

## “Salut i diversió. Envel·liment saludable”: Un projecte comunitari municipal i sanitari.

Cristina Moliner Molins ([cmoliner@ambitcp.catsalut.net](mailto:cmoliner@ambitcp.catsalut.net))

### 2. Justificació i situació prèvia del tema

#### 2.1 Definició del problema i /o oportunitat de millora.

Catalunya presenta un índex d'envelliment pròxim a 109, un índex de sobreenvelliment de 12 i un 16,22% de persones majors de 65 anys a l'any 2007. Aquest **envelliment poblacional** està comportant un important i progressiu augment de la morbiditat associada a processos crònics i degeneratius freqüentment incapacitants. La malaltia i no l'edat, és la principal causa de dependència. I aquesta, la podem prevenir establint estratègies i mètodes de promoció i prevenció en les persones grans.

La població censada de la nostra ciutat és d'uns 62.763 habitants dels quals un 11% pertanyen al col·lectiu de Gent Gran. La població assignada al nostre centre de salut és d'uns 37.000 habitants, dels quals, 4500 són majors de 65 anys i, d'aquests són atesos al nostre centre un 65% (2.900).

Tenint en compte les consideracions anteriors i essent conscients de les limitacions del nostre Centre d'Assistència Primària (CAP) per arribar a donar la màxima cobertura a la població més envellida des de les pròpies consultes i, les nostres inquietuds per **promocionar un envelliment saludable basat en aspectes com el foment de l'autocura, l'activitat física, l'alimentació saludable i les relacions socials**, fa dos anys, vam reunir-nos amb els responsables de la regidoria de la gent gran de l'ajuntament de la ciutat amb l'objectiu d'establir una línia de col·laboració des d'una vessant integradora de serveis; potenciant el seu programa “salut i diversió” dirigit a la població major de 65 anys cap a la promoció i prevenció de la salut, donant

com a resultat el programa conjunt: **“salut i diversió. Envel·liment saludable”**. Això ens va permetre assolir el nostre objectiu d'aproximar-nos a més gent gran de la que veiem habitualment a les nostres consultes, aprofitant l'organització i infraestructura que disposa aquesta regidoria de l'ajuntament de la ciutat.

El perfil dels assistents al programa marca dues tendències clarament diferenciades, tant físicament com socialment: Un primer segment de persones jubilades recentment, amb l'objectiu de no patir un deteriorament físic i de poder seguir mantenint una vida social activa. L'altre segment de persones d'una edat més avançada, motivat per seguir tenint un punt de trobada on a més d'aconseguir un to físic més adequat per a les tasques quotidianes, pugui recobrar unes pautes de relació social més integrades al seu entorn. Podríem dir, que es tractaria de persones majors tipificades com **persones majors sanes** (no presenten malalties ni alteracions funcionals, mentals o socials) o **persones majors amb malaltia crònica** (pateixen una o varies malalties cròniques, però sense problemes funcionals, mentals o socials).

Una vegada establerta la quantitat de persones d'aquest ampli segment de població, s'estableix un programa ampli d'activitats amb assessorament sanitari i, adaptant-se en la mesura del possible a les característiques dels alumnes inscrits, i servint d'instrument per a una millor integració en el teixit social de la ciutat.

## 2.1. Mesura de la situació de millora de la qualitat: indicadors de mesura.

Com a indicadors de mesura i objectius específics es defineixen:

- ✓ Incrementar en un 5-10%, el número de persones ateses majors de 65 anys en intervencions comunitàries.
- ✓ Establir diferents intervencions per la promoció de la salut i hàbits saludables:
  - incrementar en un 10% els registres de presa de la tensió arterial, pes, talla e índex de massa corporal.
  - Incrementar en un 10% la vacunació antigripal, antipneumocòccica i antitetànica.
  - fomentar i mantenir l'exercici físic i l'alimentació saludable
  - potenciar l'autonomia i autocura del pacient i de la seva malaltia.
- ✓ Educació sanitària mitjançant xerrades, tallers pràctics, fulletons i publicacions en revistes locals.
- ✓ Determinar l'impacte del programa amb una Enquesta de satisfacció i de Qualitat de vida.

## 3. Objectius de millora

### 3.1 Objectiu principal. Mesurat amb els resultats esperats

Tant la intervenció municipal com la intervenció sanitària en el programa "Salut i Diversió. Envel·liment saludable" té com a finalitat promoure els hàbits saludables i la prevenció de la salut des d'una visió biopsicosocial.

