
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: 978-84-9984-718-4

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

DOI: 10.33115/b/9788499847184

Girona, desembre de 2025



Dipsalut

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

**Universitat
de Girona**



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) v4.0. 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>



**Documenta
Universitaria**

@DocUniv
documentauniversitaria.com

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

INFANEO (Inclusió de les Famílies a NEOnatologia)

Montse Reixach Tarrés

Hospital Universitari Dr. Josep Trueta

Introducció

La prematuritat és una condició associada a trastorns del neurodesenvolupament, més freqüents com més baixa és l'edat gestacional. Els trastorns o seqüeles poden aparèixer des del moment de l'ingrés, manifestar-se durant la infància quan l'infant adquireix noves competències i persistir fins a la vida adulta. En els casos més greus, condicionen la qualitat de vida i, en tots, incrementen els costos personals, familiars i socials. Malgrat la millora en la supervivència de les darreres dècades, la prevalença es manté elevada, arribant a afectar fins al 50 % dels nadons de més risc. Les seqüeles poden ser diverses i incidir en l'àmbit motor, neurosensorial, cognitiu, conductual, del llenguatge o de l'aprenentatge.

El naixement prematur exposa el nadó, en un període crític i de gran vulnerabilitat, a un entorn hostil i poc adequat per al neurodesenvolupament. A la immaduresa dels sistemes orgànics s'hi afegeixen la càrrega d'estrès, la pèrdua d'estímuls normals i l'impacte sobre la capacitat de criança familiar. En el nadó, l'estrès pot provocar toxicitat neuronal directa i disfunció d'altres sistemes. Des del punt de vista fisiopatològic, durant els primers

dies predomina l'afectació dels sistemes respiratori i circulatori, que indirectament faciliten la lesió neuronal secundària a hipòxia, isquèmia i inflamació. Més endavant, l'efecte principal és l'exposició continuada a l'estrès i al dolor, juntament amb la reducció d'estímul normal, sobretot per la separació familiar. Tot plegat provoca canvis en l'estructura i la funció cerebral.

La família, a través de les interaccions entre pares i fills, és fonamental en el desenvolupament humà. Durant dècades, però, no es va valorar prou la transcendència del contacte en els nadons ingressats, especialment els prematurs. La separació va ser la norma i, fins i tot, es va justificar com una manera de protegir les famílies del patiment. Avui sabem que aquest efecte actua a curt termini —reduint l'estimulació i la funció protectora del nadó— i a mitjà i llarg termini —alterant el procés de criança. L'atenció que separa el nadó dels progenitors interromp els mecanismes neurohormonals que, de manera natural, afavoreixen el vincle i el rol cuidador, imprescindibles per al neurodesenvolupament. També sabem que el contacte pell amb pell en les primeres hores i dies de vida facilita l'estabilitat fisiològica i redueix el risc de lesió neuronal.

L'ingrés d'un nou-nat és una situació estressant i traumàtica per als pares, sovint des d'abans del part. Fins al 50% dels mares i pares de nadons ingressats a la UCIN (Unitat de Cures Intensives Neonatals) presenten depressió, ansietat o trauma clínicament significatius, i un terç de les mares informen pensaments suïcides. El 27% dels progenitors mostren símptomes de trastorn d'estrès posttraumàtic més enllà del primer any de l'alta.

Tot això dificulta la criança i incideix negativament en el desenvolupament, un efecte agreujat si coexisteixen dificultats socials. La combinació d'experiències infantils adverses —prematuritat, separació familiar i dificultats de criança— es potencia mútuament i compromet encara més el pronòstic.

Evidència relacionada

Hi ha evidència científica que demostra els beneficis, a curt i mitjà termini, d'un model de cura que situa la família i el nadó al centre del sistema. En aquest model, els progenitors assumeixen el rol de cuidadors principals. La presència de les famílies a les unitats neonatals és imprescindible per dur a terme pràctiques com el pell amb pell, la lactància materna i la interacció sensible i conscient entre família i nadó. Aquestes pràctiques han mostrat beneficis tant per al nadó —disminució de la mortalitat, reducció d'infeccions, millor guany ponderal i neurodesenvolupament— com per a la família —disminució de l'estrès parental, de l'ansietat i de la depressió postpart, i millor construcció del vincle—, i fins i tot per als professionals —millor satisfacció laboral i millor relació amb les famílies.

