



Germanes  
Hospitalàries

HOSPITAL SANT RAFAEL

# MEMORIA FEM SALUT 2022

**SOM UNA EMPRESA SALUDABLE**

HOSPITAL SANT RAFAEL

**DESPRÉS D'UNA AUDITORIA REALITZADA AL MES DE JUNY DEL 2022, L'HOSPITAL SANT RAFAEL HA ESTAT ACREDITADA NOVAMENT COM A EMPRESA SALUDABLE.**

**El fet d'estar reconeguts amb aquest segell d'excel·lència, avala el compromís de la Institució amb la promoció de la salut en el lloc de treball.**

**Hem obtingut la categoria Or.**

**Certificado**  
Sello Excelencia Empresa Saludable  
Nº Registro Certificado: 00/210042

TÜV Rheinland Ibérica Inspection, Certification & Testing S.A. certifica:

Titular del certificado: **HERMANAS HOSPITALARIAS SAGRADO CORAZÓN HOSPITAL DE SAN RAFAEL**  
Paseo de Vall d'Hebrón, 107  
08035 de Barcelona  
España

Ámbito de aplicación: Atención especializada médico quirúrgica y salud mental.

Válidez certificado: Este certificado es válido desde 2022-09-27 hasta 2024-09-26.

Nivel Certificación: **ORO**

Fecha de Auditoria: 2022-06-21 - 2022-06-22.

  
2022-09-27 TÜV Rheinland Ibérica Inspection, Certification & Testing S.A.  
Garrotxa, 10-12 - E-08820 El Prat de Llobregat



# 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 2022**



MENGEM BE

 Germanes Hospitalàries  
HOSPITAL SANT RAFAEL

## II CONCURS DE CUINA SALUDABLE

**ANIMA'T I COMPARTEIX LA TEVA SÚPER RECEPTA!**  
BASES DEL CONCURS DISPONIBLES A MINERVA

**Des del 3 de novembre fins al 11 de desembre**

**PREMI DE 100€ PER CATEGORIA**  
i regal assegurat només per participar!

**+Sorteig entre les persones participants de dos premis extres de 100€, obsequi del mercat de la Vall d'Hebron**

# MENGEM BÉ

Com tots sabem, tenir uns hàbits saludables d'alimentació ens ajuda a estar forts i en forma per a dur a terme les nostres activitats diàries, a més de reduir la predisposició a presentar malalties, evitar el sobrepès, reduir el risc cardiovascular, evitar i/o controlar els trastorns metabòlics com la diabetis, etcètera.

Des del Programa **FEM SALUT** us proposem que participeu en el **II CONCURS DE CUINA SALUDABLE SANT RAFAEL** "La meva SÚPER-RECEPTA".

Volem que ens expliqueu les vostres receptes més saludables i divertides, amb aliments de temporada i nutritius, aquelles receptes que us queden super bé i que tothom que les prova vol repetir i us felicita!

Hi haurà tres modalitats:

Entrant, Plat principal i Postre.

Podeu presentar-vos a una modalitat, a dues o a les tres, però només un plat per categoria!

Amb la recopilació de les vostres receptes farem un receptari per tenir-les totes juntes en un format fàcil de consultar.

Només per participar rebràs un regal segur!





MENGEM BE

# MENGEM BÉ



## LA MEVA SÚPER RECEPTE: EL LLIBRE DEL CONCURS

CONCURS DE CUINA SALUDABLE 2021



Entrants

### Rotllets de carbassó

#### Ingredients

- > 1 carbassó gran
- > humus (400 g de cigrons escorreguts, 1 all, 1 cullerada sopera de tahin/pasta de sèsam, suc de mitja llimona, 50 cl d'oli d'oliva verge extra, una mica de comí molt i sal)
- > 3 tomàquets secs. També pots utilitzar tomàquets secs macerats en oli d'oliva
- > Olives (verdes o negres, les que t'agradin)
- > 1 ceba tendra
- > 1 cullerada sopera d'oli d'oliva verge extra
- > sal al gust



