



Germanes
Hospitalàries

HOSPITAL SANT RAFAEL

MEMORIA FEM SALUT 2020

PROJECTE EMPRESA SALUDABLE

HOSPITAL SANT RAFAEL

L'ANY 2020 COMENÇA I ACABA MARCAT PER LA PANDEMIA DE LA COVID 19, UN IMPACTE QUE HA ARRIBAT PER AMENAÇAR SERIOSAMENT LES NOSTRE CONDICIONS DE VIDA, I DE TREBALL. AQUEST ANY ENS HEM DEDICAT A CUIDAR-NOS I A CUIDAR, I A PRIORITZAR TOT ALLÒ QUE ES VITAL. ENSH EM ADAPTAT I ENS HEM SUPERAT. AIXÒ PASSARÀ, I DE MICA EN MICA TORNAREM A LA NORMALITAT. I COM SEMPRE DESDE LA NOSTRA EMPRESA SALUDABLE VETLLAREM PER SEGUIR PORTANT A TOTS ELS PROFESSIONALS, SALUT I MÉS SALUT.



Fem Salut!

Campanya de promoció de la salut
a l'Hospital Sant Rafael.



**A CONTINUACIÓ FEM
UN RESUM DE LES
ACCIONS REALITZADES
DURANT L'ANY 2020**



MENGEM BE

MENGEM BÉ





VIGILEM LA
SALUT

VIGILEM LA SALUT

LOVE YOUR COLON

Campaña de prevención del cáncer de colon.

El cáncer de colon y recto es evitable y puede curarse más eficazmente si se detecta a tiempo.

La prevención es la mejor herramienta para el cuidado de nuestra salud. A partir de los 50 años empieza con tus revisiones periódicas.

Fem Salut!

Hermanas Hospitalarias

VIGILEM LA SALUT



L'Hospital Sant Rafael promou el [Programa de deshabituació tabàquica](#) desenvolupat per l'Institut Català d'Oncologia, a fi d'ajudar els col·laboradors a deixar de fumar, una problemàtica que està relacionada amb el 40% dels càncers. Per a més informació podeu contactar amb [Susana Torrecillas](#), que és la referent del Grup de treball Hospitals Sense Fum de l'Hospital Sant Rafael.

En aquest sentit, es passat 31 de maig, el Centre va celebrar el Dia Mundial sense Tabac amb un seguit d'accions. Per exemple, es va instal·lar un estand en què s'intercanviaven cigarretes per una planta aromàtica o un bàlsam labial, promovent que els col·laboradors i les col·laboradores optin per un ambient i un somriure sans i lliures de tabac. En el mateix estand, l'equip de Fem Salut va oferir informació sobre hàbits saludables, tot animant els fumadors i les fumadores a lluitar contra aquesta addicció, recordant-los que està relacionada amb un 40% dels càncers.



Coincidint amb la Setmana Sense Fum, que es va celebrar des del 25 al 31 de maig es va organitzar altres activitats relacionades amb la promoció de la salut i de l'exercici físic. Els grups de pilates i de marxa nòrdica també es van adherir a la campanya.

VACUNA'T !!!



És la millor opció per
lliurar-te de la grip
T'animem a escollir-la.

Totes les persones interessades a vacunar-se contra la grip, han d'enviar un correu a:
ebaena.hsrafael@hospitalarias.es

VIGILEM LA SALUT

Germanes
Hospitalàries
HOSPITAL SANT RAFAEL



MOU-TE

MOU-TE

MOU-TE VIGILEM LA SALUT

Tu lugar en la práctica de Pilates te espera. Una oportunidad para que tu semana tenga un espacio para disminuir stress y sentirte mejor. Nos dedicaremos a mejorar el control y la conciencia corporal. Fortalecer tu centro, lo que te llevará no solamente un abdomen más plano, si no a disminuir los dolores de espalda. Mejorar la concentración. Estilizar y tonificar tu cuerpo. Mejorar la postura. Ganar flexibilidad. Tener más equilibrio. Estabilizar la cintura escapular y pélvica. Articular la columna. Podrás disfrutar los entrenos en la sala... del hospital. Esta comodidad beneficiará tu continuidad en la práctica y podrás empezar o terminar tu jornada laboral atendiendo a tu salud corporal.



VIGILEM LA SALUT MOU-TE

Tu lugar en la práctica de Pilates te espera. Una oportunidad para que tu semana tenga un espacio para disminuir stress y sentirte mejor. Nos dedicaremos a mejorar el control y la conciencia corporal. Fortalecer tu centro, lo que te llevará no solamente un abdomen más plano, si no a disminuir los dolores de espalda. Mejorar la concentración. Estilizar y tonificar tu cuerpo. Mejorar la postura. Ganar flexibilidad. Tener más equilibrio. Estabilizar la cintura escapular y pélvica. Articular la columna. Podrás disfrutar los entrenos en la sala... del hospital. Esta comodidad beneficiará tu continuidad en la práctica y podrás empezar o terminar tu jornada laboral atendiendo a tu salud corporal.



MARXA
HOSPITAL



NÒRDICA
SANT RAFAEL

Germanes Hospitalàries

3ª Edició
Barcelona Salut Games 2020
Olimpiada Solidària
Del 23 de març al 25 d'abril.

a32
EVENTS



CUIDEM LES EMOCIONS

CUIDEM LES EMOCIONS

Davant situacions altament estressants és normal experimentar...

