
COMPARTINT EXPERIÈNCIES DE PROMOCIÓ DE LA SALUT DE LA REGIÓ SANITÀRIA DE GIRONA



Compartint experiències de Promoció de la Salut de la Regió Sanitària de Girona

Dolors Juvinyà i Canals
(ed.)

CIP 614.4(063) JOR

Jornada de Promoció de la Salut a la Regió Sanitària de Girona (2025 : Girona, Catalunya), autor

Compartint experiències de Promoció de la Salut de la Regió Sanitària de Girona / Dolors Juvinyà i Canals (ed.).

– Girona : Documenta Universitaria : Oficina Edicions UdG, octubre 2025. – 1 recurs en línia (246 pàgines) : il·lustracions ; cm

Comunicacions presentades a la Jornada de Promoció de la Salut a la Regió Sanitària de Girona, celebrada el febrer de 2025 a Girona i organitzada per la Càtedra de Promoció de la Salut. – Descripció del recurs: 27 octubre 2025

ISBN 978-84-8458-733-0 (Oficina Edicions UdG).

ISBN 978-84-9984-718-4 (Documenta Universitaria)

I. Juvinyà Canal, Dolors, editor literari II. Universitat de Girona.

Càtedra de Promoció de la Salut 1. Promoció de la salut – Congressos

2. Llibres electrònics

CIP 614.4(063) JOR

Amb el suport de

Correcció del text original: Documenta Universitaria

Disseny de la coberta: Documenta Universitaria

Il·lustració de la coberta: Càtedra de Promoció de la Salut de la UdG

© del text: els seus autors i les seves autores

© de l'edició: Universitat de Girona

© de l'edició: Documenta Universitaria*

ISBN Documenta Universitaria: 978-84-8458-718-4

ISBN Oficina Edicions UdG: 978-84-8458-733-0

DOI: 10.33115/b/9788484587184

Girona, desembre de 2025



Dipsalut

Organisme de Salut Pública
de la **Diputació de Girona**

**Universitat
de Girona**



**Documenta
Universitaria**

@DocUniv
documentauniversitaria.com



Els textos i imatges publicats en aquesta obra estan subjectes —llevat que s'indiqui el contrari— a una llicència Creative Commons de tipus Reconeixement-NoComercial (BY-NC) v.4.0. Podeu copiar-los, distribuir-los i transmetre'ls públicament sempre que en citeu l'autor i la font i que no en feu un ús comercial. La llicència completa es pot consultar a <https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/deed.ca>

Índex

Presentació	7
Pròleg.....	11

Promoció de la Salut en entorns i centres

Hospital Universitari Mollet: un centre NetZero en emissions directes.....	17
Museus espais de benestar	31
Artteràpia i visita als museus	43
Boscos per a la salut. Un programa de prescripció de natura a la infància i embaràs.....	53

Promoció de la Salut i professionals

Com abordem l'obesitat infantil a Catalunya? Una proposta salutogènica per a promoure entorns saludables des de l'acció comunitària	63
INFANEO (Inclusió de les Famílies a NEONatologia)	71
Experiència de benestar físic i emocional a l'IAS	83

Promoció de la Salut i persones i comunitat

L'àrea de promoció de la salut de Dipsalut	93
Programa pilot de prescripció d'activitat física i esportiva (PAFE) a infants de 7 a 9 anys amb sobrepès de la Garrotxa	99
Cuines (S)àvies.....	109
Projecte #Noalabenzodependència	115
Escola de salut.....	121
Sensibilització pel bon tracte a les persones grans	131

Experiències

Resiliència i salut mental positiva en professionals de salut mental: un estudi transversal en serveis d'hospitalització i urgències.....	141
La Mosqueta: el còctel sense alcohol oficial de la Festa Major de Girona	149
Generant vincles: taller de lactància materna.....	157
Els Òscars de les emocions. Programa de millora del benestar emocional en nens amb necessitats especials.....	163
Projecte estima't.....	167
No ens volen sanes, ens volen primes: Una aproximació a les narratives de gordofòbia mèdica i les seves conseqüències	173
La promoció de la salut des de la perspectiva dels professionals de la salut.....	179
Grup d'hàbits saludables en persones d'origen magrebí amb diagnòstic de diabetis tipus 2 en atenció primària i comunitària	185
Promoció d'activitats lúdiques i educatives amb els fills a l'aire lliure, tot deixant el mòbil desat al calaix.....	191
Tinc gana! La història de les àvies sàvies	197
<i>Gordofòbia</i> mèdica: actituds negatives de les infermeres d'AP vers les persones amb sobrepès o obesitat.....	203
Cuidar-se per cuidar	209
Apostant per les relacions entre generacions aprofitant els recursos i espais naturals significatius de la Residència de Gent Gran Creu de Palau de Girona. Generalitat de Catalunya.....	215
Sensibilizant als professionals en promoció de la salut (PS) des de la interdisciplinarietat	221
Zona Mood. Soledat adolescent.....	229
Sistemes de Mediació per a cuidar de les relacions dels professionals de la salut	235
Estratègia en promoció de la salut des del treball en xarxa als hospitals i centres de Catalunya	241

Boscós per a la salut. Un programa de prescripció de natura a la infància i embaràs

Anna Gelis Pujolar i Ferran Campillo i López

Fundació Hospital d'Olot i Comarcal de la Garrotxa

Des de la Unitat de Salut Mediambiental Pediàtrica de la Garrotxa promovem el contacte amb la natura com a eina de salut durant l'embaràs i la infància.

