

ACTIVITATS DE PROMOCIÓ DE LA SALUT

Joaquim Serra Martí
699022827
jserra@hse360graus.com
www.hse360graus.com





ACTIVITATS DE PROMOCIÓ DE LA SALUT

- INTRODUCCIÓ
- PER QUÈ A L'EMPRESA?
- BENEFICIS
- COM HO FAREM?
- ACTIVITATS
- OBJETIU A ACONSEGUIR

A black and white photograph of two people jogging on a paved path in a park. The path is lined with trees and a street lamp. The scene is bright, suggesting a sunny day. The joggers are in the foreground, moving away from the camera. The background shows more trees and a clear sky.

INTRODUCCIÓ: LA IMPORTANCIA DE LA PROMOCIÓ DE LA SALUT

El model de salut estatal actual està orientat a les malalties i no cap a la salut, de tal manera que el repartiment de la despesa sanitària va dirigida casi en la seva totalitat a la curació de les malalties i als seus tractaments i no cap a la prevenció i promoció d'estils de vida saludables.

No obstant, el factor principal que determina la nostra salut està relacionat a l'estil de vida i a l'adquisició d'hàbits saludables, per el que cal fomentar la salut de les persones promovent que s'adoptin estils de vida sans mitjançant intervencions d'informació i educació sanitària que hauria de ser un punt clau en el nostre model d'assistència.

PER QUÈ A L'EMPRESA?

El lloc de treball influeix en la salut i en la malaltia de diferents maneres. El treball pot ocasionar malalties si els treballadors han de treballar en condicions nocives per a la salut, la seva formació és inadequada, o no tenen el suport dels seus companys. En contrapartida, el treball pot ser origen del desenvolupament personal i de la millora de les habilitats personals.

El lloc de treball es considera com un important escenari per a l'activitat de promoció de la salut per les següents raons:

- Les estructures per promoure la salut i la seguretat ja existeixen, i poden utilitzar fàcilment per presentar les activitats dirigides a aquesta finalitat.
- El lloc de treball ofereix un potencial enorme per arribar a un gran nombre de persones i donar informació i assistència per millorar la seva salut i benestar.
- La promoció de la salut en el treball és un interès comú dels empresaris i els treballadors.
- El reconeixement, per part d'organitzacions avançades, que la gestió del seu capital humà és tant o més important que la gestió dels seus recursos financers. La salut dels treballadors i la seva aptitud pel treball estan estretament vinculades, i són factors clau per a una major eficàcia, competitivitat i productivitat.

“Encyclopedia of Occupational Health and Safety, fourth edition. OIT ”

PER QUÈ A L'EMPRESA?

Segons el I ESTUDI SOBRE LA PROMOCIÓ DE LA SALUT I LA CULTURA DEL BENESTAR A LES EMPRESES DE L'IBEX 35, la promoció de la salut en el lloc de treball pot recaure en una disminució de les malalties i els costos derivats d'elles, en un increment de la productivitat, així com en una població treballadora més sana, més motivada, amb la moral més alta i amb un millor clima laboral.

A més, segons l'informe Treballadors sans en empreses saludables de la ENWHP (Xarxa europea de promoció de la salut en el treball), invertir en Promoció de la Salut en el Treball és rendible perquè:

Cada euro invertit en programes de Promoció de la Salut en el Treball genera un retorn la inversió d'entre 2,5 i 4,8 € en absentisme i d'entre 2,3 i 5,9 € en costos de malaltia.

Redueix el fet d'anar a la feina malalt i de no rendir com quan s'està sa, estimat aproximadament en el 33%.

Per tot això, hem d'entendre la Promoció de la Salut en el lloc de Treball com una estratègia innovadora que aspira a la prevenció dels riscos professionals (incloent malalties relacionades amb el treball, accidents, lesions, malalties professionals i estrès) i a augmentar la capacitat individual de la població treballadora per mantenir la seva salut i millorar els seus hàbits de vida.

