
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**



**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

Projecte

#NOALABENZODEPENDÈNCIA

Autors: Grup #noalabenzodependència.

Col.laboradors: RBECs SSIBE.

Grup #noalabenzodependència: Núria Parals, Patricia Robirola, Nuria Bosacoma, Sonia de Pablo, Andrés Flechas, Sandra Rocha, Mima Ballester, Paula Barnés, Montse Cols, Cristina Cama, Olga Collell i Cherni Villar.

RBECs SSIBE: Jesús Vieytes, Mariona Gifre, Imma Martí i Olga Collell.

Introducció

Les benzodiacepines (BZD) són fàrmacs que s'utilitzen per a tractar l'ansietat, l'insomni o l'estrès greu. Són tractaments que, **a curt plaç són efectius**, segurs i d'acció ràpida, però l'evidència ens diu que en cap cas el seu ús està indicat durant més de 12 setmanes. A llarg plaç l'eficàcia d'aquests medicaments disminueix i pot causar danys i efectes secundaris greus (confusió,

risc de caigudes, problemes de memòria...) a més de l'addicció que generen, dificultant la seva retirada.

A Espanya el consum de BZD s'ha convertit en un **problema de salut**, sent el país de la OCDE amb major prescripció. Aquest fet s'associa a l'alt rendiment que ens exigeix la societat, a la medicalització com a via de resolució de problemes i a la falta de temps que disposem els professionals sanitaris a les consultes d'Atenció Primària. És important remarcar que la prescripció de BZD no hauria de ser el primer tractament a escollir davant un malestar, si no una alternativa en casos concrets, simptomàtics i temporals.

Per aquest motiu, des dels professionals sanitaris del Baix Empordà s'ha iniciat una campanya per a reduir l'ús de BZD i fàrmacs similars. La intervenció s'ha realitzat a les quatre àrees bàsiques d'Atenció primària del SSIBE (Palamós, Palafrugell, Torroella de Montgrí i La Bisbal d'Empordà), de forma simultània, des del mes de maig de 2024 fins a març de 2025.



Amb les benzodiazepines t'hi pots quedar atrapat.

L'ús prolongat d'ansiolítics, tranquil·litzants o somnífers suposa un risc greu per a la teva salut i per al teu entorn.

#noalabenzodependencia

SSIBE
Sistema de Salut Integrat
Baix Empordà

Departament de Salut
Govern de Catalunya

ISSA

Objectius

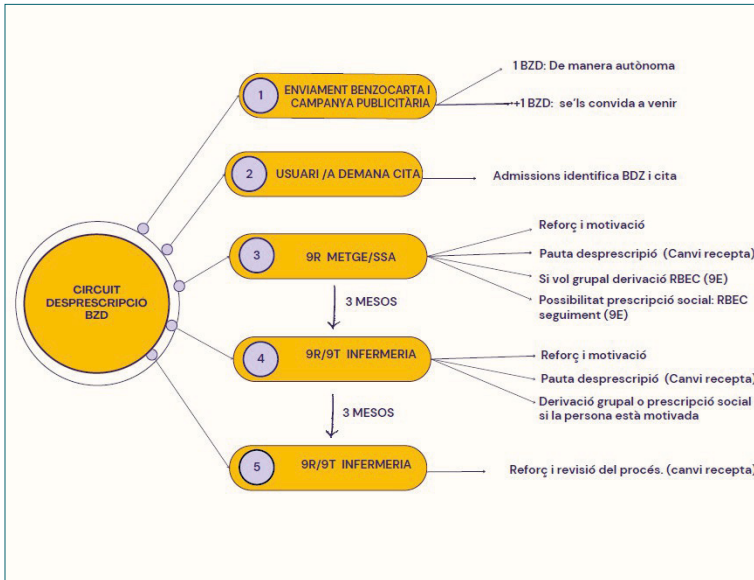
L'objectiu principal és **reduir el consum de BZD, implicant als professionals sanitaris** de SSIBE, **formar-los** en la no prescripció i en la desprescripció d'aquests fàrmacs i **informar a la població** sobre els riscos que comporten.



Metodologia

La intervenció inclou:

- Una **campanya publicitària** i de difusió per a informar a la població realitzada per l'empresa NEORG, dirigida pel grup de professionals generadors del projecte i el servei de Comunicació SSIBE.
- L'enviament d'una **carta** als domicilis de les persones que prenen aquests fàrmacs, amb la finalitat d'informar i assessorar sobre com reduir el consum, pautes i consells per a millorar l'higiene del son i la gestió de l'ansietat.
- Creació d'un **nou circuit assistencial** per quan l'usuari demani reduir el consum de BZD que consti de: una visita amb medicina per a iniciar la desprescripció, dues visites amb infermeria als tres i sis mesos després de l'inici i la participació dels referents de benestar emocional mitjançant sessions grupals anomenades Alliberat!.



Resultats

La reducció de gener a octubre de 2024 en el Baix Empordà és de 80 DHD a 70 DHD (dosis diària per 1000 habitants d'un fàrmac). Concretament a l'Àrea Bàsica de La Bisbal d'Empordà, que és l'ABS més sensibilitzada d'on va sorgir el grup motor, es va aconseguir reduir un total de 20 DHD en un any de generació i implantació del projecte (25 % de reducció), mentre que a la resta de les ABS del SSIBE s'ha reduït una mitjana de 10 DHD (14 % de reducció).

Conclusions

Aquesta intervenció s'emmarca dins del projecte: «Estrategia Comunitaria para la prevención, diagnóstico y tratamiento de la fragilidad», finançat amb fons del Consell Interterritorial del Sistema Nacional de Salud. Ha estat coordinat externament pel Consorci Social i Salut de Catalunya i internament per l'Espai Pro-beta, unitat d'innovació del SSIBE. Participa Atenció Primària i el servei de Farmàcia de la entitat Fundació Hospital de Palamós-SSIBE.

Durant el projecte s'ha fet formació als professionals en desprescripció i alternatives, també en consulta motivacional i mesures no farmacològiques; implantat un nou circuit assistencial amb la participació dels RBECs (referents de benestar emocional), s'han enviat 1.800 cartes informatives (benzocartes) a usuaris del Baix Empordà, creat material de desprescripció: fulletons informatius i calendaris de desprescripció, sis mesos de campanya publicitària per a la població per mitjà de xarxes socials, ràdio, TV i publicacions (amb una imatge unificada i impactant).

Tot i els bons resultats és una intervenció que s'ha d'integrar dins la feina habitual dels professionals de l'entitat. Mantenim el material creat per la utilitat i les reunions amb els equips assistencials per a tractar aquest problema de salut.

Com a conclusió, pendent d'analitzar les dades finals, és que la informació a l'usuari ajuda els professionals sanitaris. Crear un nou circuit millora l'assistència i facilita complir l'objectiu. Però, sens dubte, la conscienciació i la implicació dels professionals és la part més important. Actuar sobre la prescripció crònica és una tasca complicada que cal intentar, però és més fàcil i rendible treballar les noves prescripcions perquè siguin les indicades: a curt termini, informar de la data de finalització del tractament, reducció progressiva i amb un seguiment estricte per part del prescriptor amb un circuit de suport als professionals assistencials.