Tot i aquest coneixement, la inclusió de les famílies en les cures dels nadons continua sent un repte, fins i tot en aquelles unitats que teòricament apliquen un model de cures centrades en la família. Per aquest motiu, es recomana que les unitats de neonatologia disposin de programes específics de cura centrada en la família que ajudin a la transició des del model més tradicional.

També hi ha evidència que la interpretació del llenguatge no verbal és clau per identificar si un nadó es troba en un moment d'estrès i desorganització o si els estímuls que rep afavoreixen l'estabilitat i el desenvolupament. A la UCIN, qualsevol interacció és una oportunitat per aportar estímuls enriquidors i ha d'evitar convertir-se en un moment estressant.

Per identificar les conductes del nadó, el model NIDCAP (Newborn Individualized Developmental Care and Assessment Program) ofereix un programa de formació i d'intervenció que permet reconèixer el llenguatge dels nadons i adaptar l'estil de les interaccions de manera individualitzada i integradora de la família. L'aplicació del model ha mostrat resultats positius sobre

el desenvolupament dels nadons amb antecedent d'ingrés a la UCIN. Per millorar el coneixement, la formació i la pràctica d'una atenció neonatal individualitzada i centrada en el desenvolupament, l'Hospital Trueta forma part, des del 2018, del centre de formació NIDCAP Vall d'Hebron-Trueta, un dels 23 existents a Europa (www.nidcap.org). Per facilitar la implantació i la difusió del model en altres centres, PADEICS-NIDCAP és un dels programes d'expertesa de l'Institut Català de la Salut.

En aquest context, s'ha dissenyat el programa INFA-Neo (INclusió de les FAMílies a Neonatologia) per millorar el desenvolupament dels nadons de risc a través de la inclusió de les famílies a la UCIN. És un programa amb un abordatge holístic i multidisciplinari, centrat en l'atenció individualitzada al nadó i en la inclusió familiar. Atorga als progenitors el rol actiu de cuidadors principals i els ofereix informació, formació, suport emocional i capacitat per exercir-lo. INFA-Neo utilitza NIDCAP com a eina per guiar les interaccions amb els nadons, tant de les famílies com dels professionals. Iniciat a l'Hospital Trueta, centre de referència en atenció a la prematuritat de la regió sanitària de Girona, neix amb la voluntat de ser compartit amb tots els centres de la xarxa PADEICS-NIDCAP i d'esdevenir un model en procés de millora contínua.

Metodologia

El programa INFA-Neo vol ser un projecte d'acompanyament a les famílies de nadons amb més risc neurològic, especialment els nascuts abans de les trenta setmanes de gestació i ingressats a la unitat neonatal. Dona continuïtat al programa de visites i seguiment prenatal de les dones gestants ingressades amb amenaça de part prematur i es connecta, després de l'alta, amb el programa d'hospitalització domiciliària i el seguiment postnatal.

Es basa en tres pilars fonamentals. El primer és l'atenció individualitzada al nadó, seguint la filosofia NIDCAP, amb l'objectiu de millorar el seu neurodesenvolupament. El segon és l'atenció i la capacitat de les famílies per potenciar les seves competències parentals, atendre les seves necessitats bio-psicosocials i incloure-les en les cures neonatals com a part fonamental de l'equip assistencial. El tercer és la formació i l'acompanyament dels professionals en la implementació del model de cures centrades en el desenvolupament del nadó i de les famílies (CCDF), afavorint la transició cap a rols de facilitació i col·laboració amb les famílies, més que no pas d'educació unidireccional.

El programa està liderat per un equip transdisciplinari que coordina i garanteix l'acompanyament i l'atenció individualitzada del nadó i la seva família amb la resta de professionals. L'equip INFA-Neo està format per una infermera professional NIDCAP, dos pediatres formadors NIDCAP, una pediatra i una psicòloga amb formació en CCDF.

Per aconseguir els objectius esmentats i en coherència amb les estratègies d'implantació, es proposa un conjunt d'accions que es poden agrupar en dos grans blocs.