BENEFICIS

PER L'EMPRESA:

- Millora la salut dels treballadors i disminueix l'accidentalitat / malalties professionals.
- Augmenta la productivitat empresarial i disminueix l'absentisme laboral.
- Millora el clima laboral, la motivació i la participació.
- Augmenta la retenció de talent i disminueix la rotació del personal.
- Millora la imatge corporativa pels treballadors, per a les empreses i per la comunitat on estan ubicades.
- Augmenta la fidelitat dels seus treballadors que valoren de forma positiva la preocupació de l'empresa per la seva salut.

PELS TREBALLADORS/ES:

- Millor qualitat de vida.
- Disminueix el risc de patir certes malalties.
- Millora el seu rendiment i eficàcia en la jornada laboral.
- Millora la seva autoestima personal.
- Millora la seva satisfacció laboral.

COM HO FAREM?

Es realitzarà un programa de promoció de la salut dirigit a les accions de diversos professionals a les instal·lacions del client, amb l'objectiu d'impactar en les millores dels hàbits i accions saludables en la persona i per tant en l'organització.

Per poder realitzar aquest programa de promoció de la salut caldrà analitzar totes les dades dels informes del Servei de Prevenció i de la vigilància de la salut, que poden aportar la informació pertinent i rellevant per ajustar les accions formatives a les necessitats:

Memoria de la vigilància de la salut

Estudis ergonòmics (Avaluació de Riscos)

Estudis Psicosocials...



COM HO FAREM?

ANÀLISIS DE LES DADES I FACTOR DE RISC

Cardiovascular
Alt. Psicològiques
Auditiu
Dermatològiques

Respiratòries
Transt. Musc-Esquelètics
Oculo-Visual
Estrès



CAMPANYES

Fisioterapeuta
Ergònom/a
Nutricionista

Psicòleg/a
Doctor/a
Preparador/a F.



COM HO FAREM? EXEMPLE

262 empleats

Mitjana d'edat:
46 anys

Dones:
32%

Homes:
68%

FACTORS DE RISC A DESTACAR

CARDIOVASCULAR				Respiratori	Múscul Esquelètic	Auditiva	Óculovisual
Hipercolesterolèmia	Fumador	Sedentarisme	Obesitat				
40% superior a la mitjana segons E.N.S.	35% superior a la mitjana segons E.N.S. (26%)	30% inferior a la mitjana segons E.N.S. (39%)	22% superior a la mitjana segons E.N.S. (39%)	28% amb alteracions	31% amb alteracions. Carregues, postures forçades i bipedisme	51% amb alteracions	41% amb alteracions
34% amb un nivell de factor de risc cardiovascular i 26% amb dos nivells							



ACTIVITATS DE PROMOCIÓ DE LA SALUT

1- CUIDA LA SALUT BÀSICA

2- ESTIL DE VIDA SALUDABLE

3- CUIDA EL TEU COS

4- CUIDA LA TEVA MENT

5- ACCIONS DE TEMPORADA



ACTIVITATS DE PROMOCIÓ DE LA SALUT

- Gestió de l'estrès.
- Mindfulness.
- Yoga.
- Gestió del temps.
- Gestió de les emocions.
- Alimentació emocional.
- Alimentació saludable.
- Mites de l'alimentació.
- Estiraments i activitat física.
- Formació en pauses actives.
- Treball del core

ACTIVITATS DE PROMOCIÓ DE LA SALUT

GESTIÓ DE L'ESTRÈS

Prendre consciència de les causes que ens provoca l'estrès i les conseqüències per la nostra salut, així com conèixer les fases d'autocontrol per gestionar l'estrès:

Aprendre a respirar per calmar l'ansietat.
Relaxar la ment, alliberar tensions i bloquejos físics a través del moviment corporal i la música.

En un entorn confortable, es combinen les tècniques de Coaching, moviment corporal i dinàmiques d'interacció per treballar amb la persona a 3 nivells; ment, cos i emoció.

Es una experiència per parar el ritme frenètic del nostre dia, i compartir amb els companys un moment agradable y divertit



ACTIVITATS DE PROMOCIÓ DE LA SALUT GESTIÓ DE L'ESTRÈS

DURACIÓ DEL CURS: A convenir

PERQUÈ?

- Perquè la transformació i millora real en les empreses s'ha de treballar considerant la salut del capital humà.
- Perquè l'estrès provoca pèrdues de concentració i productivitat en els treballadors i absentisme laboral.

