
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

Escola de salut

Rosa Megía Porcuna

Corporació de Salut del Maresme i la Selva

Les escoles de salut del Maresme i la Selva. Què són?



LES ESCOLES DE SALUT DEL MARESME I LA SELVA

«Una aposta per combatre la soledat no volguda i promoure la salut en la gent gran».

Corporació de Salut del Maresme i la Selva.

Taula de referència cronològica

2021	Programa de Benestar Emocional i Salut Comunitària Impuls de les actuacions de salut comunitària des de l'atenció primària i abordatge del malestar emocional de la població.
2022	Incorporació de nous perfils professionals als CAP Els Referents de Benestar Emocional i Salut Comunitària (RBEC) s'integren als Equips d'Atenció Primària (EAP) per donar impuls a l'atenció grupal i comunitària en els aspectes relacionats amb el benestar emocional de les persones.
2022 - 2025	Posada en marxa de les Escoles de Salut del Maresme i la Selva Estratègia per augmentar el benestar emocional i reduir el sentiment de soledat no volguda en el col·lectiu de gent gran.

L'any 2021, el Departament de Salut va posar en marxa als Centres d'Atenció Primària (CAP) el *Programa de Benestar Emocional i Salut Comunitària*. Aquesta iniciativa va néixer en un moment especialment difícil, marcat per la pandèmia de la COVID-19, que havia provocat un increment notable del malestar emocional i dels problemes de salut mental entre la població. L'objectiu principal del programa era, de manera general, promoure el benestar emocional de la comunitat.



El programa incloïa la incorporació de nous perfils professionals als CAP: els *Referents de Benestar Emocional i Salut Comunitària (RBEC)*. Aquesta incorporació, juntament amb altres rols que posteriorment també s'hi han afegit (nutricionistes, fisioterapeutes, higienistes bucodentals), ha estat fonamental per reforçar les tasques de promoció de la salut. Es tractava d'una feina que ja es desenvolupava des de l'atenció primària, però que requeria un impuls addicional per respondre a les necessitats del moment.

L'any 2022, la Corporació de Salut del Maresme i la Selva va incorporar un equip de RBEC, procedents de disciplines com la psicologia i el treball social, amb l'objectiu de donar més pes a la intervenció grupal i comunitària en l'àmbit del benestar emocional al territori on tenim competència. A partir d'aquest moment, i en col·laboració amb la resta de professionals dels EAP, es van començar a explorar alternatives per treballar amb alguns dels col·lectius més vulnerables.

Un dels col·lectius prioritzats va ser el de les persones grans. Concretament, es volia abordar la problemàtica de la soledat no volguda, identificada com un factor important de malestar emocional en aquest col·lectiu. Després de revisar diferents experiències que ja s'havien dut a terme en altres territoris, es va apostar per la creació de les *Escoles de Salut per a la Gent Gran*.

L'any 2022 es van posar en marxa les primeres Escoles de Salut del Maresme i la Selva a les poblacions de Tossa, Lloret, Malgrat, Palafolls i Calella.

Les Escoles de Salut són espais educatius que promouen l'envelliment actiu i saludable, així com altres aspectes vinculats amb la salut en el seu sentit més ampli. Però, sobretot, són espais d'interacció i connexió social.

Són dirigides a persones majors de seixanta-cinc anys, especialment a aquelles amb xarxes socials limitades o amb sentiment de soledat no volguda.

Els objectius principals de les Escoles de Salut són:

- La prevenció i l'abordatge de la soledat no volguda.
- La millora del benestar emocional de les persones participants.
- La promoció d'un envelliment actiu i saludable.

Les escoles de salut del Maresme i la Selva. A la pràctica

Les Escoles de Salut consisteixen en 12 sessions setmanals d'una hora i mitja de durada, en format de xerrades i tallers. L'objectiu és aportar informació i eines sobre diferents aspectes relacionats amb la salut i, alhora, generar un espai per compartir vivències, opinions i reflexions.

Als grups es parla d'autocura, maneig emocional, cultura, actius de salut, hàbits saludables i vivències personals. També es tracten temes com la seguretat, la soledat no desitjada, la nutrició, l'exercici físic, les tècniques de relaxació i respiració, la memòria, el coneixement dels serveis sanitaris del territori i d'altres inquietuds sorgides dels interessos dels participants.

Els continguts treballats sorgeixen principalment de les necessitats detectades i de les demandes recollides en edicions anteriors, així com de les propostes dels professionals de l'àmbit sanitari i social i d'altres agents comunitaris.

Les escoles de salut del Maresme i la Selva. Qui les fa possible

A les Escoles de Salut hi participen professionals de l'àmbit sanitari i social —metges, infermeres, treballadores socials, RBEC, administratius, fisioterapeutes, nutricionistes, higienistes

bucodentals i psicòlegs—, principalment dels equips d'atenció primària, però també d'altres nivells assistencials.

També hi col·laboren entitats i agents de la comunitat, identificats com a actius de salut comunitaris.

Finalment, hi tenen un paper fonamental els participants, que amb les seves propostes i opinions contribueixen a donar forma a les edicions següents.





Des de desembre de 2022 fins a juny de 2025 hi han participat prop de 300 persones.

