

FEM SALUT!

Campanya de promoció de la salut 2016



Plantejament

Aquesta és una iniciativa de Hospital Sant Rafael i varis dels seus grups de treball, per tant s'impulsa conjuntament desde la iniciativa de la representació dels/les treballadors/es i la Direcció de l'organització, amb l'objectiu de donar a conèixer a les persones que treballen al centre, tot alló que és del seu interés en aquesta àrea.

D'altre banda, amb aquest projecte també volem impulsar la participació dels treballadors/es, de manera que la Promoció activa de la salut sigui en realitat una cosa de tots/es.

Per fer-ho, al llarg de l'any treballarem **diferents dimensions personals** que han estat triades per la seva significació i el seu impacte en la salut del/les treballadors/es.

Aquest projecte es durà a terme sense incrementar els costos de l'hospital en cap sentit, aprofitant que treballen amb nosaltres persones de talent que poden fer el que sigui necessari per impulsar-ho.

Dimensions.



EXERCICI FÍSIC



NUTRICIÓ

Fem salut

HOSPITAL SAN RAFAEL
Hermanas Hospitalarias



PREVENCIÓ

Comunicació	For/Info	Tècnica	Màrketing	Avaluació
EMAILS INTRANET	PARTICIPACIONS FORMACIÓ ARTICLES	EVALUACIONS	POSTERS ENTREGABLES	ENQUESTES OPINIONS

Acció: Sessió divulgativa, mètode Pilates.

SESSIÓ DIVULGATIVA
AULA BIBLIOTECA

 **Fem Salut!**

Pilates, una eina de salut.

El mètode Pilates va deixar de ser una moda per passar a ser una eina indispensable per a l'equilibri cos-ment en la vida quotidiana. Prendre consciència de les possibilitats i limitacions del nostre cos ens ajuda a saber quin es el camí a seguir.

Els diferents nivells d'exigència del mètode Pilates permeten que totes les persones el puguin practicar, ja que s'adapten a les seves necessitats. Els progressos i beneficis d'aquesta disciplina, amb el temps, són clarament observables.

Patrick Eisenberg, llicenciat en Educació Física i professor de Pilates ens acostarà aquesta disciplina.



1 Febrer
08.00 a 09.00h
12.30 a 13.30h

2 Febrer
08.00 a 09.00h
14.30 a 15.30h

Xerrada +
*Sessió Pràctica
(dates a determinar)

 EXERCICI FÍSIC



EXERCICI FÍSIC

Acció: Sessió pràctica, mètode Pilates.



SESIÓN PRÁCTICA PILATES

Como ya os adelantamos el pasado mes de Febrero, desde la Campaña **FEM SALUT**, os queremos acercar al **Método Pilates**, una herramienta que equilibra cuerpo y mente, y que además es una forma muy completa de estar en forma física y mentalmente.

Durante los próximos días, os ofrecemos la posibilidad de probar una **clase práctica** con el profesor **Patrick Eisenberg** y así poder valorar por vosotros mismos el método.

Los grupos no podrán ser de más de 8 personas, por lo que es muy importante que os **inscribáis previamente**, contestando a este correo o comunicándo a RRHH la sesión a la que os interesa asistir.

Las sesiones previstas son las siguientes:

DÍAS: 19, 20, 25 Y 27 Mayo **SESIONES:** 11.00 A 12.00
13.00 A 14.00
14.30 A 15.30



Acció: Xerrada hàbits nutricionals i benestar laboral.

Collectiu destinatari: Torn nit

Fem Salut! NUTRICIÓ

I Xerrada sobre hàbits nutricionals saludables i Benestar Laboral.