PER A QUÈ?

- Per detectar els límits dels treballadors a l'hora d'afrontar situacions d'estrès i descobrir maneres de superar-les.
- Aprendre estratègies per a controlar els nivells d'estrès.
- Entrenar tècniques de relaxació ment-cos-emoció.
- Alliberar tensions i bloquejos físics.



ACTIVITATS DE PROMOCIÓ DE LA SALUT MINDFULNESS

DURACIÓ DEL CURS: A convenir

I si et pregunten ...

- Et costa estar centrat en el què està passant en el present?
- Camines ràpid quan vas als llocs sense atenció al que t'envolta?
- No recordes el nom d'una persona tant ràpid com te'l diuen per primera vegada?
- Tens la sensació de que et moues de forma automàtica?
- Et sents preocupat/a pel passat o pel futur?

Beneficia't d'una vida Mindfulness:

- Apaga l'automàtic i gaudeix plenament.
- Viu de forma conscient.
- Rebaixa el teu estrès i ansietat.
- Connecta amb tu i amb les teves necessitats.
- Mira't amb amabilitat.
- Accepta el moment, tal i com és.

ACTIVITATS DE PROMOCIÓ DE LA SALUT MINDFULNESS

DURACIÓ DEL CURS: A convenir

Amb aquest taller es pretén que el participant aprengui a:

Millorar l'atenció i la capacitat d'observació.

Augmentar la concentració.

Accionar versus Reaccionar ("pilot automàtic").

Atendre l'Aquí i Ara.

Eines per reduir l'estrès.

Capacitar al participant per afrontar de les diferents maneres possibles situacions complexes de forma més positiva i eficaçment al conèixer millor la realitat.

Augmentar la nostra flexibilitat i adaptació a l'entorn.

Prendre decisions més conscients.





ACTIVITATS DE PROMOCIÓ DE LA SALUT YOGA

DURACIÓ DEL CURS: A convenir

Tècniques mil·lenàries adaptades a les necessitats actuals del món de l'empresa. Respiració, treball corporal i mental amb l'objectiu de:

1. Aprendre a Auto relaxar-se
2. Incrementar el nivell d'atenció/concentració
3. Sentir-se més ple d'energia, més proactius, més resolutius i eficaços

**Sense canviar-se de roba i a la teva oficina
Apte per a tothom**

ACTIVITATS DE PROMOCIÓ DE LA SALUT GESTIÓ DEL TEMPS

DURACIÓ DEL CURS: A convenir

L'objectiu general d'aquest programa és formar-se en una sistemàtica eficaç de gestió del temps que permeti orientar les activitats dels equips a la realització de les tasques de valor afegit per cada funció.

Com objectius parcials:

- Sensibilitzar sobre la importància de la gestió eficaç del temps dins del rol de cada col·laborador.
- Aportar dinàmiques d'impacte que provoquin l'autoreflexió i el reconeixement de la necessitat d'una millora continuada en la optimització del temps.





ACTIVITATS DE PROMOCIÓ DE LA SALUT GESTIÓ DE LES EMOCIONS

DURACIÓ DEL CURS: A convenir

El 95% de las decisions que prenem són emocional, i les emocions ens produeixen conflictes interns que ens limiten, i externs que desgasten les nostres relacions amb els altres.

Per això és necessari:

- Aprendre a lliurar bloquejos mentals i emocionals, canviant els estats negatius i aconseguint una perspectiva més positiva i eficient en el nostre lloc de treball.
- Aportar les claus d'autocontrol i gestió de las emocions.
- Entrenar aquestes habilitats, mitjançant simulacions y casos pràctics, que reflecteixen possibles situacions de treball.
- Elaborar un Pla de acció de millora individual que permeti la posta en pràctica dels coneixements i tècniques adquirides a la formació.

ACTIVITATS DE PROMOCIÓ DE LA SALUT ALIMENTACIÓ EMOCIONAL

DURACIÓ DEL CURS: A convenir

Degut al ritme de vida que portem, en moltes ocasions mengem automàticament. Però alimentar-se és alguna cosa més que posar-se menjar a la boca, mastegar-la i empassar-la.

