



Departament d'Infermeria

Unitat d'Atenció d'Infermeria, Docència i Recerca (AIDIR: Ciutat Vella)

MEMÒRIA D'ACTIVITATS CURS ACADÈMIC
2018-2019



ÍNDEX

1. Descripció de la unitat.....	3
2. Membres de l'equip	3
3. Objectius de la unitat	4
4. Activitats realitzades a AIDIR	4
Intervencions Grupals	5
Dirigides a nens i adolescents	5
Dirigides a la salut materno-infantil	12
Dirigides a l'atenció de la persona adulta i gran.....	15
Dirigides a l'atenció a la comunitat.....	18
Atenció a l'alumne d'infermeria.....	28
Intervencions individuals.....	29
Activitats dirigides a la difusió de la unitat al barri.....	30
Alumnes en pràctiques i testimonis.....	33
5. Materials elaborats i mitjans de difusió.....	34
6. Impacte i activitats d'investigació.....	37
Investigadors col·laboradors	39
7. Formació dels membres de l'equip.....	39
Índex de Figures.	
1. Resum d'activitats grupals mes prevalents.....	27
2. Motius de demanda per entrevistes individuals.....	29
3. Beneficiaris totals de la Unitat.....	30



Fundació Roure



Fundació de l'Esperança
Obra Social "la Caixa"



Fundación
Renta

UIC
barcelona

1. LA UNITAT AIDIR CIUTAT VELLA

El Departament d'Infermeria de la Universitat Internacional de Catalunya promou la unitat d'AIDIR Ciutat Vella (Atenció d'Infermeria Docència i Recerca) com a projecte de responsabilitat social corporativa, en el seu compromís amb la salut de la població a la que atén. Neix amb la intenció d'ajudar a la persona, família i/o cuidador en prendre consciència de l'auto-cura, així com potenciar el sentit de compromís social dels nostres estudiants, futurs professionals d'infermeria. El manteniment econòmic d'aquesta unitat ha estat des de el seu inici, en el curs 2016-17, gràcies a la financiació i ajudes de diverses organitzacions, com La Caixa i la UIC. Des de el curs acadèmic 18-19, aquesta unitat està becada per la Fundació CMJ Godó.

En l'Actualitat, totes les financies, finalitzen, per poder continuar amb aquest projecte en el curs 2019-20, s'ha sol·licitat novament la col·laboració d'aquesta fundació.

2. MEMBRES DE L'EQUIP DIRECCIÓ

Dra. Cristina Monforte, directora del Departament d'Infermeria, Universitat Internacional de Catalunya

Direcció d'investigació (IP)

Dr. Albert Gallart, Universitat Internacional de Catalunya

COORDINACIÓ

Responsable de docència

Dra. Marian Cerezuela Torre, Universitat Internacional de Catalunya

Responsables de gestió

Sra. María Vera, Universitat Internacional de Catalunya.

TUTORA I INFERMERA DE LA UNITAT

Sra. Lorena Moya, Universitat Internacional de Catalunya.

3. OBJECTIUS DE LA UNITAT AIDIR

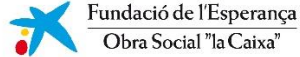
1. Implementar tècniques de Health coaching (entrenament) en educació per a la salut per millorar la formació sanitària (alfabetització), l'autonomia i l'autocura de les persones i/o famílies de la comunitat.
2. Ajudar a la millora de la reinserció social de les persones i/o famílies més desfavorides amb risc d'exclusió social creant oportunitats d'aprenentatge actiu en termes de salut física-emocional, convivència i laboral.
3. Empoderar als estudiants d'Infermeria, potenciant el lideratge en la competència d'educació per la salut i fomentar una infermeria amb compromís social.
4. Desenvolupar recerques en l'àrea de la promoció de la salut i l'autocura de la població, i així mateix recerques en l'àmbit docent investigant sobre el lideratge en les cures d'infermeria.

4. ACTIVITATS REALITZADES A AIDIR

Les activitats d'AIDIR que donen resposta als objectius plantejats, s'articulen, a través de intervencions dirigides a l'increment de l'educació per a la salut de la població mitjançant intervencions grupals, individuals, de barri i els propis alumnes. Tanmateix, es valora el seu desenvolupament a través de la recerca de l'augment del lideratge dels estudiants d'infermeria.

Des de el dia 3 de Setembre de 2018. Des d'aquesta data fins al mes de Juliol del 2019, s'han realitzat les següents activitats distribuïdes en diferents blocs:

1. Intervencions grupals dirigides a l'educació per a la salut segons els diferents àmbits d'atenció d'AIDIR Ciutat Vella:



Les activitats impartides a la unitat s'organitzen segons els diferents grups poblacionals atesos per les fundacions.

El estudiants d'infermeria actuen com "coach" per tal de potenciar també les seves capacitats personals pròpies.

• **ACTIVITATS DIRIGIDES A NENS, A ADOLESCENTS, I LES SEVES FAMÍLIES.**

Es presta atenció a les necessitats educatives en hàbits de vida saludable i salut emocional durant la infància i adolescència.

Les sessions educatives responen a temàtiques relacionades amb alimentació, autoestima, autoconcepte, higiene, exercici, descans...

La metodologia utilitzada combina teoria (transmissió d'informació) i pràctica (aprenentatge experiència) mitjançant materials audiovisuals, tallers, jocs, per tal de capacitar en coneixements (alfabetitzar) aquests nens/*adolescents i famílies.

L'activitat comença amb el curs escolar i finalitza amb el mateix. El total d'hores invertides per la activitat és de 35 hores (entre 4 sessions al mes d'una hora per a nens/adolescents; i 4 i 5 sessions/any d'una hora).

El objectiu al que dona resposta és el d'implementar tècniques de Health coaching (entrenament) en educació per a la salut per millorar la formació sanitària (alfabetització), l'autonomia i l'autocura dels persones/famílies del barri.