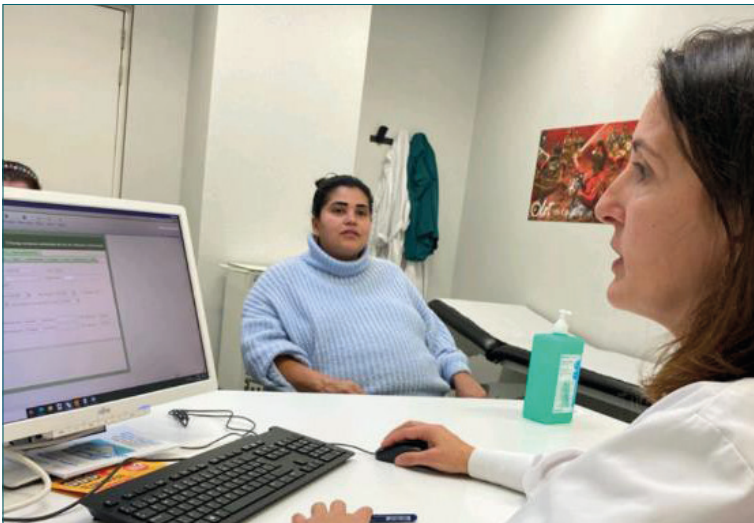
La prescripció de natura abasta un conjunt d'activitats que fomenten hàbits saludables i d'autocura en entorns naturals. El contacte amb la natura s'ha relacionat amb diversos beneficis per a la salut humana, com la reducció del sedentarisme i de l'excés de pes, així com millors resultats en salut mental i benestar emocional. També s'ha associat amb una major connexió amb el medi natural i amb millors actituds de conservació i respecte cap a l'entorn. L'embaràs i els primers mesos de vida són períodes especialment receptius per a la instauració d'hàbits saludables que puguin perdurar en el temps.

El projecte *Boscós per la salut* és una iniciativa que es va iniciar l'any 2014 a la Regió de Múrcia, impulsada per la Unitat de Salut Mediambiental Pediàtrica de l'Hospital Clínico Universitario Virgen de la Arrixaca. Des del 2020, la Unitat de Salut Mediambiental Pediàtrica de l'Hospital d'Olot i Comarcal de la Garrotxa ha adaptat

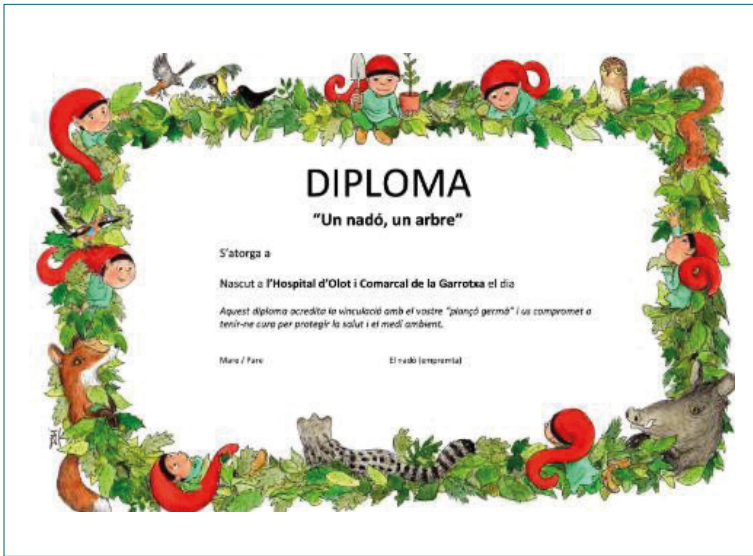
aquest projecte al territori amb el lema *Un nadó, un arbre*, estructurat en dues etapes: prenatal i postnatal.

- **Etapa prenatal.** Durant l'embaràs es realitza un cribratge de factors mediambientals de risc (*Full Verd*), en el qual, a més dels riscos, també s'avaluen factors protectors. En aquest procés es detecta el nivell de contacte amb la natura i s'ofereixen consells breus de salut sobre activitats en entorns naturals.
- **Etapa postnatal.** En el moment del naixement es lliura de manera sistemàtica un plançó a cada nadó nascut a l'hospital, juntament amb un diploma acreditatiu i material informatiu sobre el projecte i sobre com tenir cura del plançó. Posteriorment, es duen a terme dues plantades anuals per trasplantar l'arbre que les famílies han cuidat a casa.

