



Fem salut

HOSPITAL SAN RAFAEL

Hermanas Hospitalarias

# FEM SALUT

UN PROJECTE DE PROMOCIÓ DE LA SALUT PER AL COL·LECTIU DE  
PROFESSIONALS DE L'HOSPITAL SANT RAFAEL 2017

# INTRODUCCIÓ

---

- ▶ L'Hospital Sant Rafael, dins del seu Pla estratègic 2014-2016, en la línia de ser un hospital compromès amb l'excel·lència, va destacar la promoció de la salut com un dels objectius estratègics a desenvolupar al centre.
- ▶ Entre aquests objectius, destaca el relacionat a promoure la salut en el col·lectiu de professionals de l'Hospital i fer-ho de forma participativa ja que la salut es cosa de totes les persones que hi treballen.
- ▶ Es tracta d'accions senzilles amb missatges clars, en les que es fa possible que els propis professionals puguin participar amb el seu talent per a impulsar-ho.



# MÈTODE

---

- ▶ Creació d'un grup impulsor i d'un lema per al projecte. "Fem Salut".
- ▶ Definició de 4 àrees d'intervenció seleccionades per la seva significació i el seu impacte en la salut:  
**Nutrició, Exercici Físic, Estres i Prevenció.**
- ▶ Disseny de material gràfic i logotips per a cada àrea d'intervenció.
- ▶ Difusió per la Intranet i per correu electrònic a tots el col·lectiu de professionals.
- ▶ Elaboració d'un programa d'accions seqüencial al llarg de cada any de referència per a desplegar activitats concretes de cada àrea.



---

# PROGRAMA D'ACCIONS 2017

	GENER	FEBRER	MARÇ	ABRIL	MAIG	JUNY	JULIOL	AGOST	SETEMBRE	OCTUBRE	NOVEMBRE	DESEMBRE	FIXES
<b>NUTRICIÓ</b>			Xerrada Nutrició FS	Fruita (Plátan)								Fruita (Pera)	
<b>STRESS</b>													Mindfulness
<b>EXERCICI FÍSIC</b>										Taller Hipopresives			Pilates //// Jornades Marxa Nòrdica
<b>PREVENCIÓ</b>			Taller càncer mama			Prevenció pell			Sessió General Grip	Campanya Grip (Xerrada)			Jornada violència gènere //// Campanya sense Fum





# BERENARS SALUDABLES



**BERENAR  
SALUDABLE**

**ORGANITZA**

**Germanes Hospitalàries**  
HOSPITAL SANT RAFAEL

**Fem salut**  
HOSPITAL SAN RAFAEL  
Germanes Hospitalàries

**11 de Març**  
**25 de Març**  
**02 d' Abril**  
**15 d' Abril**

+ L'assistència serà organitzada per la responsable d'infermeria.

**M. Carmen Latorre**  
Infermera i Nutricionista

**Susana Torrecillas**  
Infermera SP

**Maria Valenzuela**  
Tcai



# BERENARS SALUDABLES

---

Es van realitzar 8 tallers en diferents horaris repartits en 4 caps de setmana, i finalment van assistir un total de 62 persones.



Van tenir tan bona acollida que a les sessions també es va sumar l'assistència de metges, auxiliars de neteja i germanes.

Els tallers s'iniciaven amb una breu introducció sobre el **Per què?** d'aquestes sessions, a càrrec de Maria Valenzuela i Susana Torrecillas, després es lliurava una enquesta als assistents per conèixer els seus hàbits alimentaris, i la M<sup>a</sup> Carmen Latorre, finalitzava amb una xerrada sobre "*Nutrició i hàbits alimentaris saludables*".

Per acabar, es compartia un tastet de berenar saludable entre tots els assistents.



# Dia de la fruita: El Plàtan



## Beneficis del PLÀTAN

Et proveeix  
suficients carbohidrats  
que et donen  
**ENERGIA**

T'ajuda a mantenir el ritme  
cardíac i estar hidratat  
gràcies al  
**POTASSI**

Ajuda contra el  
restrenyiment i a la  
salut intestinal, pel seu  
alt contingut en  
**FIBRA SOLUBLE**

Regula la glucosa en  
la sang i t'ajuda a  
bregar amb l'estrès  
pujant-te  
**L'ÀNIM**

Ajuda a produir  
hemoglobina que ajuda a  
persones amb anèmia, ja que  
són rics en  
**FERRO**







10 de Maig de 2017

## SÍ menges plàtan, et cuïdes!

Treu anfills menjant un!

Contra la depressió, conté triptòfan que  
es converteix en serotonina.

Ajuda amb problemes de gastritis  
i nafres.

Contra l'anèmia, alt contingut en ferro.

Excel·lent snack  
per a grans i petits.







# PREVENCIÓ DEL CÀNCER DE MAMA

---

**Prevenció del Càncer de mama.**



**Taller teòric i pràctic sobre Salut mamària.**

**Impartit per la Dra. Marta Lahuerta.**



**Germanes  
Hospitalàries**  
HOSPITAL SANT RAFAEL

**29 de Març**  
De 08.00 a 09.00 i de 15.00 a 16.00h.

**30 de Març**  
De 12.30 a 13.30h.

**Aula Biblioteca**

TOTAL 92 ASSISTENTS



PREVENCIÓ

# PREVENCIÓ DEL CÀNCER DE PELL

---

## Taller teòric sobre la Salut de la pell.

Impartit per la Dra. M<sup>a</sup> Rosa Tesas i la Dra. Sonia Gimenez.