Detallem els tallers i sessions realitzades:

1. Sessió "Descans i son-Tècniques respiratòries de relaxació"

- **Objectiu:** Conscienciar de la importància de tenir un horari de somni i ensenyar tècniques de relaxació a través de la respiració.
- **Material elaborat:**
 - Presentació audiovisual
 - Díptic de recomanacions
 - Construïm una llum "quitamiedos nocturnos".

Núm. de sessions: 4

Assistents a les sessions: 36

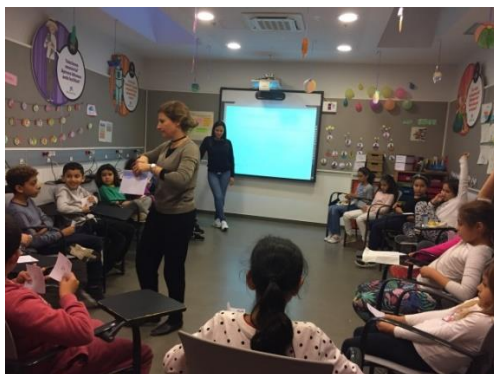


2. Sessió "Salut bucodental"

- **Objectiu:** Fomentar una correcta higiene bucodental i explicar la seva relació amb l'alimentació.
- **Material elaborat:**
 - Presentació audiovisual
 - Boca gegant
 - Fitxa tècnica del raspallat de dents.

Núm. sessions: 2

Núm. assistents: 29



3. Taller "d'Hàbits d'Higiene"

- **Objectiu:** Fomentar els hàbits d'higiene com a prevenció d'infeccions, especialment les respiratòries.

- **Material elaborat:**
 - **Presentació audiovisual**
 - **Jocs didàctics de l'activitat.**

Núm. sessions: 4

Núm. assistents: 36



4. Taller "Temps lliure i oci saludable".

- **Objectiu: Treballar com gestionar el temps i tenir alternatives d'oci saludable, com a factor protector de trastorns del comportament i autoestima.**
- **Material elaborat:**
 - **Presentació audiovisual**
 - **Planning "organització del meu temps"**
 - **Jocs creats per a l'activitat: multi-taller de manualitats amb materials reciclats.**

Núm. sessions: 5

Núm. assistents: 30



5. Taller "Alimentació Saludable: vitamines, micronutrients i fibra."

- **Objectiu:** Ensenyar la importància dels nutrients i en quins aliments es troben per millorar l'alimentació.
- **Material elaborat:**
 - Presentació audiovisual.
 - Díptic d'alimentació saludable.
 - Jocs creats per a l'activitat
 - Concurs de preguntes i respostes sobre la quantitat de sucre contingut en els aliments.

Núm. sessions: 4

Núm. assistents: 34



6. Taller "Primers Auxilis"

- **Objectiu:** Ensenyar com actuar davant situacions on està compromesa la salut.
- **Material elaborat:**
 - Presentació audiovisual
 - Jocs creats per a reforçar l'aprenentatge del taller.

Núm. sessions: 4

Núm. assistents: 36

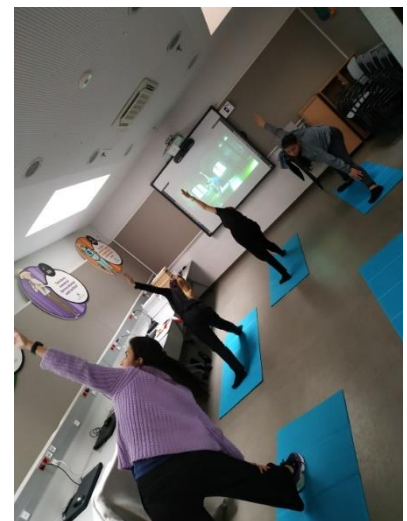


7. Sessió "Higiene Postural"

- **Objectiu:** Conscienciar als escolars i adolescents de la importància de corregir postures per a una vida saludable.
- **Material elaborat:**
 - Presentació audiovisual
 - Classe d'estiraments.

Núm. sessions: 4

Núm. assistents: 25





8. Sessió "Comunicació i resolució de Conflictos"

- **Objectiu: Fomentar habilitats psicosocials, com factor protector per a una bona salut mental.**
- **Material elaborat:**
 - Presentació audiovisual
 - Jocs i rol·lplaying dissenyats per a l'activitat.

Núm. sessions: 4

Núm. assistents: 40



9. Sessió "Salut Emocional"

- **Objectiu:** Conèixer les emocions i com repercuteixen en la nostra salut.
- **Materials elaborats:**
 - Presentació audiovisual
 - Fitxa "com em veig, com em veuen".

Núm. sessions: 1

Núm. assistents: 9

10. Sessió "Autoestima"

- **Objectius:**
 - Conscienciar de la importància de l'autoestima com a factor protector per a una bona salut mental.
 - Ensenyar a acceptar-se amb aquelles característiques que els agraden d'ells mateixos i les que no.
- **Materials elaborats:**
 - Presentació audiovisual
 - Fitxa de reflexió personal.

Núm. sessions: 1

Núm. assistents: 9

11. Sessió "Respecte als altres"

- **Objectius:**
 - Ensenyar què significa el concepte de respecte als altres.
 - Treballar les implicacions del respecte als altres.
- **Materials elaborats:**
 - Presentació audiovisual
 - Cinema-fòrum preparat amb pel·lícula "Wonder".

Núm. sessions: 1

Núm. assistents: 9



- **ACTIVIDADES DIRIGIDAS A L'ATENCIÓ A LA SALUT MATERNO-INFANTIL.**

Aquestes activitats estan centrades en la recuperació física i emocional de la dona i les cures al nadó i lactant.

El total d'hores invertides per l'activitat és de 29 hores (1 sessió al mes d'una hora i mitja per 7 grups)

L'objectiu al que dona resposta és al d'implementar tècniques de Health coaching (entrenament) en educació per a la salut per millorar la formació sanitària (alfabetització), l'autonomia i l'autocura dels persones/famílies del barri.

