Promoció de la salut

Es desenvolupen activitats adreçades a la promoció dels estils de vida saludables.

Els programes de promoció de la salut s'adrecen a col·lectius especifics o a activitats comunitaries amb l'objectiu de sensibilitzar i enfortir les persones per a involucrar-les en la cura de la seva salut.

Els programes que s'apliquen a Granollers són:

Activitats als centres educatius

Es realitzen intervencions a l'aula recollides en un dossier:

- Programa d'activitats per als centres docents de primària
- Programa d'activitats per las centres docents de secundària
- Promoció de la salut per famílies dels alumnes de secundària:
- Guia de pares [1]
- Programa de prevenció i salut a l'escola per a famílies

Activitats comunitàries

Programa d'Activitat Física i Salut (AFIS)

Amb l'objectiu de millorar la qualitat de vida i l'estat de persones que pateixen certes malalties cròniques mitjançant l'activitat física, s'ha creat aquest programa dirigit a persones que vénen derivades de l'Atenció Primària. Aquest programa es realitza conjuntament amb el Servei d'Esports amb l'objectiu de “millorar la qualitat de vida i l'estat d'aquelles persones amb certes malalties cròniques, mitjançant la pràctica regular i controlada d'activitat física”.

Projecte AMED

Aquest projecte s'inicia amb una prova pilot a la ciutat de Granollers, amb la voluntat de fer-lo extensiu posteriorment a la resta de Catalunya. Consisteix en que els establiments promotors de l'alimentació mediterrània, tots els restaurants de Granollers que ho sol·licitin i que compleixin els requisits, com per exemple: utilitzar habitualment oli d'oliva, tenir sempre fruita fresca en l'oferta de postres i disposar d'una bona carta de plats mediterranis, entre d'altres, podran obtenir l'acreditació AMED [2]. S'acreditarà, doncs, aquells establiments que, pel que fa a la seva oferta, reuneixin unes característiques vinculades a l'alimentació mediterrània.

Estudi AVALL

Intervenció en alimentació i activitat física en edat infantil al Vallès Oriental.

L'estudi AVALL ha estat promogut per l'Observatori de la Salut Dr. Carles Vallbona de l'Hospital General de Granollers amb la col·laboració de l'Ajuntament de Granollers, l'Institut Català de la Salut al Vallès Oriental, i el Departament de Salut de la Generalitat de Catalunya a través del Pla per a la promoció de la salut mitjançant l'activitat física i l'alimentació saludables (PAAS).

L'objectiu de l'estudi, iniciat l'any 2006, ha estat avaluar l'eficàcia d'una intervenció educativa sobre alimentació i activitat física en edat escolar. Es va iniciar a la ciutat de Granollers, amb nens i nenes de 6 anys, escolaritzats a primer d'educació primària al curs 2006/07 i la intervenció s'ha realitzat durant dos anys. La meitat de les escoles han constituït el grup control i l'altra el grup d'intervenció.

L'estudi AVALL s'ha desenvolupat en el marc de les escoles, promocionant l'alimentació saludable, tallers de cuina, l'activitat física amb jocs, i amb la implicació de les famílies. S'ha emprat la metodologia educativa IVAC (Investigació, Visió, Acció i Canvi) en la qual els infants són els actors del canvi, avaluen els seus propis comportaments i influeixen en els entorns obesogènics.

Els resultats de l'avaluació als dos anys, amb dades completes de 509 nens/es, mostren que la intervenció ha estat efectiva, de manera que l'índex de massa corporal dels nens/es del grup d'intervenció s'ha incrementat menys que el del grup control. Els infants del grup intervenció han tingut un increment de l'índex de massa corporal de 0.85 Kg/m2. Aquest augment ha estat molt més accentuat en aquells infants que no han rebut aquesta intervenció (1,74 Kg/m2). El percentatge d'infants amb excés de pes ha passat a ser de 29.9% a 34.0% (+4.1%) en el grup intervenció i de 24.8% a 35.6% (+10.8%) en el grup control.

