

TÍTOL: Experiència del programa de caminades sortint des del CAP

Autors: Sánchez Hernández M. del Mar* Ferrer Barceló Marina* Morera Peiró Mireia** López Vega Sòria*** Pereira De Oliveira Ana Claudia* Castelló Ivars Teresa****

Centre: C.A.P. St. Genís de Rubí, Barcelona. Centre del Consorci Sanitari de Terrassa.

*Infemeres **Psicòloga ***Administrativa ****Resident de Medicina Familiar i Comunitària.

Objectius:

- Organitzar una activitat comunitària implicant usuaris i professionals del CAP, convidant a participar altres centres i entitats de la nostra ciutat
- Formar un grup d'usuaris que surti a caminar de manera autònoma altres dies de la setmana
- Millorar la salut dels usuaris fent més activitat física

Metodologia:

A finals del 2018 es va plantejar a tot l'equip d'atenció primària l'activitat de caminades sortint des del CAP. Es van preparar pòsters i fulls informatius que es van distribuir pel CAP i per altres centres socials de l'entorn. També es va fer difusió per la radio de la ciutat.

Les caminades es van començar amb una periodicitat mensual però a petició dels usuaris, a l'octubre del 2019 es van programar setmanalment fins al març del 2020, quan la pandèmia de la COVID-19 ens va fer parar.

La demanda dels usuaris i dels mateixos professionals ha fet que per fi aquest any 2022 es reprès l'activitat comunitària de les caminades amb la periodicitat setmanal d'abans.

Hi ha implicació de tot l'equip en la difusió i promoció de l'activitat i a més cada setmana surt amb el grup un professional, independentment del seu estament, que acompanya el grup y dona suport. L'organització de les sortides dels professionals es fa amb un document Excel compartit amb tot l'equip.

Els usuaris els inscrivim a l'agenda d'activitat comunitària de l'ECAP com a proposats. Aquest llistat d'activitat grupal s'imprimeix i el professional que els acompanya passa llista abans de sortir per poder fer el registre a l'història clínica de la seva participació. Si es un usuari nou, el mateix dia es fa la gestió.

Al grup hi ha usuaris que son referents i planifiquen les rutes i dirigeixen al grup. Fins i tot s'organitzen per fer més sortides pel seu compte.

Resultats:

Els dimecres, amb una periodicitat setmanal es realitzen caminades pels entorns del CAP amb una durada aproximada d'una hora i amb una mitjana de participació de 25 usuaris.

Actualment tenim aproximadament 40 pacients apuntats, 25 dones i 13 homes. Les edats dels usuaris van dels 57 als 82 anys, tenint també un usuari més jove i trasplantat d'òrgan sòlid que participa també.

Part del grup d'usuaris surten fins a 4 dies a la setmana i s'han convertit en promotors de les caminades en un altre centre de la mateixa ciutat.

Entre els mateixos han creat un grup de WhatsApp independent del centre, on comparteixen les fotos de les activitats

Conclusions:

S'han assolit gairebé tots els objectius proposats i crida a l'atenció l'alta implicació dels usuaris.

Destaquem que hem percebut millores rellevants en la forma física i benestar emocional dels participants encara que l'avaluació final estigui pendent.

Es pretén comptabilitzar els beneficis per la salut dels nostres usuaris participants amb una enquesta que es passarà als usuaris al any del inici de l'activitat, valorant resultats en salut i emocional, suport social i ús dels recursos sanitaris.