Les sessions responen a temàtiques relacionades amb alimentació durant la lactància i al primer any de vida. També a la recuperació física i emocional (temes com: ergonomia, autoestima, autoconcepte, higiene, exercici i descans).

S'utilitza una metodologia mixta que combina teoria i pràctica, mitjançant materials audiovisuals i tallers per capacitar en coneixements (alfabetitzar) en hàbits de vida saludable, garantint una millor autocura del fill i de la mare pròpia.

1. Sessió: "Alimentació i salut en la maternitat"

- **Objectiu:**
 - **Conèixer les recomanacions per tenir una alimentació saludable la mare.**
 - **Ensenyar com introduir adequadament els aliments al bebè.**
- **Material elaborat: presentació audiovisual.**
- **Nº sessions: 2**
- **Assistents a les sessions: 8**

2. Sessió: "Recuperació Post-part"

- **Objectiu general:**
 - **Donar pautes per a una correcta recuperació de la mare durant el període del post-part**
- **Objectius específics:**
 - **Ensenyar les recomanacions d'una alimentació saludable per a la mare en el període de la lactància.**
 - **Ensenyar exercicis de sòl pelvià i d'enfortiment de la musculatura abdominal per a una bona recuperació post-part.**
- **Material elaborat:**
 - **Presentació audiovisual**
 - **Tríptic d'exercicis de recuperació post-part.**
- **Nº sessions: 4**
- **Assistents a les sessions: 15**

3. Sessió: "Salut Emocional en la maternitat"

- **Objectiu principal:**
 - **Conèixer, identificar i expressar les emocions en el període de la maternitat.**
- **Objectius específics:**
 - **Donar pautes per empoderar-se, potenciant les emocions positives.**
 - **Aprendre a controlar les emocions negatives.**
- **Material elaborat: presentació audiovisual.**
- **Nº sessions: 5**
- **Assistents a les sessions: 25**

4. Sessió: "Malalties Comunes del nadó"

- **Objectiu:** Conèixer les principals malalties que pot patir el nadó i com actuar davant d'elles.
- **Material elaborat:** presentació audiovisual.
- **Nº sessions:** 2
- **Assistentes a les sessions:** 10

5. Taller: "Massatges al lactant"

- **Objectius:**
 - Fomentar el contacte matern-filial.
 - Promoure el massatge, mitjançant el coneixement dels seus beneficis, per a la salut del lactant.
- **Material elaborat:**
 - Presentació audiovisual
 - Dossier "exercicis de massatge"
- **Nº sessions:** 4
- **Assistents a les sessions:** 17



6. Sessió: "Vacunes"

- **Objectiu:**
 - Conscienciar de la importància la vacunació tant en el nadó com en l'adult.
 - Donar a conèixer el calendari vacunal català
- **Material elaborat:**

- Presentació audiovisual
- Díptic elaborat per la sessió.

Nº sessions: 2

Assistents a les sessions: 7

- **ACTIVITATS DIRIGIDES A L'ATENCIÓ DE LA PERSONA ADULTA I GRAN**

Dirigit per a persones majors de 65 anys, en molts casos sense suport social o familiar que acudeixen al rebost. Acostumen a assistir entre 30 i 50 persones depenent de si l'activitat es realitza a la escola del Gòtic o del Casc Antic.

Las activitats han estat centrades en la salut física, mental i emocional, capacitant en l'auto maneig de les malalties cròniques i hàbits de vida saludable.

El total d'hores invertides para l'activitat es de 50 (1 sessió/setmana d'una hora i mitja)

L'objectiu al que dona resposta, es el de implementar tècniques de Health coaching (entrenament) en educació per a la salut per millorar la formació sanitària (alfabetització), l'autonomia i l'autocura de les persones/famílies de la comunitat.

Les sessions han estat dirigides a la salut física i la prevenció de caigudes, a la salut mental i cognitiva (llenguatge, càlcul, memòria...) i la promoció d'una alimentació saludable com a prevenció de complicacions de malalties cròniques. Cadascuna de les sessions que s'han impartit han continuat amb una metodologia teòrico -pràctica, amb preguntes i respostes reflexives i a través de jocs i de l'ús de recursos audiovisuals per afavorir l'aprenentatge.

1. Sessió: "Programa d'Exercicis Físics i Cognitius per a majors":

- Objectius:
 - Promoure l'exercici físic en la gent gran.
 - Prevenir les caigudes mitjançant un reforç del sistema osteomuscular.
 - Prevenir la deterioració cognitiva mitjançant exercitació de les diferents funcions cognitives.
- Material elaborat: dossier d'exercicis físics.

Nº sessions: 33

Assistents a les sessions: 24



2. Sessió: "Mou-te cap a la salut"

- **Objectiu principal:**

- **Conscienciar de la importància del exercici físic en l'edat adulta.**

- **Objectiu específic:**

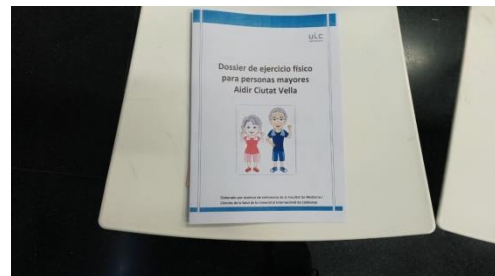
Aprendre exercicis adequats a l'edat per a mantenir la mobilitat i el to muscular.

- **Material elaborat:**

- **Presentació audiovisual**
- **Dossier d'exercicis per a majors**

Núm. sessions: 1

Assistents als sessions: 28





3. Sessió: "Afectivitat i Sexualitat en l'adult major"

- **Objectius:**

- **Conscienciar de la importància d'una afectivitat saludable en la relació de parella.**
- **Ensenyar els canvis produïts (fisiològics i socials) que es produeixen en l'ancià i repercuteixen en la sexualitat.**
- **Ensenyar diferents formes de viure la sexualitat.**

- **Material elaborat: presentació audiovisual.**

Núm. sessions: 1

Assistents als sessions: 9



- **ACTIVITATS DIRIGIDES A L'ATENCIÓ A LA COMUNITAT**

S'atenen necessitats de tipus social i de reinserció cívica i laboral per garantir una salut física-emocional saludable.