Tenint en compte els resultats de les enquestes de satisfacció i de les escales d'avaluació utilitzades —WEMWBS (benestar emocional) i Oslo 3 (suport social)—, administrades al principi i al final de l'activitat, es pot afirmar que els participants mostren una elevada satisfacció amb l'Escola de Salut i una millora en la percepció del benestar emocional i del suport social.

- La puntuació mitjana de l'escala WEMWBS abans de la intervenció era de 25,9 punts i va augmentar fins a 28,4 punts després de la intervenció.

- La puntuació mitjana de l'escala Oslo 3 va reflectir un augment del 8 % en la percepció del suport social.
- Pel que fa a l'avaluació qualitativa, cal destacar:
- La creació de xarxes de relació i suport entre participants. En la majoria d'edicions s'han establert, durant o després de l'Escola, grups informals per caminar o compartir temps de lleure.
- En algunes edicions s'ha observat la formació de xarxes espontànies de suport per acompanyar persones amb problemàtiques personals.
- Gràcies als lligams establerts a l'Escola, diversos participants s'han vinculat posteriorment a altres recursos comunitaris com Casals de Gent Gran, Bancs del Temps, Aules Universitàries o associacions de voluntariat.

Les escoles de salut del Maresme i la Selva. Què en diuen els participants

Al llarg de l'activitat es recullen les observacions, suggeriments i propostes que manifesten els participants. De manera específica, a la darrera sessió es facilita una avaluació individual mitjançant enquestes de satisfacció, que permeten obtenir una valoració detallada de l'experiència. Paral·lelament, es promou un espai d'avaluació col·lectiva, on es fomenta el debat sobre els beneficis percebuts, així com els suggeriments i aspectes a millorar per a futures edicions.

D'aquests espais d'avaluació destaquen algunes observacions.

Beneficis de la participació expressats pels participants

- Afirmen que l'activitat els fa sentir millor a nivell emocional.
- Són conscients d'un augment de les relacions en la seva xarxa social i de sentir-se més acompanyats, menys sols.
- Reconeixen l'activitat com un estímul per sortir de casa i vincular-se a altres activitats de la xarxa comunitària.
- Manifesten que disposen d'un espai on se senten importants, respectats i escoltats.
- Valoren positivament l'oportunitat d'expressar sentiments i vivències en un entorn de confiança i seguretat.
- Destaquen la funció educativa de l'Escola de Salut i l'oportunitat de continuar aprenent coses noves.

Aspectes a millorar segons els participants

- Consideren que la durada de l'activitat és curta.
- Troben a faltar alguns temes que consideren rellevants.

Les escoles de salut del Maresme. Algunes conclusions

- Les Escoles de Salut per a Gent Gran són una intervenció comunitària amb un bagatge i una evidència científica demostrada. Els estudis realitzats apunten a una millora de la qualitat de vida, de la salut mental i emocional, així com de la relació social i del sentiment de pertinença dels assistents.

- Representen una estratègia eficaç per abordar la problemàtica de la soledat no volguda en el col·lectiu de persones grans.
- Contribueixen a enfortir les xarxes de relació i suport dels participants, afavorint la creació de vincles socials i comunitaris.
- Faciliten la connexió amb la xarxa d'actius de salut comunitaris, potenciant la coordinació i la col·laboració entre diferents recursos i serveis.
- Milloren la percepció del benestar emocional dels participants, reforçant la seva qualitat de vida i l'autoestima.
- A través de la promoció d'hàbits saludables, contribueixen a la millora global de la salut, fomentant un envelliment actiu i saludable.
- Functionen com a observatoris de les necessitats del col·lectiu de persones grans i de problemàtiques individuals que requereixen una intervenció específica.

Les escoles de salut del Maresme. Reptes de futur

Tot i que actualment s'intenta incorporar al màxim els diferents agents comunitaris i la visió dels mateixos usuaris, cal tenir present que el projecte està liderat principalment des dels centres d'atenció primària. Per garantir la pertinència, la sostenibilitat i l'efectivitat de les intervencions, és fonamental incloure els diversos agents en totes les fases del procés: des de la identificació de necessitats i la definició d'objectius fins a la implementació i l'avaluació.

Per aquest motiu, s'està treballant conjuntament amb els ajuntaments del territori on es duen a terme les intervencions, amb l'objectiu de promoure la creació d'espais de participació, com les taules de salut o les taules comunitàries, en aquells municipis on encara no existeixen.

Aquests espais són essencials per fomentar el col·laboratge dels projectes, assegurar que la participació comunitària sigui real i efectiva, i aconseguir que les accions responguin de manera més ajustada a les necessitats locals.

Bibliografia

Agència de Salut Pública. (s. f.). *Avaluació de les Escoles de Salut de les persones grans*. Observatori de la Salut i Impacte de polítiques. Ajuntament de Barcelona.

Consorti Sanitari de Barcelona. (s. f.). *Escoles de Salut per a persones grans*. Protocol. Com dissenyar i implementar una Escola o Espai de Salut per a Persones Grans: guia i recomanacions.

Rams, S., Megía, R. i Cuadrado, M. (2022). *Recerca: Com millora la salut l'Escola de Salut del Maresme i la Selva*. Programa de Benestar Emocional i Salut Comunitària, Corporació de Salut del Maresme i la Selva.