Els resultats esperats són obtenir una major qualitat de vida, un major benestar tant a nivell físic, psíquic com psicosocial, major autonomia i autocura del pacient i de la seva malaltia i, en conseqüència gaudir d'una millor salut integral. Així mateix s'espera millorar la condició física necessària per dur a terme les activitats de la vida diària amb el major grau d'autonomia i el major d'anys possible.

#### 3.1.1. Justificació de l'objectiu

Elaborar un programa conjunt entre dues institucions per promocionar la salut i prevenir malalties en un determinat segment de la població amb intervencions grupals comunitàries.

#### 3.1.2. Comparació amb d'altres

No hem trobat altres experiències similars en el nostre entorn possiblement degut a que és l'únic Ajuntament de Catalunya que disposa d'una Regidoria específica de Gent Gran.

#### 3.1.3. *Bench* (el millor)

En aquest cas no hem pogut fer *bench* perquè no ens hem pogut comparar amb cap altra experiència. En canvi sí que s'han rebut visites des d'altres municipis interessant-se en aquest projecte.

## 4. Pla d'acció

### 4.1. Justificació

Crear un programa conjunt amb l'Ajuntament, "salut i diversió. Envel·liment saludable" aprofitant els recursos que té la regidoria de la gent gran, per arribar a un determinat segment de població que encara no ha desenvolupat una pèrdua de l'autonomia personal significativa per tal d'augmentar els seus coneixements de salut facilitant l'autocura i millorant la seva percepció de l'estat de salut.

## 4.2 . Temporalitat

El programa té una temporalitat equivalent a un curs escolar, és a dir, del mes de setembre fins el mes de juny.

## 4.3. Intervenció

La intervenció consta de diverses activitats impartides per monitors tècnics i per professionals sanitaris des de les dues institucions; dels centres d'atenció primària de la ciutat i de la regidoria de la gent gran de l'Ajuntament.

### 4.3.1. Activitats sanitàries comunitàries realitzades en el centre cívic impartides per professionals dels CAP:

Per part dels centres d'atenció primària es realitza una intervenció sanitària grupal per trimestre, es participa anualment en la Jornades de la Gent Gran d'una setmana de duració i es publica periòdicament un article a la revista "60 i més" de la regidoria de la Gent Gran i a la revista "Fer Salut", revista sanitària de la ciutat, elaborada conjuntament pels dos centres de salut de la ciutat. Cada intervenció té la durada entre una i dos hores segons l'activitat.

Intervencions realitzades:

- ✓ 4 Tallers d'Alimentació (dins de les Jornades de la Gent Gran): 60 persones per grup.
- ✓ 4 Xerrades informatives sobre el Document de Voluntats Anticipades amb una participació total de 284 persones. Així mateix es va facilitar un circuit per presentar la documentació sense haver de demanar hora pel seu metge ni desplaçar-se al centre sanitari.
- ✓ 4 Xerrades promocionant la vacunació antigripal, antipneumocòcica i antitetànica amb una participació total de 330 persones.
- ✓ 4 Xerrades d'alimentació saludable, esport i tabac relacionades amb la patologia cardiovascular amb una participació de 400 persones.
- ✓ Repartiment de 400 fulletons informatius sobre l'onada de calor.
- ✓ Repartiment de 400 fulletons amb consells per la grip.
- ✓ Establiment d'un circuit per la realització d'informes mèdics per la gimnàstica i la natació municipal sense que el pacient hagi de desplaçar-se al centre d'assistència primària. Es van autoritzar 325 informes.
- ✓ Registre de pes, talla, índex de massa corporal i tensió arterial a 310 persones afegint consell alimentari individualitzat, amb suport escrit.
- ✓ Vacunació i registre de vacuna antigripal i antipneumocòcica, en els casos indicats, i revisió de l'estat de la vacunació antitetànica, arribant a 397 persones.
- ✓ Participació en la revista municipal "60 i més" de caràcter trimestral amb escrits sobre diferents temes sanitaris relacionats amb les xerrades que prèviament es van impartir i en la revista "fer salut".

### 4.3.2. Activitats realitzades per part dels monitors de l'ajuntament:

Per part dels monitors de l'ajuntament es realitzen diverses activitats dividides en 10 grups. Cada grup realitza dos sessions setmanals d'una hora de durada.