En aquest projecte hi col·labora voluntariat d'entitats locals, com l'Agrupació de Naturalistes i Ecologistes de la Garrotxa (ANEGx), el Parc Natural i també pacients d'altres serveis del centre, com el grup de pacients afàsics del Servei de Logopèdia. Aquests pacients, a més de participar en les plantades, duen a terme moltes altres activitats al bosquet de l'hospital.







Des de l'inici del projecte, el novembre del 2020, s'han plantat més de 500 arbres germans al voltant de l'hospital, amb l'objectiu de vincular cada infant amb la natura.

A més de les plantades, també s'ofereixen jornades de sensibilització periòdiques al mateix bosc, mitjançant visites escolars.

Des del 2018, la Fundació Hospital d'Olot i Comarcal de la Garrotxa ofereix als centres educatius de la comarca l'oportunitat de conèixer alguns serveis del centre sanitari i de promoure hàbits saludables amb visites guiades i personalitzades per a cada grup. La iniciativa va començar el curs 2018-2019, en el marc del Consell dels Infants d'Olot, impulsat per l'Àrea d'Educació i Joventut de l'Ajuntament d'Olot. Aquella en va ser la quarta edició i els alumnes de cinquè de les escoles d'Olot van escollir la salut com a tema d'interès. Durant aquell curs més de 250 alumnes van passar per les instal·lacions de l'Hospital per conèixer el funcionament del centre i entendre la salut més enllà de l'àmbit sanitari. Actualment, ja n'han participat més d'un miler.

La majoria de les visites corresponen a alumnes de primària, però també se n'han organitzat per a infants d'educació infantil, alumnes d'ESO, de formació professional i d'educació especial. Estan obertes tant als centres educatius d'Olot com als de la resta de la comarca de la Garrotxa.

Els alumnes de primària, que representen la major part de les visites, al final de l'estada fan una sortida al bosc dels Tres Roures, proper al centre, per treballar la importància del contacte amb la natura i de la cura del medi ambient, així com dels hàbits quotidians que afavoreixen una bona salut. Aquesta darrera activitat és liderada per la Unitat de Salut Mediambiental Pediàtrica (PEHSU) de l'Equip Pediàtric Territorial de la Garrotxa, amb l'objectiu de fer conscients infants i adolescents del paper que té el medi ambient en la salut.

Habitualment es visiten serveis com Urgències, Rehabilitació, Sala de nadons, Farmàcia i Bugaderia, en funció del moment i de la situació de cada àrea. Són els mateixos professionals dels serveis els qui mostren les instal·lacions, expliquen les tasques que duen a terme i responen les preguntes dels infants. En el cas d'alumnes més grans o de formació professional, la visita s'adapta a les necessitats educatives o formatives del grup.

Des d'aleshores, les visites s'han mantingut i la majoria s'articulen a través del programa *Recursos Educatius* de l'Àrea d'Educació i Joventut de l'Ajuntament d'Olot, amb l'objectiu d'apropar els centres sanitaris als infants i joves i de promoure una cultura de la salut que integri les dimensions física, mental i mediambiental.



Els objectius del projecte són diversos i abracen tant la dimensió assistencial com la comunitària i ambiental:

- Incorporar el *Bosc per la salut* a la cartera de serveis de l'hospital.
- Crear un refugi climàtic que afavoreixi l'equitat comunitària i la conservació de la biodiversitat local.
- Impulsar una xarxa amb la implicació d'altres entitats del territori.
- Prescriure activitats en contacte amb la natura a parelles embarassades i a famílies amb nadons en un entorn natural.
- Desenvolupar la «vacuna verda»: vincular cada infant amb el seu arbre germà, creant consciència de respecte cap al medi natural.
- Organitzar activitats en contacte amb la natura per a famílies, amb l'acompanyament d'educadors ambientals i personal especialitzat.
- Promoure i conscienciar infants i famílies sobre la importància d'un entorn afavoridor per a la salut.
- Afavorir la reconexió amb la natura, evitant o minimitzant el sedentarisme, l'exposició a pantalles i la hipovitaminosi D, alhora que es milloren les relacions socials.

Quant als resultats obtinguts fins ara, es poden destacar diferents impactes i xifres que mostren l'abast del projecte:

- Des del 2020 s'han plantat més de 500 «arbres germans» al voltant de l'hospital.
- Contacte amb la natura durant l'embaràs (dades d'unes 315 gestants anuals, que representen el 79,9% del total d'embarassos a l'hospital):
 - 32,14 % diàriament.
 - 42,21 % setmanalment.
 - 16,65 % algun cop al mes.
 - 5,52 % mai o gairebé mai.
 - 3,57 % només durant les vacances.

- Quinze famílies han participat en el programa pilot de sortides guiades.



