



Germanes
Hospitalàries

HOSPITAL SANT RAFAEL

MEMORIA FEM SALUT 2021

PROJECTE EMPRESA SALUDABLE

HOSPITAL SANT RAFAEL



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 2021**



MENGEM BE

6 Maig 2021 ES TEMPS DE PRUNES



MENJAR FRUITA
ÉS MENJAR SA!



16 de novembre de 2021
MANDARINES PER TOTTHOM!

Fem Salut!

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



MENGEM BÉ

Les receptes dels col·laboradors i col·laboradores que van obtenir millors valoracions per part dels membres del grup Fem Salut van ser:

- Recepta guanyadora Entrant: "Mini pizzetes d'albergínia", de Lorena Delgado
- Recepta guanyadora Plat principal: "Cuscús marroquí amb verdures i pollastre", de Celia González.
- Recepta guanyadora Postre: "Brownie", de Salvador Dalí



Els guardonats i guardonades van rebre un val de 100 euros per gastar al Mercat de la Vall d'Hebron. Així mateix, es va realitzar un sorteig de dos vals més -obsequi del Mercat de la Vall d'Hebron- entre els participants, que van recaure en **Jaime Arias** i **Katy Guardiola**.

Properament, totes les receptes que es van presentar al concurs es recolliran en un dossier. També, des de la cuina de l'Hospital, s'elaboraran els plats guanyadors.





VIGILEM LA SALUT

VIGILEM LA SALUT



Germanes Hospitalàries
HOSPITAL SAN RAFAEL

Este año, no hay excusas
VACÚNATE de la gripe

Campaña de vacunación gripal 2021

RAZONES POR LAS QUE VACUNARTE

- **PARA PROTEGERNOS.** Vacunándote de la gripe disminuye la probabilidad de que la padezcas y a la vez te proteges frente a una enfermedad que no está exenta de complicaciones.
- **POR RESPONSABILIDAD.** No podemos volver a colapsar nuestro sistema sanitario. Vacunándote de la gripe ayudarás a evitar que nuestros compañeros sanitarios vuelvan a vivir la misma situación.
- **PARA CUIDAR DE LOS NUESTROS.** Porque vacunándote de la gripe te proteges tú y proteges a todas las personas de tu entorno, a tu familia, a tus compañeros, etc.
- **PORQUE LO TENEMOS FÁCIL.** Como cada año, podrás vacunarte de la gripe en tu propio centro de trabajo.

DÍAS VACUNACIÓN SIN CITA PREVIA:

25 y 27 de Octubre y 3 y 8 de noviembre de
11,00 a 15,00 horas.
Antigua ubicación SEM

31 Maig 2021 DIA MUNDIAL SENSE FUM HO POTS ACONSEGUIR!



LA PREVENCIÓ ÉS A LES SEVES MANS

Informació que cal saber

- No faci la prova si presenta hemorroides sagnants o menstruació. En aquest cas, haurà d'esperar 3 dies seguits sense pèrdues de sang abans de realitzar la prova.
- Eviti la contaminació de la femta amb orina.
- **No** és necessari estar en dejú ni seguir cap dieta abans de fer la prova.
- Prendre medicació **no** interfereix en la realització de la prova.
- No ingereixi el líquid del tub. Si el líquid entra en contacte amb els ulls, la boca o la pell, esbandir acuradament amb aigua i, si és necessari consulti amb el seu metge o farmacèutic habituals.
- Comuniqui al Programa (93 807 55 05) la pèrdua de la prova o qualsevol entrebanc que hagi sorgit durant la realització de la mateixa.

LA PREVENCIÓN ESTÁ EN SUS MANOS

Información que debe saber

- No haga la prueba si presenta hemorroides sangrantes o menstruación. En este caso, deberá esperar 3 días seguidos sin pérdidas de sangre antes de realizar la prueba.
- Evite la contaminación de las heces con orina.
- **No** es necesario estar en ayunas ni seguir ninguna dieta antes de hacer la prueba.
- Tomar medicación **no** interfiere en la realización de la prueba.
- No ingiera el líquido del tubo. Si el líquido entra en contacto con los ojos, boca o piel, lavar la zona con abundante agua y en caso de ser necesario consulte con su médico o farmacéutico habitual.
- Comuniqué al Programa (93 807 55 05) la pérdida de la prueba o cualquier inconveniente sufrido durante la realización de la misma.

Per a qualsevol dubte, truqui'ns:
Para cualquier duda, llámenos:

consorci sanitari
de l'anoia
93 807 55 05

Generalitat de Catalunya
Departament de Salut

consorci sanitari
de l'anoia

**INSTRUCCIONS
PER A LA RECOLLIDA
DE MOSTRES**
Prova de detecció
de sang oculta en femta

**INSTRUCCIONES
PARA LA RECOGIDA
DE MUESTRAS**
Prueba de detección
de sangre oculta en heces

PROGRAMA DE DETECCIÓ PRECOÇ
DE CÀNCER DE CÒLON I RECTE
PROGRAMA DE DETECCIÓ PRECOZ
DE CÀNCER COLORRECTAL



POC-CRIBATE ANOIA-11/15



MOU-TE



Vine i prova una sessió
Places disponibles

correu contacte: patricioeisenberg@hotmail.com

A finals d'aquest mes de juny l'Hospital Sant Rafael ha posat en marxa la campanya 'Pas a pas' amb la intenció d'animar col·laboradors i col·laboradores a fer exercici físic pujant escales, a fi de potenciar els beneficis que això comporta per a la salut. Amb aquest objectiu, s'han col·locat cartells sobre el projecte als ascensors i a les escales, i també, a cada planta, pòsters on s'expliquen els beneficis, tant a nivell físic com psicològic, de realitzar aquesta activitat física. Podeu accedir als diferents materials del projecte [aquí](#).