- A nivell físic:** taquicàrdia, tensió muscular, nàusees, insomni, malsons...
- A nivell cognitiu:** confusió, dificultat per a recordar instruccions, bloqueig en la presa de decisions, sensació d'incredulitat...
- A nivell emocional:** ansietat, tristesa, por, ira, culpa, irritabilitat, frustració...
- A nivell conductual:** presa innecessària de riscos, negativa a seguir ordres o fugir d'escena, mal ús de fàrmacs, consum d'alcohol o drogues...
- A nivell social:** hostilitat, actitud judiciosa, desconexió, aïllament social...

Com actuar?

DINS de l'hospital

- Respecta el **temps de connexió temporal**, fer descansos NO és egoista, és necessari.
- Comprova com estàs a cada hora i, si cal, fes **respiracions profundes** durant un minut.
- Cantrat en l'**aquí i ara**, és normal que tinguis pensaments intrusius que tinguin preocupacions. Evita capficar-tehi.
- Cuida el teu **entorn**, sigues agraït amb els companys.
- Sigues **operatiu**, compleix instruccions i confia en els teus responsables, ells tenen més informació.

FORA de l'hospital

- Cuida la teva salut física, respecta el temps dels **apats** i de **descans**.
- Fes **exercici físic**, és una forma senzilla de regular les emocions.
- Evita el consum d'alcohol** i/o altres tòxics.
- Evita la sobreexposició** a la informació, limita l'accés a notícies.
- Busca temps de qualitat amb la **família** i/o els **amics**.
- Preneu consciència de la **feina feta** i posa-la en **valor**.

Si necessites suport psicològic, envia'ns el teu nom i número de telèfon de contacte a enscuidem.hsrafael@hospitalarias.es



Sents ansietat, tristesa o, simplement, et costa gestionar la tensió emocional provocada per la situació actual?

T'oferim suport psicològic.

Diversos estudis revelen que la quarantena pot provocar l'aparició de símptomes psicològics com són el baix estat d'ànim, la irritabilitat, l'insomni, l'esgotament fins i tot, l'estrès posttraumàtic.

El personal que treballa durant la crisi de la Covid-19 pot trobar-se amb una gran tensió emocional. L'Hospital Sant Rafael volem oferir suport psicològic als nostres treballadors.

ATENCIÓ PSICOLÒGICA PER A PROFESSIONALS

COM SOL·LICITAR-HO?
Envia'ns el teu nom i número de telèfon de contacte a:
enscuidem.hsrafael@hospitalarias.es





COMPARTIM

COMPARTIM

Actividades específicas durante 2020:

- Reparto de obsequios de reyes en el centro el 6 de enero de 2020.
- Coordinación conjunta con Fundación 3 Turons, que tutela usuarios de Salud Mental en la consolidación del proyecto de huerto terapéutico de San Rafael. También se llevaron a cabo otros proyectos con la fundación: repoblación de valla arbustiva del centro y camino terapéutico.
- Continuación con el impulso de la tienda solidaria pro maternidad de Ghana (venta de pulseras personalizadas "solidaridad" realizadas desde el centro de Málaga por personas con algún tipo de discapacidad psíquica). Publicitación a otros centros en Barcelona para la adquisición de pulseras.
- En colaboración con la hermana del servicio PAER y con una voluntaria, continuación con la formación de alumnos del Colegio Padre Damián de Barcelona válida para aprobar la asignatura de Acción Social con la acreditación de un número de horas de acción de voluntariado.
- Solicitud incorporación en el Censo de Asociaciones de Voluntariado de la Generalitat. Concesión del mismo con el número 1920.

3.2.1. Talleres y programas

Nota: todas las actividades expuestas en la tabla que sigue fueron cortadas en marzo 2020 a excepción del huerto terapéutico que se retomó en mayo 2020.

Nombre de la actividad	Breve descripción	Nº voluntarios implicados	Nº destinatarios
Taller Escritura Creativa y Reflexión	Dirigida a pacientes del hospital de día de salud mental. Dinámicas simples; propuesta inicial que desemboca en historia escrita y dibujada que se comparte y se reflexiona en base a valores humanizantes. Hasta Marzo 2020.	1	10-14
Área Ambulatoria, Consultas Externas y Hall Hospital	Informar, indicar, ayudar a los usuarios y público que acude al centro. Hasta Marzo 2020	7	Variable
Áreas Médica y Quirúrgica	Acompañamiento a usuarios y familiares. Hasta Marzo 2020.	7	Variable
Área Salud Mental Adultos	Acompañamiento individual/grupal. Hasta Marzo 2020. Reinicio Junio hasta Agosto 2020.	7	Variable
Área Salud Mental Infantil-Juvenil	Coaching. Apoyo al estudio de usuarios CSMIJ. Hasta Marzo 2020.	0	0
Residencia de Hermanas Comedor Social	Dinamización: conversación, juegos, paseo. Hasta Marzo 2020. Acción solidaria en Comedor Social. Hasta Marzo 2020.	1 6	Máximo 8 15-20
Humo y Cía.	Acompañamiento salidas usuarios salud mental. Hasta Marzo 2020.	1-2	1-4
Huerto Terapéutico	Mantenimiento huerto centro y asistencia en actividades con usuarios del centro. Hasta Marzo 2020. Reinicio Mayo 2020.	2-3	5-10
Ropero Solidario	Mantenimiento funcionamiento ropero y gestión de excedentes con ONG "Madre Coraje" y otros. Hasta Marzo 2020. Reinicio Mayo 2020.		
Hall Hospital	Soporte ayuda información e indicaciones sobre lavado de manos. De Julio a Septiembre 2020.	5	Según flujo

COL.LABORACIONS



Generalitat de Catalunya
Departament de Salut

Xarxa | **Hospitals**
Catalana | **Sense Fum**