#### Elaboració:

1. Posa a hidratar els tomàquets secs en una mica d'aigua tèbia durant 10 minuts. Si utilitzes els tomàquets secs amb oli d'oliva no cal fer aquest pas.
2. Per fer l'humus posa tots el ingredients indicats en un got i bat fins que agafi la textura que t'agradi.
3. Renta el carbassó. Talla'l longitudinalment en làmines fines. Escalfa una paella amb l'oli d'oliva a foc mig-alt. Col·loca les lamines de carbassó i daura-les dos minuts per cada costat.
4. Un cop cuinades, posa-les en un plat, unta-les amb l'humus, posa-hi els tomàquets, les olives i la ceba que hauràs tallat a trossets, i enrotlla-les sobre si mateixes.
5. Emplata els rotllets. Pots acompanyar-los d'una mica d'amanida.

Temps d'elaboració  
*15 minuts*

Pressupost aproximat  
*molt econòmic*

Grau de dificultat  
*baixa*

Xef  
*M<sup>a</sup> Jesús Febré*

Altres opcions: pots substituir el carbassó per albergínia i l'humus per formatge d'untar. També pots afegir al farcit altres ingredients que t'agradin, com panses, pinyons o nous.



MENGEM BE

# MENGEM BÉ

30 de Novembre de 2022  
DIA DE LA  
**Mandarina**  
MENJAR FRUITA ÉS SALUT!



 Germanes Hospitalàries  
HOSPITAL SANT RAFAEL

 Fem Salut!  
Campanya de promoció de la salut  
a l'Hospital Sant Rafael

 MENGEM BÉ



 Germanes Hospitalàries  
HOSPITAL SANT RAFAEL

 MENGEM BE

28 juny **Dia de la nectarina**

**Fem Salut!**  
Campanya de promoció de la salut  
a l'Hospital Sant Rafael

**Menjar fruita és menjar sa**



VIGILEM LA  
SALUT

# VIGILEM LA SALUT





VIGILEM LA SALUT

# VIGILEM LA SALUT



## CONSELLS PER DEIXAR DE FUMAR

### Abans de deixar de fumar

1. Escull una data propera per deixar de fumar.
2. Comuniqui la seva decisió i la data escollida a la família, els amics i companys.
3. Dedicui un temps a conèixer quan i per què fumes:
  - Anoti els motius pels que fuma i les raons per les quals vol deixar de fumar.
  - Registri l'hora, la circumstància i el grau de necessitat de cadascuna de les cigarretes fumades en un dia habitual. Anticipa't a les dificultats, imagina't les possibles alternatives per et puguin fer oblidar la cigarreta.
4. Faci exercicis per a desautomatitzar la conducta de fumar: retardar la primera del dia, escullir circumstàncies en què no fumara més, canviar de marca o fumar amb l'altre mà, etc.

2

### El dia escollit per deixar de fumar

1. Pensi només en el dia d'avui i simplement digui: AVUI NO FUMARÉ.
2. Comenci a fer de manera regular alguna activitat física saludable.
3. Llegeixi de tant en tant la llista dels seus motius per deixar de fumar.
4. Pari atenció a la seva alimentació, eviti els àpats abundants. Procuri menjar cinc vegades al dia, de manera saludable.
5. Estigui alerta i eviti durant els primers dies el cafè i les begudes alcohòliques.

3

### Primeres setmanes deixant de fumar

1. Registri cada dia algun aspecte positiu de la nova situació.
2. Quan tingui un desig molt fort de fumar pensi en els motius pels quals vol deixar de fumar, respiri profundament tres vegades seguides, mastigi algun aliment saludable o xiclet sense sucre, begui un got d'aigua...
3. Faci exercicis de relaxació.

