

*Jornada d'Experiències i Necessitats en Participació Ciutadana en Salut.
Organitza Centre d'Anàlisi i Programes sanitaris (CAPS) 22 maig 2009.*

1.NOM DE L'ACTIVITAT O PROGRAMA: Promoció hàbits alimentaris saludables i exercici físic

2.GRUP DE POBLACIÓ A QUI VA DIRIGIT: Nens i joves del barri de El Carmel

3.ES INICIATIVA DE: Equip d'Atenció Primària (EAP) El Carmel

4.RESUM

Prèviament al disseny del programa comunitari l' EAP va realitzar un anàlisi de la situació de salut del barri (actualitzat des de l'any 1994) i es va detectar i prioritzar (2004) que un dels principals problemes de salut era la obesitat infantil. L'any 2005 l' EAP va portar a terme un estudi sobre una mostra de població infantil de 6 a 9 anys amb la intenció de obtenir una línia de base prèvia a la intervenció. Els resultats del estudi van mostrar que la prevalença de sobrepès i obesitat infantil era de 21,6%, que un 58,7% de nens te un estil de vida inactiu, que un 47,7% segueix una alimentació de baixa o mitja qualitat, un 20,7% no pren fruita, un 43,5% no pren verdura de forma habitual i que un 63,3 % de nens veuen TV o videojocs 2 o més hores al dia.

1.Objectius:

Generals

- Disminuir la prevalença d'obesitat i sobrepès en la població menor de 16 anys
- Augmentar el nombre de nens i joves que practiquen exercici físic de forma regular i tinguin hàbits alimentaris saludables

Específics de resultats

- Augmentar el percentatge de nens 6-9 anys amb hàbits alimentaris saludables i que practiquen exercici físic regular (test Kidmed) en un 50%
- Disminuir el percentatge de nens de 6-9 anys que no prenen: fruita de forma habitual, verdura de forma habitual, i que no esmorzen en un 50%
- Reduir en un 50% el percentatge de nens de 6-9 anys que veuen la TV o videojocs més de 2 hores diàries

2. Accions, temps, participants

Accions

La intervenció segueix una estratègia d' Educació i de Promoció de Salut a més de reforçar i millorar les activitats de prevenció primària, secundària i terciària, pròpies de l'AP. Les tècniques d'educació per a la salut (individual, grupal i comunitària) son les eines principals de la nostre intervenció, així com activitats per al foment de la participació i de les iniciatives comunitàries, per lo que contem amb la nostre participació activa en el Pla Comunitari del barri "Projecte

Carmel Amunt". El nostre programa comunitari està inclòs dins de les activitats del Pla en la seva línia de treball "hàbits saludables". Les accions es desenvolupen a:

- ✓ El Centre d'Atenció Primària: prevenció primària, secundària i terciària amb una estratègia informativa, d'educació per a la salut i de tractament i seguiment de casos
- ✓ Les escoles: estratègia de promoció d'ambients saludables i educació per a la salut
- ✓ La comunitat: Promovent e incentivant iniciatives comunitàries per difondre informació i promoure ambients saludables que afavoreixin hàbits alimentaris sans i facilitin el exercici físic.

Temps: El programa s'inicia al 2005 i té vocació de permanència en el temps. Es va preveure fer una avaluació del programa cada 2 anys (això no ha sigut possible fins ara)

Participants

- ✓ Professionals del EAP
- ✓ Els tècnics i representants dels serveis i associacions que participen en el Pla Comunitari "Carmel Amunt"
- ✓ Població: Tots el joves menors de 16 anys, pares o cuidadors i en algunes activitats la població general

3. Materials, mètodes

La metodologia de treball utilitzada per l' EAP es el cicle de treball de l'APOC (Atenció Primària Orientada a la Comunitat) que s'integra i coordina amb la metodologia dels plans de desenvolupament comunitari (Projecte Carmel Amunt)

Els materials i altres mètodes de treball utilitzats son:

- Formació dels professionals del CAP:
 - Curs per als professionals del centre sobre consell alimentari i exercici físic
 - Curs de formació per ampliació de coneixements en exercici físic.
 - Curs de capacitació per a realitzar tasques d'educació per a la salut en nutrició
- Consell alimentari i exercici físic (oral i escrit) al menys un cop l'any a tots els nens, adolescents i adults (pares, cuidadors, embarassades) que acudeixen a la consulta.
- Protocol de seguiment i educació continuada dels nens amb sobrepès - obesitat
- Tallers d'educació grupal per a pares de nens (i nens) amb sobrepès
- Tallers sobre alimentació /exercici físic a grups concrets (AMPA)
- Iniciatives de les AMPAS o mestres : vídeos educatius, hort comunitari, tast de cuines del mon, visites al mercat
- Revisió de l'entorn escolar: maquines expenedores, menús escolars, programes escolars relacionats (infermera comunitària del districte, programa Salut i Escola)
- Educació i promoció de la salut a la PD i comunitat en general : s'engloba dins del projecte de barri en la seva línia de treball "hàbits saludables", es van desenvolupant i concretant accions de forma progressiva en base a iniciatives comunitàries i amb el nostre suport tècnic: setmana de la salut (1

edició), cursa popular (2 edicions), caminades de gent gran “salut, camí i companyia” (setmanal des de fa 4 anys), calendari saludable (2 edicions), receptari saludable (3 edicions), programa de radio local (intervencions continuades mensuals des de fa 2 anys).

4. Organització, gestió, avaluació

La accions individuals i grupals s’inclouen dins de la activitat habitual del centre i segueixen la organització pròpia del EAP.

La organització i gestió de les activitats comunitàries del programa es realitza a través de la comissió de salut comunitària (cosaco) del EAP i es coordina i gestiona amb els tècnics del pla comunitari i els serveis i associacions que participen en les diferents comissions de treball (família, entorn, hàbits saludables, associacionisme, comunicació)

El programa té vocació de permanència en el temps. Per avaluar els resultats /efecte de la nostre intervenció es va preveure mesurar cada 2 anys, els hàbits dietètics, la practica d’exercici físic i la prevalença d’obesitat i sobrepès en el grup d’edat de 6 a 9 anys, això no ha sigut possible fins a l’actualitat. Es preveu fer la primera avaluació al 2009-2010 seguint una metodologia de avaluació participativa.

5. Observacions

Creiem interessant la experiència de coordinar diferents metodologies de treball comunitari. Pensem que s’ha de incrementar la implicació de la població, ja que actualment els mes actius son els serveis i algunes associacions.

**5.AUTORS : Comissió de Salut Comunitària (cosaco) del CAP El Carmel:
Isabel Montaner 1, Anna Roig 2, Rosa Casademont 3, Carme Colomer 4,
Rosa Gurpegui 4, Rosa de la Iglesia 4, M Carme Mas 4, Montse Pujol 1,
Antonia Ollero 4, Pilar Sáez 5**

1 Metge de Família

2 Treballadora Social

3 Pediatra

4 Infermera

5 Administrativa

Dades de la persona de contacte:

Nom i cognoms: Isabel Montaner Gomis

e.mail: isabelmontaner@gmail.com