Per això és molt important mantenir una bona dieta per cuidar el teu cos, ja que el nostra cervell reacciona diferent en funció del pes.

...Ment sana, cos saludable.

La alimentació emocional és freqüentment associada a una dieta poc saludable y al desenvolupament d'obesitat, per tant, cal controlar la ingesta inesperada d'aliments per el nostre estat d'ànim i per aquest motiu, cal explicar la forma de fer-ho.

1-Identifica y quantifica.

2-Evita comprar en grans superfícies.

3-No facis la compra sense haver menjat.

4-Que no t'enganyi la Publicitat.

5-En el treball: Escull Tupper o vigila amb el restaurant que tries.

6- Menjar cada 3h-3,5h

ACTIVITATS DE PROMOCIÓ DE LA SALUT ALIMENTACIÓ EMOCIONAL

DURACIÓ DEL CURS: A convenir

Saps que la dieta equilibrada és la més saludable, però....

Coneixes exactament com portar-la a terme?

Quina és la millor hora y com tens de distribuir els aliments?

Quina ració és la correcta?

Coneixes el mètode de la mà?



Verdures
Hortalisses



Carn
Peix
Ous



Pa
Pasta
Arròs
Altres cereals
Patata
Llegums





ACTIVITATS DE PROMOCIÓ DE LA SALUT MITES DE L'ALIMENTACIÓ

DURACIÓ DEL CURS: A convenir

En l'anterior pàgina sobre alimentació coneixíem el que era una dieta equilibrada i com posar-la en pràctica...

Què hi ha dels falsos mites sobre l'alimentació?

Ho estàs fent correctament?

Coneixes les respostes a les següents preguntes?

El pa integral engreixa menys que el blanc?

Els embotits de gall d'indi o pollastre, son més saludables?

Engreixen les llegums?

Les grasses vegetals son més sanes?

Existeixen les dietes miracle?



ACTIVITATS DE PROMOCIÓ DE LA SALUT ESTIRAMENTS I ACTIVITAT FÍSICA

DURACIÓ DEL CURS: A convenir

- Coneixes els beneficis que té l'activitat física sobre les persones?
- Saps quins son els estiraments més adequats i la intensitat a la que s'han de fer?
- Coneixes la freqüència?

- Activitat Física, Exercici Físic i Esport. Les diferències

- Sedentarisme. Què és?

- Estils de vida saludable vs estil de vida NO saludable

OBJECTIU A ACONSEGUIR

Cal preparar un pla anual de Promoció de la Salut Multidisciplinar per ajudar a la millora de les principals patologies que afecten al treballador/a degut al seu lloc de treball o estat de salut pròpi.

- Protocol d'actuació alertes mèdiques i tractament fisioterapeutic (laboral)
- Campanyes i activitats Promoció de la Salut
- Díptics informatius i divulgatius hàbits saludable.

ESTIL DE VIDA SALUDABLE	CURES BÀSIQUES DE LA SALUT	CURES DEL COS	CURES DE LA MENT	ACCIONS DE TEMPORADA	DATA	COST
Nutrició: alimentació saludable	Cor: tensió arterial, colesterol i triglicèrids	Estira't: Core amb el fisioterapeua		Fitxes divulgatives	MAIG	0,00€
				Fitxes divulgatives	JUNY	0,00€
				Fitxa cura dels desplaçaments a vacances	JULIOL	0,00€
					AGOST	0,00€
Dietes miracle i falsos mites de l'alimentació	Ossos: osteoporosi Esquena: higiene postural Accidents a la llar: prevenció i actuació	Activa't: Preparador físic		Fitxes divulgatives	SETEMBRE	0,00€
				Fitxes divulgatives	OCTUBRE	0,00€
				Fitxes divulgatives	NOVEMBRE	0,00€
				Fitxa cura de l'estrès	DECEMBRE	0,00€

QUÈ NECESSITES MÉS? CONSULTA LES SOLUCIONS QUE ET PODEM DONAR!

Joaquim Serra Martí
699022827
jserra@hse360graus.com
www.hse360graus.com