4

### Mantenir-se sense fumar

1. Mantenir-se sense fumar és una de les coses més importants que pots fer per a la teva salut i per la dels que t'envolten. FELICITATS!
2. Identifiqui i sigui conscient de les situacions de risc. Eviti la falsa seguretat.
3. Valori tot el que està guanyant en el seu dia a dia: Respira millor? Té més energia? Fa més bona olor? Es sent més lliure? Ha recuperat el gust?



Hi ha professionals sanitaris que li poden ajudar: al seu centre de salut, a la farmàcia, al servei de riscos laborals, durant la seva estada en un centre hospitalari i per telèfon al 061.



**SumaSalut** Quantitats petites i bon temps, sempre amb tu

### Cigarretes electròniques

Que cal saber-ne?

**No hi ha prou estudis científics que demostrin que les cigarretes electròniques ajuden a deixar de fumar.**

**Cigarretes electròniques**  
Són dispositius que poden emetre:  
- nicotina, que genera addicció  
- aromes (menta, xocolata, etc.), per fer-les més atractives, sobretot als adolescents  
- glicerina, propilenglicol  
- altres substàncies químiques, que poden ser tòxiques

**Està prohibit**  
- usar-les en centres sanitaris, centres educatius, transport públic i parcs infantils  
- vendre-les a menors d'edat

**No s'aconsella l'ús de cigarretes electròniques perquè se'n desconeix en especial es desaconsellen...**

- als no fumadors
- a les dones embarassades
- als malalts
- als menors d'edat

**Es desaconsella utilitzar-les:**

- en espais tancats
- si hi ha infants, malalts, embarassades...

**Cal deixar les cigarretes electròniques fora de l'abast dels infants:** quantitats elevades de nicotina els poden causar intoxicacions greus.

**"Videocàpsules de salut"**

**Deixar de fumar és clau per a la salut**  
Si vols deixar de fumar, hi ha tractaments efectius que et poden ajudar.

**www.papsf.cat**

**Vols deixar de fumar? Aquí t'ajudem. Pregunta'ns com!**

## Els 5 mites del tabac per cargolar

Són menys perjudicials els cigarrets fets a mà? Mites del tabac per cargolar desmuntats pels científics

MITE 1.

És menys perjudicial

fals

### Mite 1. Els cigarrets fets a mà són menys perjudicials. Fals

Alguns estudis han posat de manifest que les persones que fumen cigarrets fets a mà tenen concentracions més altes de monòxid de carboni (CO) en l'aire exhalat —27,9 parts per milió— que les persones que fumen cigarrets manufacturats —21,48 parts per milió—, malgrat que consumeixin menys cigarrets al llarg del dia (18,5 de mitjana els fumadors de cigarrets fets a mà i 27,9 els de cigarrets manufacturats). La diferència pot raure en les pipades: en la pipada d'un cigarret fet a mà es crema més paper que quan es fa una pipada d'un cigarret manufacturat.

El CO és un gas tòxic que, un cop absorbit als pulmons, passa a l'aparell circulatori. Els efectes de l'exposició prolongada al CO que pateixen les persones que fumen inclouen lesions a les artèries —que contribueixen a augmentar el risc d'infart de miocardi—, vasculopatia, aneurisma de l'aorta i altres malalties cardiovasculars. Tot i que els cigarrets fets a mà acostumen a tenir menys quantitat de tabac que els cigarrets manufacturats, hi ha proves que indiquen que les persones que fumen cigarrets fets a mà consumeixen dosis superiors de nicotina, bé perquè el tabac per cargolar en conté més o perquè es fan pipades més intenses o més freqüents.

El tabac dels cigarrets fets a mà té concentracions de nicotina que poden arribar a superar en un 70% les permeses per als cigarrets manufacturats, fins un 85% més de quitrans i fins un 84% més monòxid de carboni. (Font: *Prev Tab.* 15(4): 157-161)

### Mite 2. El cigarret fet a mà és més natural. Fals

La nicotina i el monòxid de carboni no són els únics elements nocius que es poden trobar en el fum del tabac. La indústria tabaquera afegeix additius al tabac per augmentar-ne l'atractiu. S'ha observat que la presència d'additius és superior en el tabac per cargolar en comparació amb la que es pot trobar en el tabac que contenen els cigarrets manufacturats (22% davant d'un 10%). (Font: *gaceta.2011.09.010*)

MITE 2.