En el grup d'intervenció s'ha observat que els nens i nenes milloraven el consum d'una segona peça de fruita al dia, el consum de fruites seques i la realització d'activitat física, a la vegada que es reduïa les hores de mirar la televisió o jugar amb videoconsoles i el consum de refrescos dolços. En el grup control s'observa una reducció en el consum de peix. En els casos que la mare presentava obesitat o el nivells d'estudis eren baixos, la intervenció no s'ha mostrat efectiva.

És previst fer un nou control els anys 2010 i 2012 per veure si l'eficàcia de la intervenció es perllonga en el temps. Aquests resultats de l'estudi han posat de manifest que la intervenció educativa continuada en alimentació saludable i activitat física, a través de les escoles, pot frenar la tendència a l'increment de l'excés de pes a la infància i millorar la salut dels futurs joves i adults.

Projecte " healthy young minds"

Healthy Young Minds [3] és un projecte de salut i educació, comunitari, que pretén promoure una alimentació saludable i potenciar la pràctica d'activitat física en els escolars, per tal d'evitar l'obesitat infantil. La prevalença del sobrepès i l'obesitat infantil i juvenil és creixent a tot Europa, i davant d'aquest important problema de salut els municipis de Granollers i Ballerup (Dinamarca) treballaran conjuntament per promoure hàbits i estils de vida més saludables, crearan ambients que facin millorar la salut al nostre entorn i ajudaran els infants i

els joves a implicar-se en temes de salut, amb una visió de globalitat i pertinença a una dimensió amplia europea.

S'utilitzarà una metodologia comuna, l'enfocament IVAC (Investigació, Visió, Acció, i Canvi), en la qual els escolars són els actors dels canvis del seu entorn: són ells els qui investiguen i reflexionen sobre la manera com l'entorn els condiciona la salut i l'estil de vida, i desenvolupen accions per arribar a un canvi. Les experiències dels alumnes dels dos països s'intercanviaren mitjançant les noves tecnologies i a través de la pàgina web del projecte

El projecte, que forma part del programa d'aprenentatge permanent Comenius Regio de la Unió Europea, està liderat pel municipi de Ballerup (Dinamarca) i té un període d'execució de dos anys, des de l'1 d'agost de 2009 fins al 31 de juliol de 2011. La xarxa del projecte està formada pel municipi de Ballerup, l'escola Hedegardsskolen i el club esportiu Ballerup FritidsCenter (BFC), per la banda danesa, i l'Ajuntament de Granollers, les escoles Joan Solans i Salvador Espriu, i l'organització PAU Education, per part de Catalunya.

Aula de la salut

L'Aula de la salut és un projecte, que va néixer al 2003 fruit de la col·laboració entre l'Ajuntament, l'Hospital de Granollers i l'ICS. L'objectiu d'aquest projecte és apropar els serveis sanitaris i els seus professionals als ciutadans, facilitant el coneixement dels serveis sanitaris de que disposen i donant resposta a les seves demanades en tots els temes relacionats amb la promoció de la salut.

La Donació de sang

Des de fa anys, l'Ajuntament col.labora amb el Banc de Sang i Teixits per a la millora de les donacions de sang a Granollers. La donació de sang es fa través de l'Hospital General de Granollers i amb diferents campanyes amb la Unitat mòbil, amb una periodicitat mensual.Des del Servei de Salut Pública, s'oferta també als instituts i escoles de secundària, a segon de batxillerat, una xerrada sobre la importància de la donació de sang, que en ocasions va seguida d'una donació voluntària per part dels/les majors d'edat. L'any 2009 es van fer xerrades a tres centres: IES Carles Vallbona, en el qual a continuació es va fer una donació, amb 19 donants), IES Celestí Bellera i Escola Pia.Per últim, a la Festa Major de Granollers s'organitza també una donació. Els resultats de 2009, comparats amb els dels anys anteriors i també comparats amb els del Vallès Oriental i els totals de Catalunya.