Accions d'acompanyament, formació i inclusió de les famílies de nadons prematurs

Observacions de la conducta del nadó conjuntament amb la família

Aquestes accions s'adrecen a famílies de nadons molt prematurs, nascuts abans de les trenta setmanes de gestació. L'acompanyament individualitzat comença entre els 3 i 7 dies de vida i consisteix en l'observació de les conductes del nadó per part d'una professional

NIDCAP durant una cura rutinària. Paral·lelament, es realitza una formació «a peu de pacient» vinculada al que s'està observant.

Mentre el nadó està ingressat a la UCIN, la periodicitat d'aquestes observacions és setmanal. Posteriorment, passen a ser quinzenals o bé s'adapten a les necessitats del nadó i de la família.



Sessions assistencials conjuntes entre professionals i famílies «PAS A PAS»

Després de la primera observació, es planifica una reunió multidisciplinària entre la professional NIDCAP, la família i l'equip assistencial. L'objectiu és reflexionar conjuntament sobre el que s'ha observat perquè les famílies puguin reconèixer les conductes dels seus fills i, amb el suport de l'equip, prendre decisions ajustades a les necessitats i al nivell de desenvolupament del nadó.

En aquestes trobades també s'exploren les necessitats bio-psicosocials de cada nadó i família, es comparteixen impressions, s'aprofundeix en un tema relacionat amb l'edat gestacional i la situació, i es proposen reptes i recomanacions per a la setmana següent. Està previst realitzar com a mínim cinc sessions «PAS A PAS» per família.

En cada sessió pot participar-hi un especialista segons les necessitats detectades. Per exemple, la psicòloga clínica en la primera trobada per valorar i reforçar el vincle; la logopeda entre les setmanes 30 i 32 per ajudar en les habilitats prealimentàries; les referents d'alletament a partir de les trenta-quatre setmanes; la mediadora en cas de barrera idiomàtica o cultural; o treball social si hi ha dificultats socioeconòmiques.

En finalitzar cada reunió, un membre de l'equip INFA-Neo completa la fitxa «PAS A PAS» amb un llenguatge senzill i proper, com si fos la veu del nadó. Una còpia es lliura a la família i una altra queda registrada a la història electrònica, accessible per a tots els professionals.

El pla de cures i les recomanacions de desenvolupament es registren a l'apartat I32NIDCAP del programa informàtic, perquè totes les professionals en puguin fer seguiment.

La periodicitat recomanada d'aquestes trobades és setmanal durant l'estada a la UCIN i quinzenal al box d'hospitalització. Tot i això, sovint cal adaptar la freqüència a les necessitats i disponibilitat real de cada família.

Pla de capacitació de la família

Aquest pla s'aplica a totes les famílies amb nadons ingressats. Es crea un registre de les habilitats que van adquirint amb el suport de l'equip d'infermeria.

L'objectiu és que tots els professionals, independentment del torn de treball, puguin conèixer el nivell de competència assolit per cada família. Aquest registre queda incorporat en un formulari específic del programa informàtic de la Unitat.

Tallers per a famílies

Amb una periodicitat setmanal, s'organitzen tallers adreçats a totes les famílies i gestants ingressades. L'objectiu és treballar, en format taller, temàtiques relacionades amb les cures dels nadons. Cada sessió s'ha dissenyat amb la col·laboració de les famílies i és dinamitzada per un professional NIDCAP o amb formació FINE2, expert en la matèria.

Suport emocional i psicològic per a les famílies

La psicòloga de l'equip INFA-Neo ofereix suport individual i grupal a totes les gestants i famílies que ho necessitin durant l'ingrés a la maternitat o a la UCIN. En casos de dol perinatal, es recomana mantenir l'acompanyament després de l'alta mitjançant grups de dol perinatal.

Activitats per a les famílies

INFA-Neoteca

S'ha creat un catàleg de llibres i contes a disposició de les famílies dels nadons ingressats. L'objectiu és doble: d'una banda, oferir recursos

que ajudin a transitar amb més seguretat i confiança l'apassionant i complex món de la prematuritat i la criança respectuosa; de l'altra, facilitar textos per llegir al nadó, perquè es familiaritzi amb la veu dels progenitors i, alhora, introduir-lo en l'hàbit de la lectura.

Diari del nadó

El «Diari del nadó» ha estat elaborat i dissenyat a partir dels suggeriments d'un grup de treball format per professionals NIDCAP, famílies que havien estat ingressades i representants de Som Prematurs.

