

*Jornada d'Experiències i Necessitats en Participació Ciutadana en Salut.
Organitza Centre d'Anàlisi i Programes sanitaris (CAPS) 22 maig 2009.*

RESUM D'UNA ACTIVITAT O PROGRAMA DE SALUT COMUNITÀRIA **Pla de Desenvolupament del barri de la Sagrada Família**

NOM DE L'ACTIVITAT O PROGRAMA: "Caminant fem salut". Rutes de salut pel barri de la Sagrada Família de Barcelona.

GRUP DE POBLACIÓ A QUI VA DIRIGIT: Veïns i veïnes del barri de la Sagrada Família amb pautes de vida sedentària i que pateixen malalties cròniques com l'HTA, diabetis o dislipèmia.

ÉS INICIATIVA DE: la Taula de Salut del Pla de Desenvolupament Comunitari del barri de la Sagrada Família.

Concretament, els serveis i entitats que lideren el programa són: CAP Sagrada Família, CAP Roger de Flor, Hospital de Sant Pau, Agrupació Excursionista 'Catalunya', Fundació Claror, Associació de veïns/es del barri de la Sagrada Família, Coordinadora d'entitats del barri, Institut Barcelona Esports, Districte de l'Eixample, Generalitat de Catalunya (Pla d'activitat física, esport i salut).

RESUM

El programa "Caminant fem salut" s'emmarca dins del Pla d'acció de la Taula de salut del Pla de Desenvolupament Comunitari (PDC) del barri de la Sagrada Família de l'any 2009-2010. El PDC respon a la voluntat de l'Associació de Veïns i Veïnes i la Coordinadora d'entitats del barri, amb el suport de la Generalitat de Catalunya i l'Ajuntament de Barcelona, d'impulsar un procés de millora del barri a través de la participació dels veïns i veïnes i dels professionals que intervenen al territori. Una de les taules sectorials del Pla és la Taula de Salut. Constituïda el desembre de 2008, la Taula està formada per els serveis de salut i socials del barri i per entitats del teixit associatiu.

L'objectiu principal del programa "Caminant fem salut" és promoure l'organització d'una activitat que fomenti l'adquisició d'hàbits de pràctica esportiva entre la població del barri de la Sagrada Família amb pautes de vida sedentària i que pateixen malalties com l'HTA, la diabetes o dislipèmia. L'exercici físic junt amb altres hàbits de vida saludable representa un dels elements principals que ens pot permetre actuar en totes les vessants per fer front a aquestes malalties.

Aquest programa ha brindat l'oportunitat d'integrar accions de diferents administracions (concretament, el *Pla d'activitat física i salut* de l'Institut Barcelona Esports, el *Pla d'Activitat Física, Esport i Salut –PAFES-* de la Generalitat de Catalunya i els programes de salut del Districte de l'Eixample), unificant recursos econòmics i humans. Això ha permès modificar l'oferta institucional per adaptar-la a una proposta que ja s'estava treballant des de la comunitat en el marc de la Taula de salut. Aquest programa, doncs, esdevé una aposta per una estratègia d'intervenció en la comunitat integrada, transversal i participada.

El programa consisteix en l'organització de quatre cicles de caminades monitoritzades pel barri de la Sagrada família. Les caminades es fan dues vegades a la setmana durant un període de 6 setmanes i s'ofereixen dos torns, matí i tarda; tenen una durada aproximada d'una hora i recorren una distància d'entre 1 i 3 quilòmetres. S'han dissenyat 7 itineraris diferents que han estat pensats per introduir les persones participants en la pràctica de caminar com a forma natural de fer activitat física, tot descobrint els indrets més emblemàtics del barri. Els participants de cada grup inicien les caminades a l'Esportiu Claror del barri on se'ls hi ensenyen uns exercicis d'estirament i se'ls hi indica com utilitzar uns bastons telescòpics que pretenen facilitar una marxa adequada. A l'inici de cada cicle s'organitza una sessió informativa on s'explica als participants les característiques de cada problema de salut i el benefici que pot tenir l'exercici físic. Coincidint amb aquestes sessions es realitza una anamnesi a cadascun dels participants els resultats de la qual es comparen amb unes noves determinacions al finalitzar el cicle.

El primer cicle de caminades s'ha iniciat aquest mes d'abril i hi estan participant 20 veïnes/es. El programa preveu la participació d'unes 100 persones (cada grup pot tenir un màxim de 15 participants). Una de les finalitats que cal destacar d'aquesta iniciativa és que pretén promoure la mobilització i el lideratge de les persones afectades per aquestes malalties implicant-los en la cura de la pròpia salut. Per aquest motiu, al finalitzar cada cicle es donarà suport a l'autogestió de les caminades tot identificant líders dels grups que puguin animar a la resta de participants a donar continuïtat a les sortides. Aquest treball també pretén corresponsabilitzar als ciutadans en el programa i fer-lo extensiu a la resta de veïns del barri (es preveu el recull i edició dels itineraris en un tríptic per ser difós entre els veïns i associacions del territori).

L'impuls d'aquest programa es va donar a començaments del mes de desembre de 2008 i a suposat una desena de sessions de treball i coordinació fins a l'inici del primer cicle. La constància i dedicació dels diferents agents implicats ha resultat clau per a poder impulsar amb èxit aquesta iniciativa. La gestió del programa s'ha centralitzat en l'equip tècnic del Pla comunitari qui ha assumit les tasques de coordinació de les accions que s'han anat desenvolupant. Això ha permès dotar al programa d'una visió global en el sí del marc d'actuació del Pla i afavorir la difusió de l'experiència a la comunitat a través de les altres Taules sectorials.

El programa es troba en la seva fase inicial. Per aquest motiu, la planificació de l'avaluació és clau per garantir el seguiment de l'experiència i la incorporació de modificacions sobre la marxa. El disseny de l'avaluació preveu una avaluació intermitja a inicis del mes de juny i reunions periòdiques de seguiment per valorar cadascun dels cicles, i una sessió d'avaluació al final del programa. S'analitzarà i sistematitzarà la informació procedent dels controls mèdics efectuats i dels qüestionaris de valoració que es passarà als participants al finalitzar cada cicle.

Nota final (a part): el cost de les caminades per als participants està totalment subvencionat. El programa es realitza amb una subvenció de l'Institut

Barcelona Esports i el servei (monitoratge i assegurança de l'activitat) està contractat a la Fundació Claror per part de la Coordinadora d'entitats. S'ha presentat el programa a una beca d'investigació de la Fundació Assaig del Consorci Sanitari Integral.

AUTORIA:

Teresa Roigé, CAP Sagrada Família.

Ingrid Fort, CAP Roger de Flor.

Marta Ballester Frago, Pla comunitari de la Sagrada Família.

I tota la resta d'entitats i serveis que lideren el programa:

Hospital de Sant Pau, Agrupació Excursionista 'Catalunya', Fundació Claror, Associació de veïns/es de Sagrada Família, Coordinadora d'entitats de la Sagrada Família, Institut Barcelona Esports, Districte de l'Eixample, Generalitat de Catalunya (Pla d'activitat física, esport i salut).

Dades de la persona de contacte:

Nom i cognoms: Marta Ballester Frago

e.mail: pcsagradafamilia@gmail.com