Aidir col·labora amb diferents entitats de tipus social al districte de ciutat vella, portant a terme sessions i tallers de salut

Aquestes entitats son;

- Pis de reinserció social "Itaca" de la Fundació Acol·lida y Esperança
- Amics del Moviment Quart Món
- Usuaris del Rebost comunitari de la fundació Roure
- Famílies del programa Paidós
- Famílies del projecte Pro-habitatge
- Pares d'escolars i adolescents de la Fundació Esperança

El número d'assistents es d'entre 8 i 10 persones per grup.

El total de hores invertides para l'activitat ha estat de 23 (6 hores en rebost , 17 hores en reinserció social piso Itaca.

L'objectiu al que dóna resposta es el de implementar tècniques de Health coaching (entrenament) en educació per a la salut per millorar la formació sanitària (alfabetització), l'autonomia i l'autocura de les persones/famílies de la comunitat.

Ajudar a la millora de la reinserció social de les persones/famílies més desfavorides amb risc d'exclusió social creant oportunitats d'aprenentatge actiu en termes de salut física-emocional, convivència i laboral.

També es fan sessions de reinserció laboral a famílies i a adolescents immigrants amb baixos recursos econòmics. El nombre d'usuaris, solen ser aproximadament unes 5 famílies, en total uns 15 adults. El total de hores invertides han estat unes 6. Cada sessió seguirà una metodologia teòric -pràctica, amb preguntes i respostes reflexives i a través de jocs i de l'ús de recursos audiovisuals per afavorir la participació.

1. Sessió "Alimentació i salut"

- **Objectiu:**
 - Ensenyar en què consisteix una alimentació saludable i les malalties que poden estar associades a una mala alimentació.
- **Materials elaborats:** presentació audiovisual i fullet d'alimentació saludable.

Núm. sessions: 5

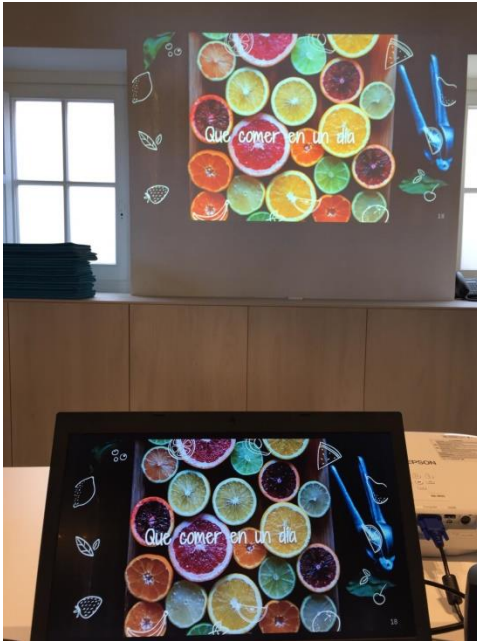
Núm. assistents: 44

2. Sessió "Alimentació i Patologies".

- **Objectiu:** Ensenyar les recomanacions d'alimentació per a una persona que pateix diabetis i hiperlipèmia.
- **Materials elaborats:**
 - Presentació audiovisual
 - Díptic d'alimentació per a la diabetis i colesterol.

Núm. sessions: 3

Núm. assistents: 28



3. Sessió sobre "Hipertensió"

- **Objectiu:** Donar a conèixer que consisteix la hipertensió, quines són les seves causes, com prevenir-la i manejar-la quan es pateix.
- **Materials elaborats:**
 - Presentació audiovisual
 - Taula de recomanacions.

Núm. sessions: 2

Núm. assistents: 16

4. Sessió sobre "Virus de la Inmuno deficiència Humana(VIH)"

- **Objectiu:** Conèixer que consisteix la malaltia i les cures de salut que implica, desmitificant idees errònies.
- **Material elaborat:** presentació audiovisual.

Núm. sessions: 1

Núm. assistents: 7



5. Sessió "Salut Emocional"

- **Objectiu principal:** Conèixer, identificar i expressar els emocions pròpies.
- **Objectius específics:**
 - Donar pautes per apoderar-se, potenciant els emocions positives.
 - Aprendre a controlar els emocions negatives.
- **Material elaborat:**
 - presentació audiovisual
 - fitxes de reflexió personal.

Núm. sessions: 2

Núm. assistents: 12

6.Sessió "L'Autoestima en l'adult"

- **Objectius:**
 - Conèixer i identificar aquells factors determinants per tenir una bona autoestima.
 - Proporcionar eines que ajudin a potenciar l'autoestima.
- **Material elaborat:**
 - Presentació audiovisual
 - Fitxes de reflexió personal.

Núm. sessions: 3

Assistents a la sessió: 27



7. Sessió sobre "Afectivitat i Sexualitat"

- **Objectiu principal: Ensenyar a educar l'afectivitat.**
- **Objectius específics:**
 - Identificar les relacions tòxiques.
 - Conèixer com controlar la impulsivitat.
 - Conèixer les fases de l'amor.
- **Material elaborat: presentació audiovisual**

Núm. sessions: 1

Núm. assistents: 6

8. Sessió sobre "Respecte als Altres"

- **Objectius:**
 - Conèixer les qualitats que milloren les relacions socials
 - Donar eines per a treballar el respecte cap als altres.
 - Ensenyar a treballar l'empatia
- **Material elaborat: presentació audiovisual i fitxa de treball personal.**

Núm. sessions: 1

Núm. assistents: 6

9. Sessió sobre "Salut i Exercici físic"

- **Objectiu principal:** Conscienciar de la importància de l'activitat física.
- **Objectius específics:**
 - Ensenyar els beneficis de l'activitat física.
 - Ensenyar exercicis d'estirament i enfortiment.
 - Explicar les recomanacions per a prevenir problemes osteomusculars en alguns treballs manuals.
- **Material elaborat:**
 - presentació audiovisual
 - fitxa de treball personal.