Així mateix, el Centre posa a disposició del personal col·laborador una activitat tan beneficiosa com és la [pràctica de Pilates](#), que contribueix, entre altres aspectes, a estilitzar i tonificar el cos, millorar la postura, guanyar flexibilitat i articular la columna. Els horaris de les classes són els dilluns, de 14.30 a 15.30 h; dimarts, de 15 a 16 h, i dimecres, de 14.45 a 15.45 h.

Fem Salut! JA TENIM OBERTA LA PISCINA

L'ús és exclusiu al personal col·laborador del Centre.

MANTINGUES LA DISTÀNCIA DE
SEGURETAT.

PER LA NOSTRA SALUT,
RESPECTEM LES NORMES.

HORARI:
07.00 A 09.00H
12.30 A 15.00H
19.30 A 22.00H

Us recordem que és responsabilitat de cadascú de nosaltres el bon ús de les instal·lacions, així com la nostra pròpia seguretat.





CUIDEM LES EMOCIONS

CUIDEM LES EMOCIONS

DÍA 19 DE MAYO. HORA 12h

Webinar Haz que las emociones sean tus amigas

Millones de personas tienen miedo a la incertidumbre, los errores, la pérdida y el cambio...

Aprende a gestionarlas en:  <https://us02web.zoom.us/j/81336653684>

CRISTINA GARCÍA
Psicóloga experta en gestión de emociones



NEUS FERRER
Psicóloga experta en gestión de emociones



Conoce y aprende a utilizar técnicas sencillas para gestionar tus emociones



Germanes Hospitalàries
HOSPITAL SANT RAFAEL



NC CONSULTING
NEW CHALLENGES

Davant l'actual crisi de la Covid-19 i dels efectes que comporta aquesta situació a nivell emocional, l'Hospital ofereix suport psicològic tant a col·laboradors/es en actiu com en quarantena. Per sol·licitar-ho podeu enviar el vostre nom i telèfon de contacte a enscuidem.hsrafael@hospitalarias.es.

 Programa d'acompanyament

Programa d'acompanyament a professionals del Sistema públic català de Salut

Cuidant les persones que ens cuiden.

Acompanyament durant la pandèmia

Suport emocional

 Telesuport especialitzat per part de la Fundació Galatea

 Web App de GestioEmocional.cat per a professionals

 Accés preferent als serveis del Sistema de Salut

Cura del cos

 Accés gratuït a la plataforma DIR a casa

Beneficis i descomptes

 Serveis de cura

 Alimentació i supermercats

 Tallers i serveis, rènting i lloguers

 Activitat física i material esportiu

 Restaurants

 Llar i serveis

 Compres diverses

Registra't ara catsalut.vipdistrict.com

Més informació a: canalsalut.gencat.cat/acompanyament-professionals

 Generalitat de Catalunya

/Salut



COMPARTIM

COMPARTIM

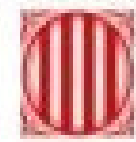
Actividades específicas durante 2021:

- Coordinación conjunta con Fundación 3 Turo, que tutela usuarios de Salud Mental en la **supervisión** del proyecto de huerto terapéutico de San Rafael. **Continuación** con el proyecto de repoblación de valla arbustiva del centro y en proceso de **borrador** el proyecto de 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. Inclusión de monitor con video "non stop" publicitando la elaboración de dichas pulseras y el destino de los fondos recogidos gracias a su venta.
- En colaboración con la hermana del servicio PAER y con varios voluntarios, 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. Esta actividad se ha visto nuevamente suspendida antes de fin de año y está prevista retomarse en cuanto las condiciones sanitarias así lo aconsejen.
- Derivado de la incorporación en el Censo de Asociaciones de Voluntariado de la Generalitat. Concesión del mismo con el número 1920, inicio en el hospital del proyecto "Connecta't al voluntariat" donde hemos conseguido una cartera de futuros voluntarios que se han inscrito en la página web que publicita la Generalitat. Este proyecto también se encuentra en "stand by" hasta nueva normalidad.

Nota: gran número de las acciones relacionadas han sido, al menos, parcialmente restringidas para respetar las normas de seguridad sanitaria.

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 humanizaste. (TODO 2021)	1	3-5 Actividad llevada a cabo en forma online
Área Ambulatoria, Consultas Externas y Hall Hospital	Informar, indicar, ayudar a los usuarios y público que acude al centro. (OCT-DIC/21)	6	Variable
Áreas Médica y Quirúrgica	Acompañamiento a usuarios y familiares. (OCT-DIC/21)	2	Variable
Área Salud Mental Adultos	Acompañamiento individual/grupal. (JUN-JUL/21 NOV/21)	2	Variable
Área Salud Mental Infantil-Juvenil	Coaching. Apoyo al estudio de usuarios CSMIJ. (ACCIÓN PENDIENTE MEJORA CONDICIONES)	0	0
Residencia de Hermanas	Dinamización: conversación, juegos, paseo. (ACCIÓN PENDIENTE MEJORA CONDICIONES)	0	0
Comedor Social	Acción solidaria en Comedor Social. (ACCIÓN PENDIENTE MEJORA CONDICIONES)	0	0
Humo y Cía.	Acompañamiento salidas usuarios salud mental. (NOV/21)	1	1-4
Huerto Terapéutico	Mantenimiento huerto centro y asistencia en actividades con usuarios del centro. (TODO 2021)	3-4	Variable
Ropero Solidario	Mantenimiento funcionamiento ropero y gestión excedentes con ONG "Caritas" y otros.(TODO 2021)	2	Variable

COL.LABORACIONS



Generalitat de Catalunya
Departament de Salut

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