Activitats internes:

- ✓ pel foment i manteniment de l'activitat física: Circuits d'habilitat, Aeròbic, Sardanes, Tai-txi.
- ✓ pel manteniment del benestar mental: Gimnàstica mental
- ✓ pel foment de coneixements en altres àrees: Seguretat viària en col·laboració amb la Policia Local del municipi. Sessions informatives en

col·laboració amb l'Oficina Municipal d'Informació al Consumidor (OMIC) i l'Agència Catalana del Consum.

#### Activitats externes:

- ✓ pel foment i manteniment de l'activitat física: caminada i pujada al castell de la ciutat, Passejades a la platja, Triatló, Petanca.
- ✓ pel foment de les relacions socials: Intercanvis culturals amb altres municipis (Programa "Tens molt per veure" de la Diputació de Barcelona); Cicle de passejades amb intercanvi amb altres municipis (Programa "A Cent cap als Cent" de la Diputació de Barcelona), Jornades de convivència de 3 dies; Activitats intergeneracionals amb els centres escolars d'infantil i primària del municipi; Campanyes d'ajuda a les persones grans a El Sauce (Nicaragua); Participació a la Marxa de la Gent Gran pel municipi.

#### **4.4. Recursos**

Estructurals: una sala municipal d'ús polivalent (300 metres quadrats) amb una rampa d'accés i un escenari de 20 metres quadrats. Petit magatzem per guardar el material d'ús en les diverses activitats. Pàgina web de l'ajuntament i Revista "60 i més" i revista "fer salut".

Humans: Per part del centre d'atenció primària dos coordinadores de projecte (infermera i metgessa) i col·laboradors sanitaris a demanda i, per part de l'ajuntament, d'un coordinador i dos monitors tècnics.

Econòmics: 600€ anuals per material.

#### **4.5. Responsables de les accions**

Per part del centre d'atenció primària: Un metge de família i una infermera comunitària amb la col·laboració puntual d'altres membres dels equips d'assistència primària. Per part de l'ajuntament: Dos monitors tècnics.

#### **4.6. Aplicacions del pla d'acció**

##### **4.6.1. Desviacions del previst**

Des del punt de vista sanitari, hem cobert les expectatives marcades en la nostra intervenció sanitària i, des del punt de vista municipal no s'ha pogut arribar a tanta gent com es desitjava.

##### **4.6.2. Motiu de la desviació**

La capacitat d'incloure a més persones dins del programa ve limitada per l'espai físic existent, donat que el centre municipal es comparteix amb altres activitats fora del programa Salut i Diversió. Està pendent l'assignació de nous equipaments dirigits a aquesta activitat.

#### **5. Resultats assolits i lliçons apreses**

- ✓ Increment d'un 5% de persones ateses majors de 65 anys en aquestes intervencions comunitàries (400 persones).
- ✓ Increment dels registres del centre de la tensió arterial, el pes, la talla i l'índex de massa corporal en un 9% (EQA 2007/2008: es passa d'un 40,94% a un 49,06%)
- ✓ increment dels registres del centre de salut en vacunació antigripal, antipneumocòccica i antitetànica en un 10%, 19% i 10% respectivament (EQA 2007/2008: es passa d'un 48,67% a un 58,26%, d'un 43,15% a un 62,55%; d'un 29,02% a un 39,86%).
- ✓ Realització de 325 informes mèdics per la gimnàstica i la natació municipal.
- ✓ augment de la difusió de temes sanitaris (campanyes de vacunació, onada de calor, patologies estacionals) a través dels mitjans de difusió locals (revista local "60 i més" - i revista sanitària "fer salut") que donen cobertura a tots els ciutadans de la ciutat (enviament per correu convencional a tots els domicilis).

### III Premi a la Innovació en Processos d'Atenció i Organització en Atenció Primària

- ✓ Seguiment continuat del programa i dels seus objectius per part dels responsables del projecte.
- ✓ Valoració per part dels usuaris del programa amb una enquesta al finalitzar la temporada. Dels seus resultats es desprenen les millores que s'han de fer o les preferències dels participants per les activitats.
- ✓ Control presencial d'usuaris a l'activitat: Es fan a totes i cadascuna de les activitats, en cas d'un nombre de faltes sense justificar, es dóna de baixa al usuari i el seu lloc es ocupat per una altre persona de la llista d'espera.
- ✓ Memòria anual: Quant finalitza la temporada, es confeccionen unes memòries parcials de cada una de les activitats i un resum estadístic de la temporada completa.

Aquest projecte conjunt entre les dues institucions vers el col·lectiu d'ela gent gran aporta una gran satisfacció als usuaris, als professionals i ens encoratja a seguir creixent i treballant per tal de poder arribar a més ciutadans.