Accions de formació de l'equip assistencial multidisciplinari

Formació NIDCAP

Conduïda per tres professionals NIDCAP de l'equip INFA-Neo. S'han establert tres nivells, seguint les recomanacions del programa PADEICS-NIDCAP:

- **Nivell 1, bàsic:** adreçat a tots els professionals que tenen contacte amb nadons i famílies. Es fan formacions anuals per a totes les noves incorporacions amb l'objectiu d'assolir que el 100% de professionals disposin de les competències bàsiques.
- **Nivell 2, intermedi:** competències pràctiques per a professionals que atenen directament nadons de risc. L'objectiu és que, en un període de quatre anys, un mínim del 80% dels professionals de cada torn disposin d'aquesta formació.
- **Nivell 3, avançat:** formació d'especialistes en desenvolupament del nadó. L'objectiu és que cada unitat disposi d'entre cinc i deu professionals amb nivell avançat.

Sessions «PAS A PAS» i recomanacions I32

Les recomanacions formulades en les sessions reforcen els coneixements i la manera de treballar dels professionals. El seu impacte beneficia la resta de nadons i famílies.

Butlletí informatiu «INFA-Neo»

Butlletí periòdic adreçat als professionals de la unitat. Inclou novetats, progressos, notícies del programa i informació sobre cures o procediments relacionats. El contingut s'elabora a partir de les necessitats detectades en les observacions i reunions setmanals amb l'equip i famílies, establint un *feedback* continu que s'adapta a la realitat de la unitat.

Des del maig de 2023 han participat en el programa INFA-Neo trenta-nou famílies de nadons de menys de trenta setmanes de gestació. Ara que el programa està més consolidat i integrat en la pràctica diària de la unitat, s'ha iniciat la recollida d'indicadors per confirmar, en el nostre context, els beneficis ja demostrats per altres grups en altres països.

Tenim la consciència i la convicció que la inclusió de les famílies en les cures neonatals millora la salut física i emocional dels nadons prematurs i de les seves famílies, i per això ha de ser un objectiu indiscutible de qualsevol UCIN. La qüestió és com i quan fer-ho. **Quan?** Al més aviat possible, perquè cada interacció adaptada a les necessitats del nadó té un impacte positiu en les seves estructures en desenvolupament, i cada interacció perduda és una oportunitat perduda. **Com?** Amb un programa col·laboratiu com l'INFA-Neo, creat i impulsat per professionals i famílies, que tingui en compte les fortaleses i vulnerabilitats de cada unitat i que busqui empoderar, acompanyar i atendre les necessitats de tots: nadons, famílies i professionals. Un programa sostenible, eficaç, equitatiu, segur i, sobretot, centrat en el nadó i en la seva família, perquè és la seva salut la que en sortirà reforçada.

Bibliografia

- Ahlqvist-Björkroth, S., Bouykidis, Z., Axelin, A. M., y Lehtonen, L. (2017). Close collaboration with parents intervention to improve parents' psychological well-being and child development: Description of the intervention and study protocol. *Behavioural Brain Research*, 325, 303-310. <https://doi.org/10.1016/j.bbr.2016.10.020>
- Aita, M., De Clifford Faugère, G., Lavallée, A., Feeley, N., Stremmler, R., Rioux, É., y Proulx, M. H. (2021). Effectiveness of interventions on early neurodevelopment of preterm infants: A systematic review and meta-analysis. *BMC Pediatrics*, 21(1), 210. <https://doi.org/10.1186/s12887-021-02559-6>
- European Foundation for the Care of Newborn Infants (EFCNI), Ahlqvist-Björkroth, S., Westrup, B., et al. (2018). European standards of care for newborn health: Clinical consultation and supervision for healthcare professionals on supporting families. EFCNI. <https://newborn-health-standards.org>
- Vittner, D., Butler, S., Lawhon, G., y Buehler, D. (2024). The newborn individualised developmental care and assessment program: A model of care for infants and families in hospital settings. *Acta Paediatrica*. Advance online publication. <https://doi.org/10.1111/apa.17300>
- White, R. D., Lehtonen, L., Reber, K. M., y Phillips, R. (2023). A pivotal moment in the evolution of neonatal care. *Journal of Perinatology*, 43(4), 538-539. <https://doi.org/10.1038/s41372-022-01436-z>