26 i 27 d' Abril
de 00.15 a 01.15h
de 01.30 a 02.30h

Per M. Carmen Latorre
Infermera HSR i Nutricionista

Susana Torrecillas, Infermera Servei P
Maria Valenzuela, auxiliar

Hermanas Hospitalarias

CUESTIONARIO HÁBITOS ALIMENTARIOS

Fecha: ___/___/___

Nombre trabajador (opcional): _____ Sexo (H-M): ___ Edad ___


Puesto de trabajo actual: _____ Turno: _____

- ¿Cuántas comidas hace al día?
< 3 comidas 3-5 comidas > 5 comidas
- ¿Es habitual que aplace o se "salte" alguna comida?
Siempre Casi siempre A veces Nunca
- ¿Qué comida suele "saltarse"?
Desayuno Almuerzo Comida Merienda Cena
- ¿Sigue una regularidad en el horario de las comidas?
Siempre Casi siempre A veces Nunca
- Especifique el horario: _____
- ¿"Picotea" entre horas?
Sí No
- ¿Cuántas veces a la semana come verdura (hervida, horno...)?
< 5 veces/semana 5-10 veces/semana > 10 veces/semana
- ¿Cuántas veces a la semana come ensalada o verdura sin cocinar?
10 veces/semana > 10 veces/semana

Reparto de grupos de alimentos

- Desayuno**
 - 1R de lácteo
 - 1R de farináceo
- Media Mañana**
 - 1R de farináceos
 - 1R de lácteos
 - ½ R Aceite oliva
 - 1R de fruta
- Comida**
 - 1R de farináceo
 - 1R de verdura
 - 1R de carne, pescado, huevo o legumbre
 - 1R fruta
 - 2R Aceite de oliva
 - 1R de farináceo (pan)

Acció: Detecció precoç del càncer de colon,



The flyer features the logo of 'Hermanas Hospitalarias' in the top left and 'PREVENIÓ' in the top right. The main title is '“FEM SALUT, FEM PREVENIÓ”'. Below it, the text reads: 'T'ofereix un programa de detecció precoç del càncer de colon i recte.' and 'La prova es molt senzilla, només son 5 minuts.' An illustration shows a doctor in a white coat sitting at a desk with a patient. A callout box on the right says: 'Si tens 50 anys o més, vine al servei de Prevenció i INFORMA'T'. At the bottom, there is a small logo with the text 'Fem salut amb les Hermanas Hospitalarias'.

Hermanas Hospitalarias

PREVENIÓ

**“FEM SALUT,
FEM PREVENIÓ”**

T'ofereix un programa de
detecció precoç del càncer
de colon i recte.

La prova es molt senzilla, només son 5 minuts.

Si tens 50
anys o més,
vine al
servei de
Prevenció i
INFORMA'T

Fem salut
amb les Hermanas
Hospitalarias

Convocats/es: 138 persones.
Entregades: 51 mostres.

36,9% participació

Resultats negatiu: 45
Resultats positius: 4 (es realitza derivació
especialista)

Acció: Día de la manzana, 27 Abril.



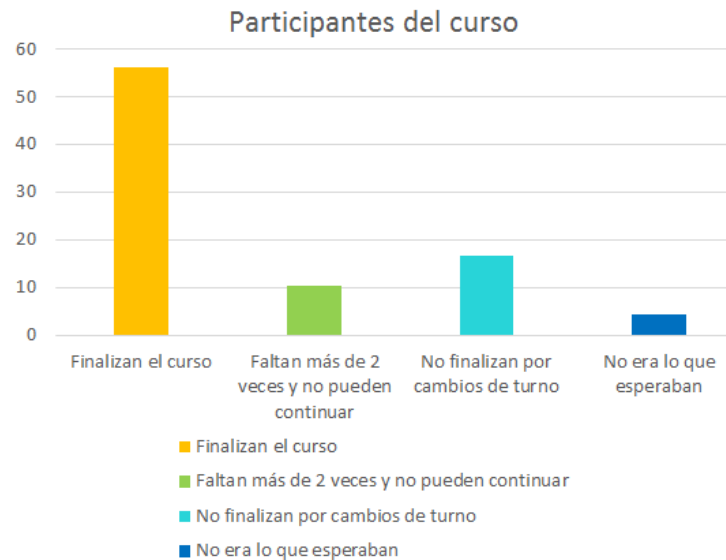
Acció: Formació en MBCT Mindfulness

Participantes

El curso se inició con dos grupos,

que sumaban **47** personas:

- **27** llegaron hasta el final del programa (56,25%)
- 8 faltaron más de dos veces y no podían continuar en el ensayo (10,42%)
- 8 tuvieron cambios de turnos (16,67%)
- 5 no era lo que esperaban (16,67%)



Opinions:

Conocer a un gran profesional del ámbito y aprender

Encontrar la imagen de la compasión

Cambio en mi manera de ver la responsabilidad

Vislumbrado el principio de una teoría compleja donde me gustaría profundizar

Al principio no pensaba que fuera efectivo en el puesto de trabajo, ahora lo veo imprescindible

Exponerme a los demás me resultaba difícil, ahora soy capaz de hacerlo

Sensibilidad hacia los demás y hacia mi mismo

Una oportunidad para practicar y transmitirlo a los pacientes



Acció: La Mandarina

15 y 16 diciembre 2016

Fem salut
HOSPITAL SAN RAFAEL
Hermanas Hospitalarias

Hoy, comemos Mandarina!!

Valores por 100 g:

Energía: 48kcal	Vitamina C: 41mg
Proteínas: 0,70g	Fibra: 0,90g
Sal: 0,01g	Grasas: 0,2g

Ración recomendada:
2 Piezas pequeñas o
1 grande.



Es van repartir més
de 200 kg de fruita.

Fem salut
HOSPITAL SAN RAFAEL
Hermanas Hospitalarias

6 razones para comer Mandarina

- Es un fantástico antioxidante natural.
- Descongestiona las vías respiratorias.
- Alto contenido en fibra.
- Limpia impurezas.
- Tiene un 88% de agua.
- Alto poder saciante, con 0% grasas.



NUTRICIÓ

Fem salut
HOSPITAL SAN RAFAEL
Hermanas Hospitalarias

Beneficis de la Mandarina



- Desintoxica i depura
- Propietats antiinflamatòries
- Reforça el sistema immunològic
- Diürètica
- Ajuda a perdre pes
- Millora el trànsit intestinal
- Millora la pell
- Disminueix el colesterol dolent

NUTRICIÓ

Col.laboracions


Germanes Hospitalàries
 HOSPITAL SANT RAFAEL

XVII Setmana sense Fum
 del 24 al 31 de maig de 2016
Junts és més fàcil!

Marxa Nòrdica, sense fum
 28 de maig, Sortida de Nivell Fàcil

Lloc de trobada: Sala d'Actes Hospital Sant Rafael
 Hora: 9.00h els que NO tinguin bastons
 9.30h els que en tinguin
 *Per a qui no tingui bastons, els deixen en préstec presentant el DNI

Inscripció gratuïta: imprescindible omplir formulari adjunt, places limitades
marxanordica2@hsrafael.es
 Servei de Rehabilitació Hospital Sant Rafael de 9 a 14 i de 15 a 20h

Limit inscripció: 20 de maig 20h els que NO tinguin bastons
 25 de maig els que SÍ tinguin bastons

Al finalitzar hi haurà pica-pica, també inclou regal i sorteig

ORGANITZA:  Fem Salut!
 COL·LABORA:  Xarxa Catalana Hospitals Sense Fum
  


 Control de Infeccions / Salud Laboral (SI) 

CAMPAÑA DE VACUNACIÓN DE LA GRIPE 2016-2017


 "Debí vacunarme cuando me lo propusieron en Salud Laboral..."

"Dicen que la mitad del personal está con gripe"

"Ahora no puedo tener más problemas de salud...por favor que nadie estornude a mi lado"


 "Estás protegido, yo me he vacunado"

"No quiero estar enfermo, y que tú tampoco, quien me cuidará?..."


 Te cuidaremos, confía en nosotros!



**Hazlo por TÍ!
 Hazlo por MÍ!
 Hagámoslo por TODOS!
 VACÚNATE CONTRA LA GRIPE.**

Convocats/es: 421 treballadors/es.
 Vacunats/es: 93 treballadors/es.
 22,09% participació