Núm. sessions: 2

Núm. assistents: 15

10. Taller de "Primers Auxilis"

- **Objectiu general:** Explicar que són i en què consisteixen els primers auxilis.
- **Objectius específics:**
 - Donar a conèixer que tipus de situacions ens podem trobar i com hem d'actuar davant elles.
 - Explicar què ha de contenir una farmaciola segons la normativa vigent
- **Material elaborat:** presentació audiovisual.

Núm. sessions: 1

Núm. assistents: 4

11. Sessió per a pares "Com educar en el bon ús de la tecnologia"

- **Objectius:**
 - Ensenyar als pares les conseqüències per a la salut de l'abús de pantalles.
 - Ensenyar recursos per a educar en el bon ús de la tecnologia.
- **Materials elaborats:** presentació audiovisual.

Núm. sessions: 1

Núm. assistents: 5

12. Sessió per a pares sobre "Comunicació en família i resolució de conflictes".

- **Objectius:**
 - Millorar la comunicació en l'àmbit familiar.
 - Donar recursos als pares per a resoldre conflictes en l'àmbit familiar amb els fills.
- **Materials elaborats:** presentació audiovisual.

Núm. sessions: 1

Núm. assistents: 2

13. Sessió sobre "Descans i Somni"

- **Objectiu:** Conscienciar de la importància per a la salut del somni i el necessari descans.
- **Materials elaborats:**
 - Presentació audiovisual
 - Tríptic sobre la relaxació a través de la respiració
 - Díptic sobre recomanacions per a tenir una bona higiene del somni.

Núm. sessions: 1

Núm. assistents: 7

14. Taller "Salut bucodental"

- **Objectius:**
 - Conscienciar de la importància de tenir una bona higiene bucodental.
 - Ensenyar a fer correctament el raspallat de dents.
- **Materials elaborats:** presentació audiovisual.

Núm. sessions: 1

Núm. assistents: 6

15. Sessió sobre "Eliminació"

- **Objectius:**
 - Explicar la importància per a la salut de l'eliminació intestinal, urinària i de la pell
 - Ensenyar com prevenir alguns problemes de salut relacionats amb l'eliminació.
- **Materials elaborats: presentació audiovisual.**

Núm. sessions: 1

Núm. assistents: 6



16. Sessió sobre "Treballar i Sentir-se Útil"

- **Objectius:**
 - Explicar com el treball ens fa sentir-nos útils i això influeix en una resposta positiva en la salut.
 - Donar a conèixer els factors intrínsecs que són necessaris per a desenvolupar un treball.
- **Materials elaborats: presentació audiovisual.**

Núm. sessions: 1

Núm. assistents: 5

17. Taller sobre la "Resiliència"

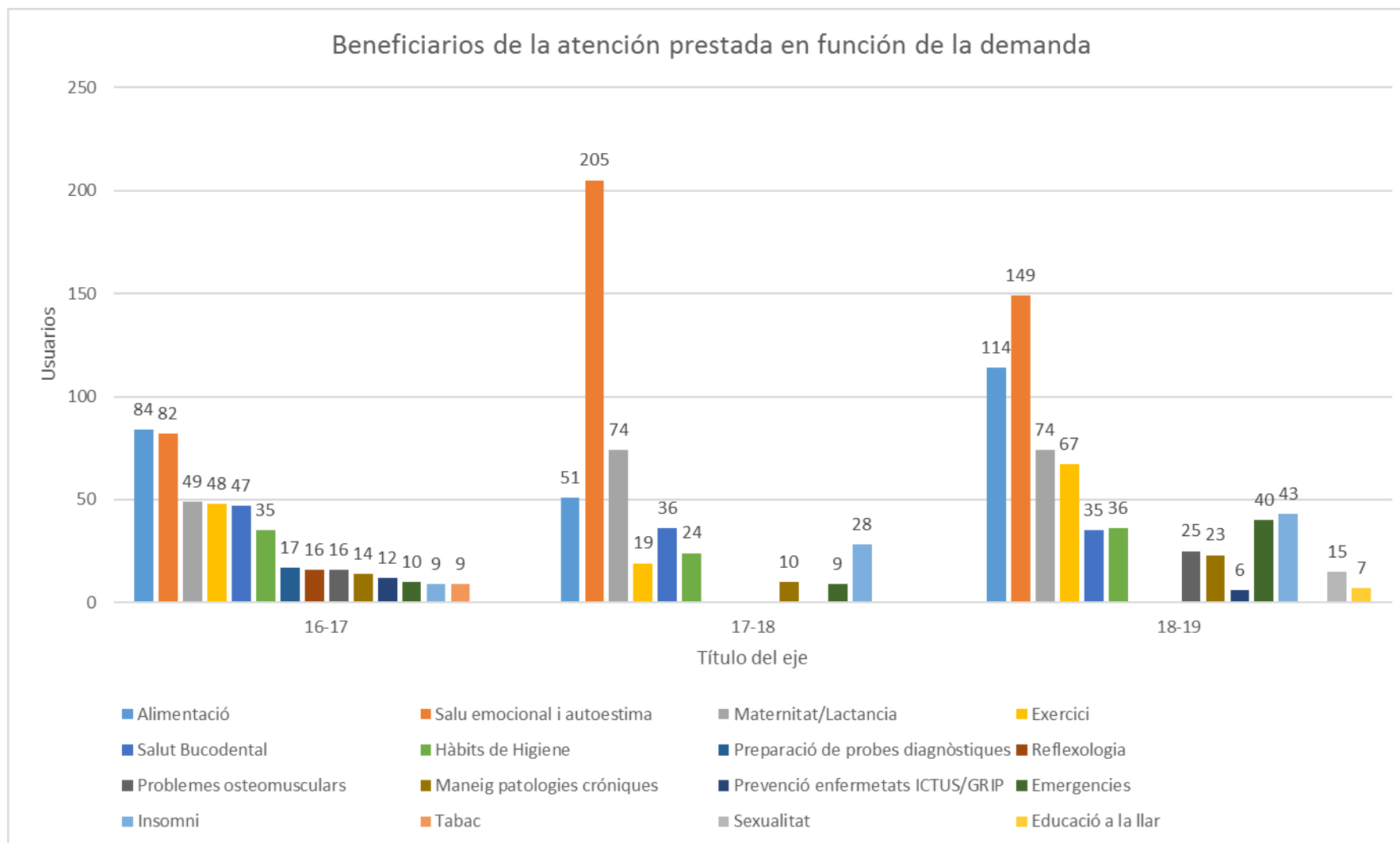
- **Objectiu general: Conèixer que és la resiliència i la seva importància.**
- **Objectius específics:**
 - **Ensenyar les característiques d'una persona resilient.**
 - **Aprendre recursos per a ser més resilient.**
- **Materials elaborats:**
 - **presentació audiovisual**
 - **fitxa personal de "Característiques d'una persona resilient".**