És més natural

fals

### Mite 3. Amb el cigarret fet a mà es fuma menys i se sap el que es fuma. Fals

Els estudis que han comparat els patrons de consum de cigarrets fets a mà amb els de cigarrets manufacturats no han trobat diferències significatives en algunes variables importants com, per exemple, el temps que passa des que una persona







VIGILEM LA  
SALUT

# VIGILEM LA SALUT

**vacunación conjunta  
gripe y COVID  
debemos  
cuidarnos y  
cuidarles**

**Campanya de vacunació de la dosi de reforç de COVID-19**  
El Departament de Salut, seguint les directrius incloses en l'Estratègia de vacunació contra la COVID-19 a Espanya, recomana que s'administri una dosi de reforç de la vacuna enfront la COVID-19 al personal que treballa en centres sanitaris i sociosanitaris durant la tardor de 2022. Segons les recomanacions del Departament de Salut, **aquesta dosi pot ser administrada sempre que hagin passat un mínim de 5 mesos des de la dosi anterior i 5 mesos des de la darrera infecció per SARS-CoV-2.**  
Ateses les indicacions actuals i la disponibilitat de les vacunes, s'administrarà la vacuna Comirnaty Original-BA4/5 (Pfizer®) amb una dosi de 0,3 ml.

**Campanya de vacunació antigripal**  
Les principals organitzacions sanitàries nacionals i internacionals estableixen un objectiu de cobertura de vacunació antigripal en professionals sanitaris del 75%. Per tal de poder assolir aquest objectiu, el Departament de Salut recomana que s'administri una dosi de vacuna antigripal al personal que treballa en centres sanitaris i sociosanitaris durant la tardor de 2022. Ateses les indicacions actuals i la disponibilitat de les vacunes, s'administrarà la vacuna Vaxigrip tetra (Sanofi-Aventis®) amb una dosi de 0,5 ml. En cas de professionals sanitaris de 60 anys o més, la vacuna recomanada és Efluelda (Sanofi-Aventis®) amb una dosi de 0,5 ml.



# MOU-TE



## CLASSES DE PILATES

Vine i prova una sessió  
Places disponibles

correu contacte: patricioeisenberg@hotmail.com

## 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

El 14 de desembre omple't  
**d'ENERGIA  
POSITIVA** ↗ ↗  
de 7 a 10 h i de 15.30 a 19 h  
*i també en el torn de nit*

A la  
cafeteria

**XOCO  
LATADA**  
amb **MELINDROS**

 **Fem Salut!**  
Campanya de promoció de la salut  
a l'Hospital Sant Rafael

Gràcies!  **Comertel**

 Germanes  
Hospitalàries  
HOSPITAL SANT RAFAEL

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 quarentena. Per sol·licitar-ho podeu enviar el vostre nom i telèfon de contacte a [enscuidem.hsrafael@hospitalarias.es](mailto:enscuidem.hsrafael@hospitalarias.es).



COMPARTIM

# COMPARTIM



## VI CONCURS DE DIBUIX HOSPITAL SANT RAFAEL

**Benvolguts, benvolgudes,**

**A partir del 7 de desembre** estaran disponibles a les vitrines els dibuixos i podreu fer les vostres votacions a través de la Intranet per escollir els/les guanyadors/es d'aquest any.

**El dia 15 de desembre** s'anunciaran els/les guanyadors/es.

**El dissabte 17 de desembre al matí,** després de l'espectacle de pallassos, es farà l'entrega de premis.

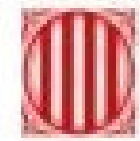
**Us animem a votar!!**



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

---

# COL.LABORACIONS



Generalitat de Catalunya  
**Departament de Salut**

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



Mercat  
Vall d'Hebron