Cal destacar que l'any 2009, hi va haver un total de 941 donacions de campanya i 1.235 a l'Hospital. D'aquests, van ser nous donats 201 i 294 respectivament. Les donacions de sang es van repartir de la següent manera:

- 246 d'empreses
- 46 d'escoles
- 170 a la Festa Major
- 479 ciutat

Hi ha hagut una millora de resultats respecte de 2008, en el qual es hi va haver un total de 905 donacions de campanya i 903 de l'Hospital. Si comparem els resultats de la Festa Major, veiem una millora important respecte dels dos anys anteriors.

El 2007 és el primer any que es va realitzar.

Resultats:

2007: 135 donants, dels quals 20 de nous

2008: 107 donants, dels quals 23 de nous

2009: 170 donants, dels quals 45 de nous

La millora de resultats es pot atribuir a què a l'any 2009 es va posar una Unitat Mòbil al parc de Torras Villà amb motiu de la celebració de l'arrossada popular de la Festa Major.

Donació de sang. Any 2010. Instal·lació d'una Unitat Mòbil a la Plaça de Can Trullàs mati i tarda els dies: 2 de juliol, 6 d'agost, 1 d'octubre, 5 de novembre i 3 de desembre. També es poden fer donacions a l'Hospital de Granollers.

Dia mundial de la Salut Mental

Dia mundial de la SIDA

Transcorreguts més de 20 anys des del diagnòstic del primer cas de SIDA a l'Estat espanyol, l'epidèmia pel VIH/SIDA continua sent, un dels principals problemes de salut pública per la magnitud i l'extensió de l'epidèmia. Des de l'Ajuntament coordinat amb els seveis de salut local, des dels primers anys d'aparició de l'epidèmia ha existit la clara voluntat d'aportar eines per a la prevenció de la infecció pel VIH, per a sensibilitzar la població i per a eliminar l'estigmatització envers les persones afectades. Així queda reflectit en l'organització d'actes al voltant de l'1 de desembre.

// S'ha separat la Galeria d'imatges corresponent al uploader d'imatges propi del content type, // dels "nodes reference" als continguts de "Galeria d'imatges" pre-existents. ?> // Uploader d'imatges ?> // "Nodes reference" a les Galeries d'imatges ?>

Documents adjunts

- Programa de prevenció i salut a l'escola per a famílies [4]
- Recomanacions per menjar sa i moure's a la feina [5]
- Recull de mesures per protegir-se del sol [6]
- Consells per evitar els problemes causats per les onades de calor [7]
- Revetlles amb precaució [8]
- Programa Afis adults [9]
- 10 consells d'alimentació per a festes i celebracions infantils [10]

comunicacio@ajuntament.granollers.cat

URL d'origen:https://www.granollers.cat/salut-i-consum/promocio-salut

Enllaços
[1] http://www.sobredrogues.net/familia/ [2] http://www.amed.cat/ [3] http://www.heyomi.eu/
[4] https://www.granollers.cat/sites/default/files/importades_d6/pagina/2010/06/Fitxesfamilies.pdf

[5] https://www.granollers.cat/sites/default/files/importades_d6/pagina/2011/06/Tamb%C3%A9%20a%20la%20feina_O
[6] https://www.granollers.cat/sites/default/files/importades_d6/pagina/2011/06/protecsolar.pdf
[7] https://www.granollers.cat/sites/default/files/importades_d6/pagina/2011/06/onada2010.pdf
[8] https://www.granollers.cat/sites/default/files/importades_d6/pagina/2011/06/RevetllesCoques.pdf
[9] https://www.granollers.cat/sites/default/files/pagina/2015/02/afis_programa.pdf
[10] https://www.granollers.cat/sites/default/files/pagina/2015/05/festes_infantils.pdf