Núm. sessions: 1

Núm. assistents: 2

A continuació la Figura 1. Fa un resum de les activitats realitzades més prevalents i la diferència d'aquesta demanda en els tres cursos que AIDIR porta desenvolupant la seva activitat.

Figura 1. Resum de les activitats realitzades més prevalents i la diferència d'aquesta demanda en els tres cursos que AIDIR porta desenvolupant la seva activitat



• ATENCIÓ A L'ALUMNE D'INFERMERIA

Les competències que es treballen són l'educació sanitària i la recerca en capacitat de lideratge, l'àrea de la promoció de la salut i l'autocura de la població.

L'activitat comença al Setembre i finalitza al Maig. El total d'hores d'activitat són 1260 hores (35h/setmana/16 setmanes per alumnes de 3er, un total de 560h; i 4rt son 35h/setmanes/ 20 setmanes per alumnes de 4rt, un total de 700h).

Els objectius són:

1. Empoderar als estudiants d'infermeria, potenciant el lideratge en la competència d'educació per la salut i fomentar una infermeria amb compromís social.
2. Desenvolupar recerques en l'àrea de la promoció de la salut i l'autocura de la població, i així mateix recerques en l'àmbit docent investigant sobre el lideratge en les cures d'infermeria.
3. Desenvolupar competències d'educació sanitària, lideratge i recerca en promoció de la salut i autocura de la població en alumnes d'infermeria: Per estudiants de 3er i 4rt. 11 alumnes en total en períodes de 4-6 setmanes.

La metodologia que es segueix amb els alumnes és l'aprenentatge reflexiu treballant el pensament crític, l'elaboració de materials i sessions educatives. El mètode d'Ap.-S dona resposta a necessitats de la població en termes de formació sanitària alhora que els estudiants adquireixen competències professionals amb un nivell d'excel·lència superior que el mètode tradicional (la recerca al àmbit docent respon aquest tema). La recerca també respon al pilotatge de les sessions dissenyades i l'impacte a la població atesa.



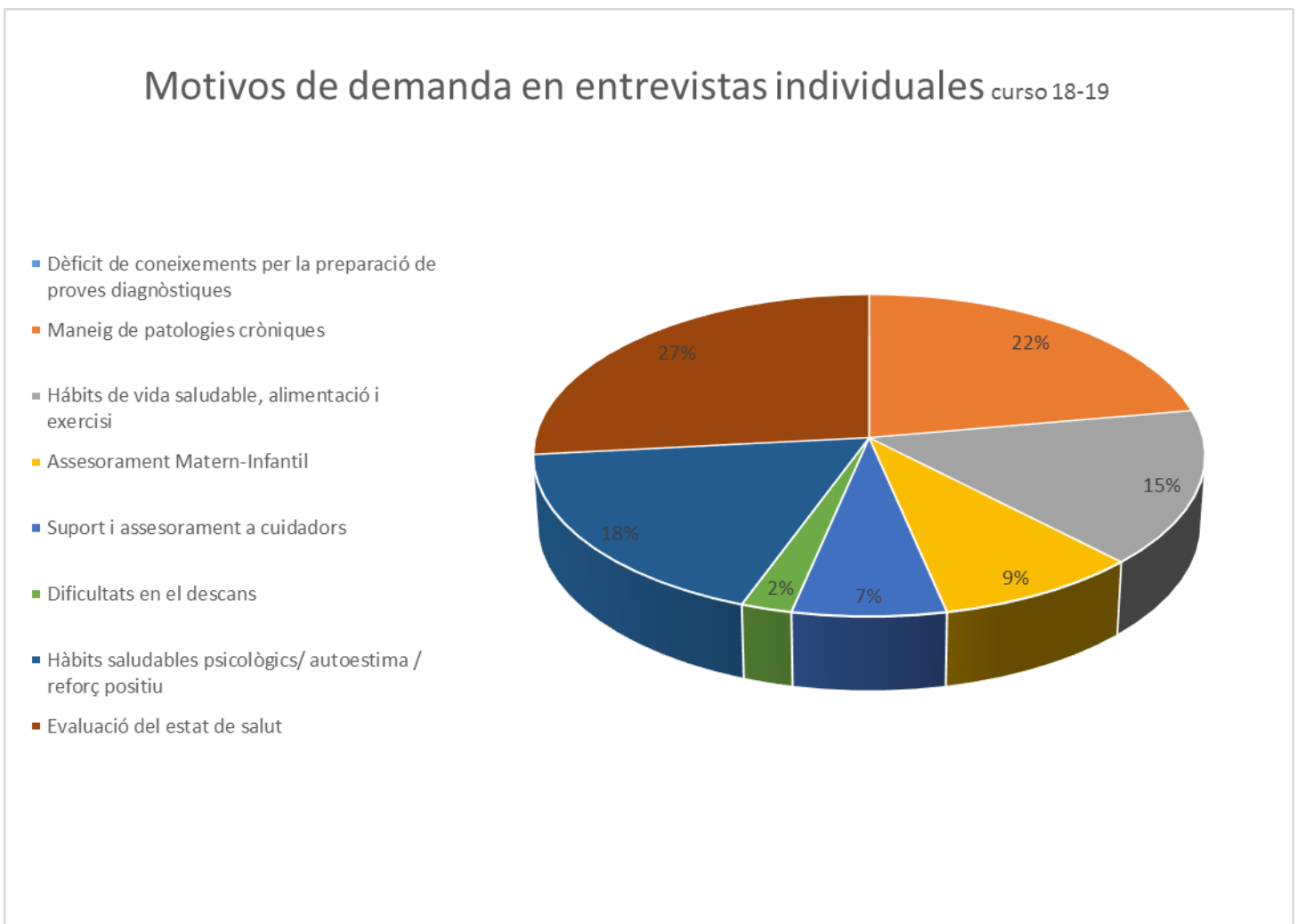
2. Intervencions individuals dirigides a l'educació per a la salut:

Entrevistes individuals:

Des del mes de Setembre de 2018 al mes de Juliol de 2019, s'han realitzat 40 seguiments individuals en salut , a 7 usuaris, amb la finalitat d'informar-nos adequadament del procés patològic que sofreixen i així poder establir un pla personalitzat per millorar la seva salut.

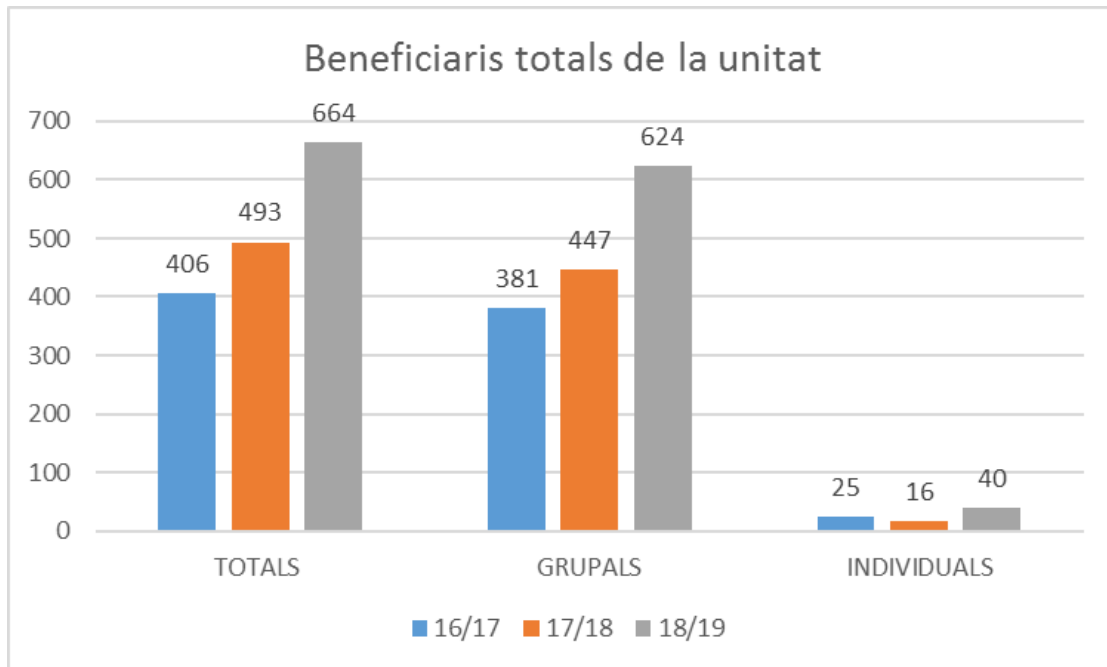
Dels pacients derivats per entrevistes individuals s'han detectat diferents necessitats però els motius principals de la demanda els podeu observar a la figura 2. :

Figura 2.



A la següent gràfica, Figura 3. s'objectiva que l'activitat a la unitat en quant a nombre d'usuaris totals, ha augmentat en el tercer curs acadèmic.

Figura 3.



Consultes i formació de formadors:

Paral·lelament, es resolen dubtes dels temes més variats de salut (manera de fer rentat nasal al nadó, maneig de la hipertensió arterial, cura de colostomies...) mitjançant les consultes que realitzen els mateixos treballadors de la Fundació o els usuaris. També s'aporta informació sanitària rellevant als treballadors de la Fundació que tracten amb usuaris que presenten algun dèficit relacionat amb la salut.

3. Activitats dirigides a la difusió de la unitat al barri:

Amb la finalitat de poder donar un servei a la comunitat del districte de Ciutat Vella, segons el descrit en la missió, visió i valors del projecte, des de la unitat ens hem posat en contacte amb centres cívics i entitats que treballen al barri Gòtic i Casc Antic.

Una d'aquestes entitats, ha estat la Federació de Salut Mental de Catalunya, on la infermera responsable de la unitat ha tingut diferents reunions amb els responsables dels diferents projectes impulsats per aquesta federació. El motiu ha estat, conèixer el treball que es realitza en Aidir i estudiar possibles col·laboracions.

A més, es visita el Punt d'Informació i Atenció a la Dona a Ciutat Vella (PIAD Ciutat Vella) i el centre Baluart (centre d'atenció soci-sanitària de toxicologia) on es té una reunió amb treballadors socials i educadors, per a tractar un dels casos individuals atès en Aidir durant el curs 2017-2018.

