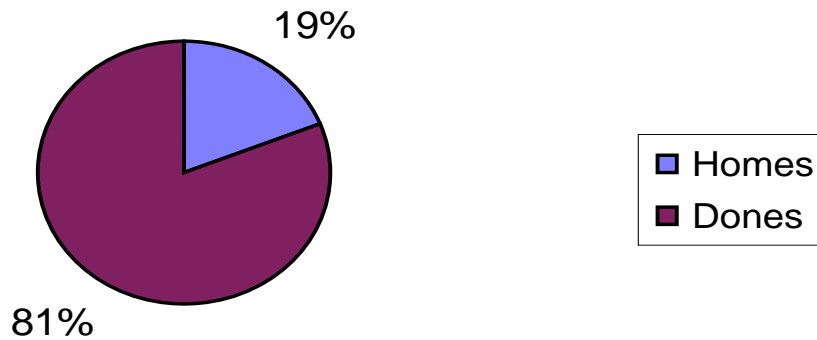


- § Estiraments després de cada classe
- § Càlcul FCM després d'una prova de resistència
- § Classe de gimnàstica dirigida per un preparador físic d'Esports DiR

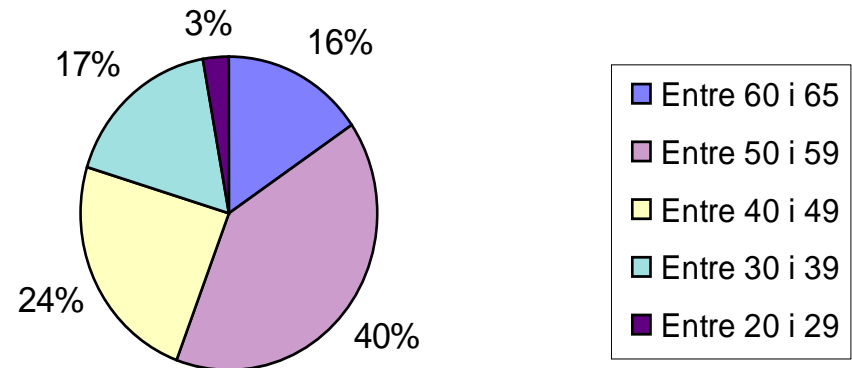


Resultats

Sexe



Edats

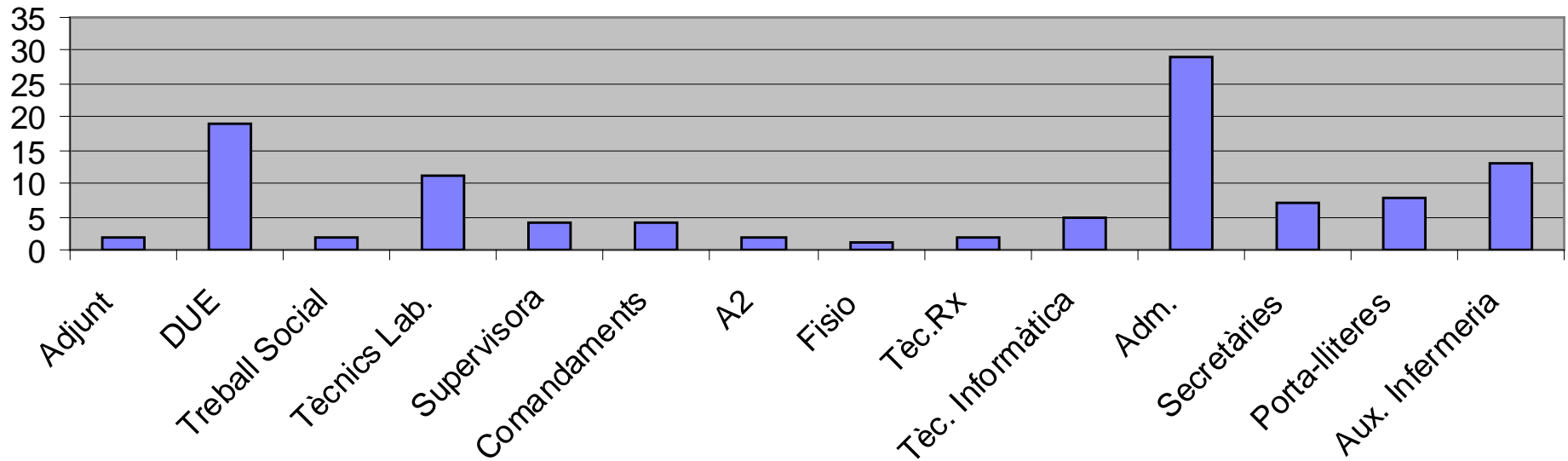


En les 6 edicions del curs s'hi han inscrit 109 treballadors:

- Per sexe: 21 homes i 88 dones
- Per edats: de 20 a 65 anys

Resultats

Categoria Professional



Resultats registre nutricional

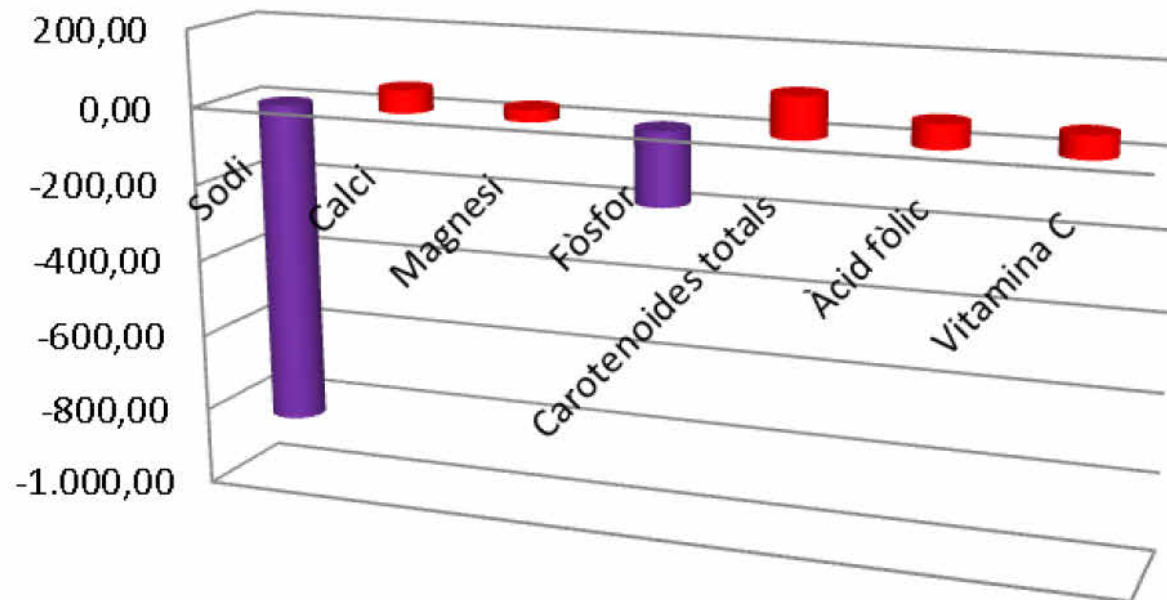
- Diferències en la recollida de dades de l'enquesta
- Augment en el consum de vegetals: ↑ Vit C i fibra
- Augment del consum de làctics: ↑ Consum de Calci
- Reducció i/o eliminació del consum d'aliments precuinats: ↓ Consum de Sodi
- Millor adaptació a les necessitats energètiques i proteiques



Resultats registre nutricional

Enquestes vàlides: 20

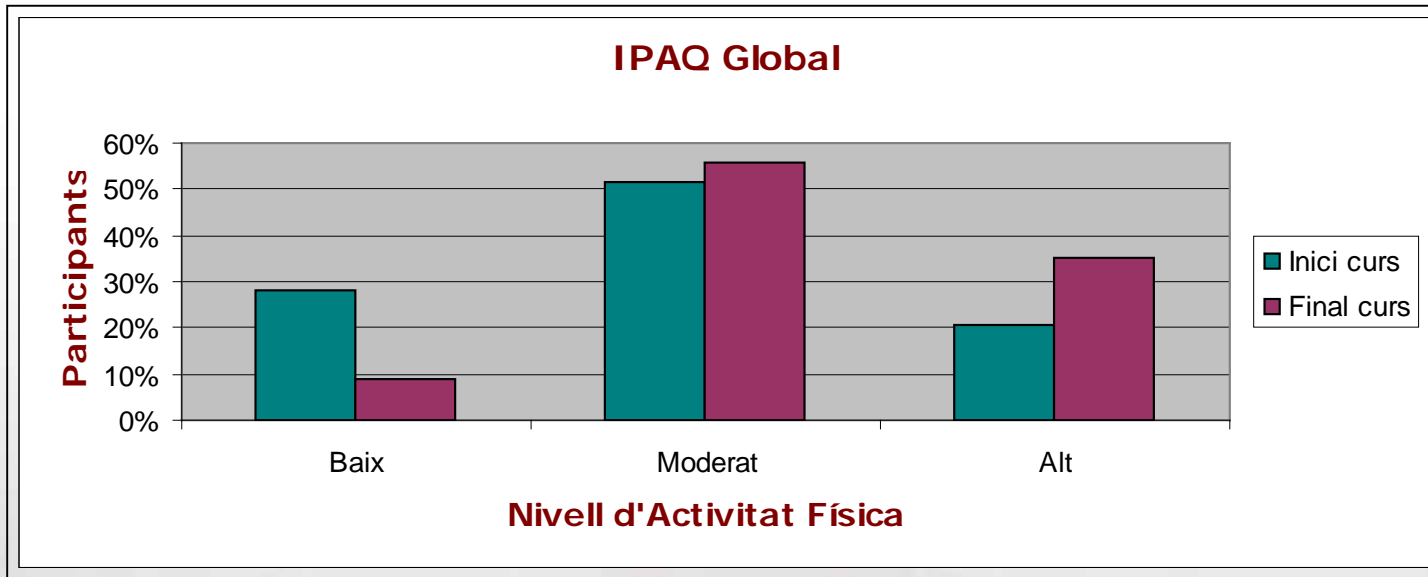
Diferencial nutrients pre i post-curs



Resultats IPAQ

Questionaris vàlids: 68

Nivell AF	Inici	Final
Baix	28%	9%
Moderat	51%	56%
Alt	21%	35%



Resultats valoració del curs

Ítems:

- Organització del curs
- Contingut i Metodologia
- Durada i Horari
- Formadors

Puntuació sobre 4

2014	4,0
2015 Ed1	3,8
2015 Ed2	3,7
2015 Ed3	3,9
2016 Ed1	3,9
2016 Ed2	3,8
Total	3,8



Conclusions

- Formació participativa, activa i dirigida a les persones d'acord a les seves necessitats, per afavorir l'adquisició, i canvi d'hàbits i estils de vida.
- Repercussió personal i professional
- Equip multidisciplinari
- Reforça el coneixement de diferents serveis de l'hospital
- Propòsit d'avaluar els efectes del curs en el canvi d'hàbits en els participants





Moltes gràcies

FEMSALUT FEMSANTPAU

