

4. NOM DE L'ACCIÓ:
"anem a caminar"

DESCRIPCIÓ:

Fer del anar a caminar un costum entre els nostres pacients i per extensiu a la comunitat. Demostrar que es pot millorar la salut de manera senzilla i gratuïta i fomentar la creació de grups de auto-ajuda.

Es surt a caminar dos dies a la setmana, durant 1 hora; pre i post activitat es realitzant estiraments 10 minuts.

La durada del programa es indefinida, però l'estudi es de 6 mesos.

ON ES REALITZA:

ABS Girona-4, districte 6 de la ciutat de Girona.

ES INCIATIVA DE:

Infermeria de ABS Girona-4, CAP Dr. Joan Vilaplana, a partir d'una idea que va néixer a un consultori de Reus l'any 2004.

ENMARCAT EN:

Grups i altres

SUPORT:

ICS,

Departament d' Esports de la Generalitat de Catalunya, per mitjà de la LCAFE, coordinadora del programa PAFES,

Centre cívic

Comerciants de la zona

Laboratoris farmacèutics

UNA PROPOSTA A LA COMUNITAT: ANEM A CAMINAR ?

Població a qui va dirigit:

Persones adultes de qualsevol edat que viuen al districte 6 de Girona ciutat.

Es una activitat oberta a tothom (amics,familiars, nets, ... inclòs animals domèstics, el que interessa es que els adults s'hi adhereixin).

Iniciativa :

Infermeria de ABS Girona-4, CAP Dr. Joan Vilaplana, a partir d'una idea que va néixer a un consultori de Reus l'any 2004.

Resum :

Objectius

Fer del anar a caminar un costum entre els nostres pacients i per extensiu a la comunitat. Demostrar que es pot millorar la salut de manera senzilla i gratuïta i fomentar la creació de grups de auto-ajuda (a partir d'un lider-pacient expert), per mantenir l'activitat mes enllà de la durada del programa.

Accions, temps, nombre participants

Es surt a caminar dos dies a la setmana, durant 1 hora; pre i post activitat es realitzant estiraments 10 minuts.

La durada del programa es indefinida, però l'estudi es de 6 mesos, s'inicia el 3 de novembre.

El nombre de participants es variable, hi ha un grup fort que consta de 10-15 persones i les altres fluctuen. Si en un mes no han tornat a fer l'activitat ens posem en contacte telefònic per saber si és una baixa definitiva o temporal, i el motiu (fer una altre activitat, malaltia pròpia o d'un familiar, viatge INSERSO,.....)

Material i mètodes

Estudi abans i 6 mesos després d' haver iniciat l' activitat *anem a caminar*.

Criteris d' inclusió: Persones adultes que viuen al districte 6 de Girona.

Criteris d'exclusió:Cardiopatía isquèmica,brot artrosic agut i impossibilitat per caminar.

Variables: Pes/talla

Tensió arterial.

Anàlisis (Colesterol HDL, LDL , triglicèrids, glicèmia i Hb A1c).

Qualitat de vida (qüestionari SF-36) .

Estats de canvi de Prochaska.

Es registre a l' e-cap; diagnòstic d' infermeria CONDUCTES GENERADORES DE SALUT (descripció d' *anem a caminar*) i es relaciona amb altres diagnòstics que es podem modificar pel fet de fer exercici físic (HTA, DM2, lumbàlgia, dol, depressió, ansietat, fibromiàlgia,...), també es registra com activitat grupal feta.

Organització

Vaig demanar que els hi semblava el projecte als responsables del meu centre i la resposta va ser positiva i encoratjadora.

D' una manera molt simple, enganxant un foli en blanc al darrera de la porta de la consulta amb la proposta d' *anem a caminar* i prèvia informació als companys, es va iniciar l' anotació dels pacients que estiguessin interessats en el projecte. Es va fer difusió informativa amb cartells, així com informació d' orella a orella a partir dels mateixos participants.

Vaig observar que al parlar amb als usuaris que acudien a la meva consulta, quan els hi deia que jo aniria amb ells, la seva reacció canviava. De dir: "...no tinc temps, ...no tinc ningú que m' hi acompanyi, ..." deien: "...Ah, si tú vens,...jo també vinc".

Em vaig posar en contacte amb el Centre Cívic i la Llar de Jubilats. La proposta va tenir molt bona acollida. El director del Centre Cívic em va oferir un esmorzar saludable per tots els participants; es va fer abans de les festes de Nadal.

Vaig organitzar una xerrada informativa per explicar les **meves expectatives** i conèixer les **seves**. A la reunió, vam parlar dels beneficis de l' exercici físic, varem acordar els dies que els hi anava bé fer l' activitat (tothom va anotar els 2 dies que els hi anava millor fer-ho) i varem coincidir els dilluns i divendres. Vam parlar de diferents rutes i triar entre tots la millor.

Va quedar clar , que tothom havia de seguir el seu ritme de caminar i que la ruta havia de ser sempre la mateixa, així, a la tornada recolliríem a la gent més lenta. No es tracta que tothom arribi al final del trajecte, si no de caminar el temps previst i de tornar tots per poder finalitzar junts l' activitat.

El punt de trobada es davant l' ambulatori on hi ha una bona esplanada .

La meua tasca amb ells mentre caminem és realment d'acompanyament, parlem de la família, si viuen sols, en parella, la relació amb els fills...etc. Observo si hi ha risc social, parlo de la dieta, del dol, de l'ansietat,.. Els hi ensenyo a fer exercicis respiratoris (respiració diafragmàtica...), exercicis perineals (si hi ha incontinències) ...

Avaluació

Estem en fase de desenvolupament.

Primer només venien dones i un home que no sempre era el mateix, actualment hi ha un grupet de 6 homes que són bastant constants.

Edats compreses entre 40 i 90 anys (aquesta última és de les persones més constants i es la estrella del programa).

Hem fet 36 sortides

El promig d'assistents es de: 20 persones (mínim 13 i màxim 41))

En alguna ocasió (jo no vaig poder anar-hi), el grup l'ha portar un pacient expert i no ha estat gaire ben valorat.

La difusió de la activitat als mitjans de comunicació ha estat molt més amplia de la esperada, hem aparegut a la televisió , la radio i la premsa (TV3 comarques-TV Girona-TVE Catalunya-TVE "En directo"-Radio Girona-Catalunya Ràdio-El Diari de Girona-Món sanitari), això ha estat valorat molt positivament pels participants, i molts companys d'infermeria s'han interessat pel programa.

Autors :

Asun Condom Vilar , infermera. A.B.S.Girona-4

Montse Mas , metge de família

Alícia Ruiz, infermera

Josep Carpio, infermer

Carne Gomez, infermera

Maria Puig, infermera

M^a Carmen Hernandez, infermera

Montse Busquets, infermera

montserrat mas marques [p416umma@hotmail.com]