A més, durant tot el dia  
tindràs l'opció de passar per la  
Consulta 41 i fer-te una  
revisió dermatològica.  
Sense necessitat de visita prèvia.

**8 de Juny**  
08.00 a 09.00 h  
12.45 a 13.45 h  
17.00 a 18.00 h  
Aula Biblioteca



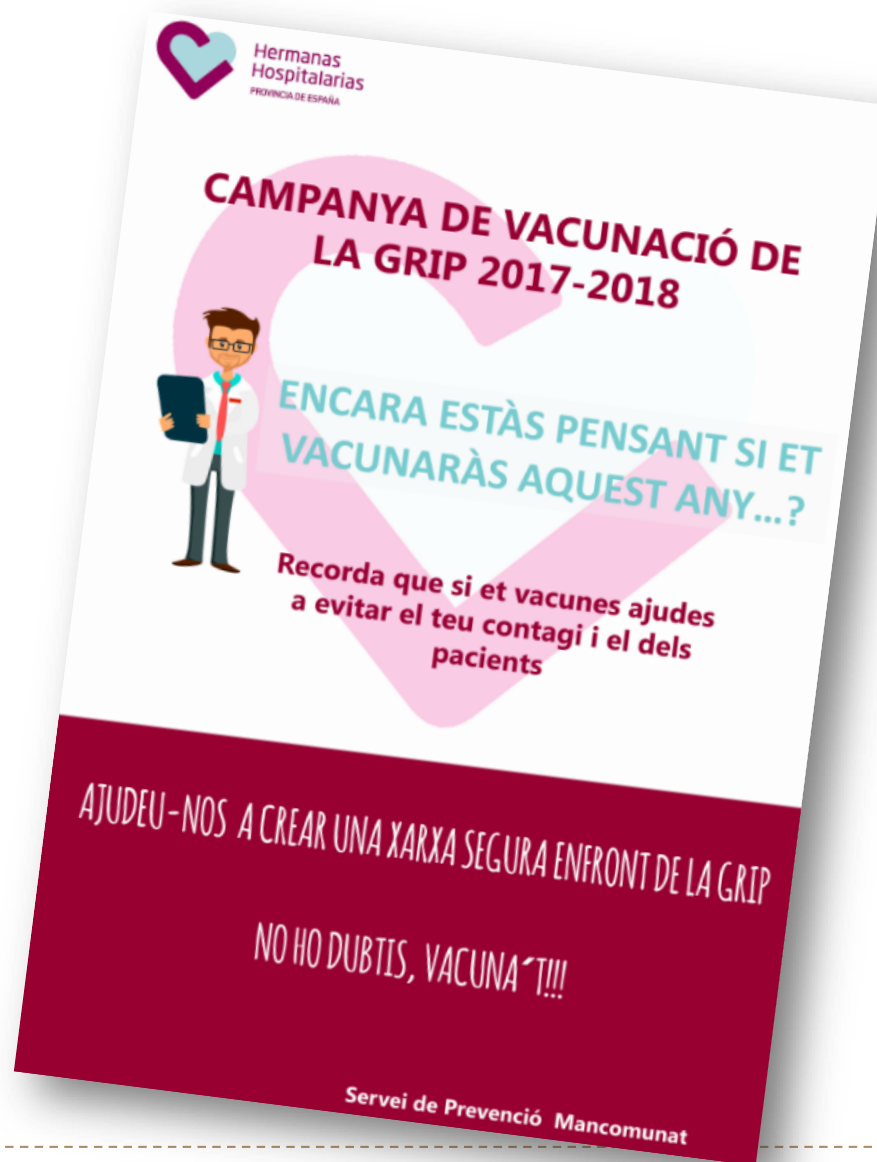
**Germanes  
Hospitalàries**  
HOSPITAL SANT RAFAEL

TOTAL 25 ASSISTENTS



PREVENCIÓ

# CAMPANYA PREVENCIÓ DE LA GRIP



TOTAL VACUNATS: XX



PREVENCIÓ

# Dia de la fruita: La Pera

Fem salut  
HOSPITAL SAN RAFAEL  
HERNANDEZ PONSERRANO

## Beneficis de la PERA



Alt contingut en fibra. Diurètica

Redueix el colesterol Disminueix pressió arterial

Purifica la sang Conté àcid-fòlic

**Valor Nutricional: per 100g**

Energia 50 kcal
Magnesi 6 mg
Fibra 2.40 gr
Calcis 11 mg
Vitamines A, B1, B2 C i E

NUTRICIÓ

Fem salut  
HOSPITAL SAN RAFAEL  
HERNANDEZ PONSERRANO

13 i 14 d'OCTUBRE de 2017

## MENJA PERA!



PERA, BLANQUILLA, DE SAN JUAN, MAGALLONA...