Com cada any, amb motiu de la Mostra d'entitats del barri Gòtic i juntament amb la Fundació Esperança, es fa difusió d'AIDIR explicant les funcions que es realitzen i convidant a la participació.

Aquest curs per primera vegada, els alumnes preparen un taller sobre alimentació saludable de tardor, en la festa infantil del barri Gòtic amb motiu de la "Castanyada".

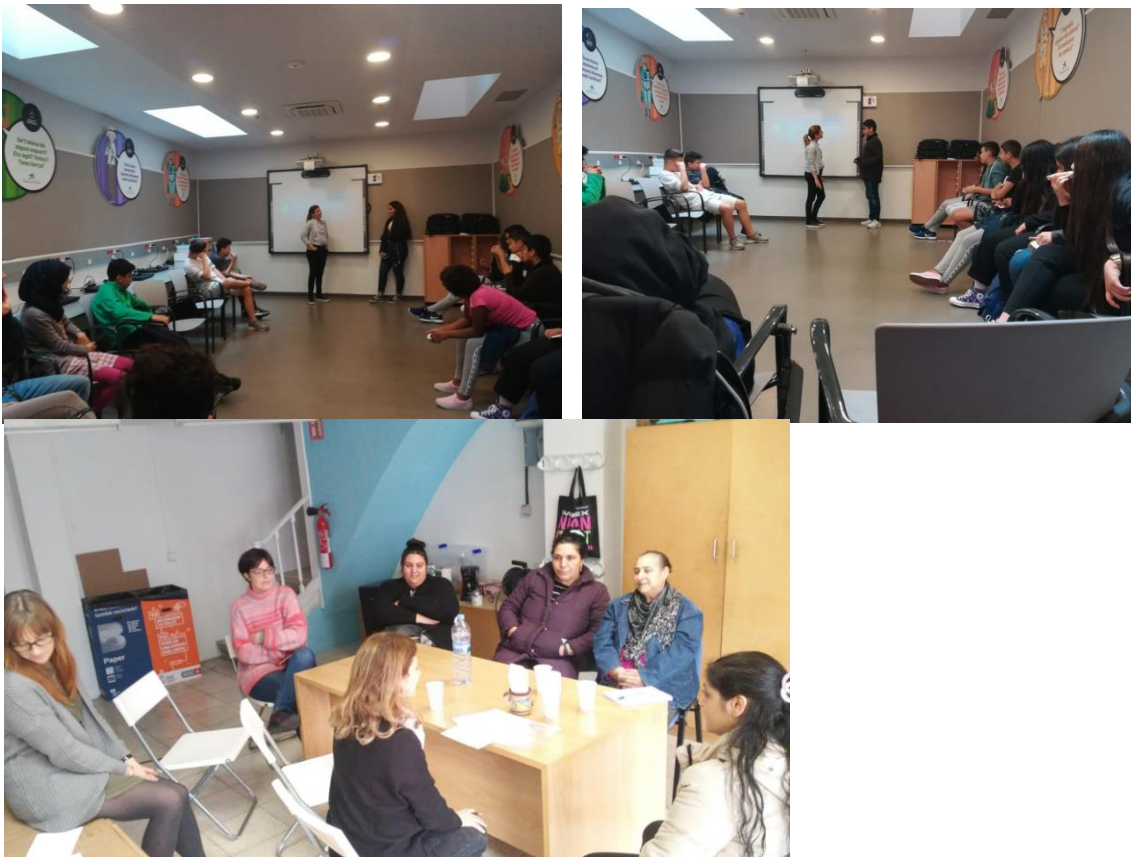


D'altra banda, des de la Fundació SUARA la responsable del grup matern-infantil, es posà en contacte amb la responsable de la unitat, per a sol·licitar una possible col·laboració d'educació per a la salut, que finalment es duu a terme impartint un taller de Salut Emocional en la maternitat.

En paral·lel a aquestes reunions de promoció de la unitat, des de Aidir es treballa també la salut de forma interdisciplinària. Per a això s'ha comptat aquest curs amb la col·laboració de les alumnes de l'assignatura de "Conductes de risc" de 4t d'infermeria, que imparteixen dos tallers; un sobre la comunicació i un altre sobre el control dels impulsos.

El mes de febrer, la infermera de la unitat va participar en la Taula Jove del Gòtic i va presentar Aidir i les activitats que es fan amb nens i adolescents. El projecte té molt bon acolliment per part de les entitats que treballen amb joves. Com a resultat d'aquesta reunió Fundació Gabella i Migra Studium han sol·licitat algunes activitats de salut per als seus adolescents.

Al maig, la infermera de la unitat, va participar en el plenari de la xarxa d'infància i adolescència del Gòtic, en el grup de treball de salut format pels actius del barri en aquest àmbit. Es varen plantejar les necessitats de salut en la petita infància (de 0 a 3 anys) i es varen proposar accions de millora a nivell comunitari.



4. Alumnes en pràctiques i testimonis

Durant el curs acadèmic 2018-19 la unitat ha rebut 10 alumnes de pràctiques de 3r i 4t curs del Grau en Infermeria. La rotació a la unitat oscil·la entre un mínim de 3 setmanes i un màxim de 5 setmanes. La limitació de places per estudiants és de 2 per període degut a les limitacions d'espai a les Fundacions.

Els alumnes de 3r i 4t curs d'Infermeria han dissenyat i preparat les sessions grupals i les entrevistes individuals, així com els materials didàctics lliurats als pacients per refermar els coneixements adquirits en salut.

La metodologia aplicada en la preparació dels materials i en el disseny de les intervencions, tant grupal com individualment, ha estat la del "pacient expert" i "Health literacy".

En primer lloc, una vegada feta la petició de dèficit de coneixement o necessitat de salut per part de l'encarregada dels programes educatius de la Fundació, l'alumne realitza una cerca sistemàtica a bases de dades indexades, buscant la millor evidència científica. Paral·lelament fan un compendi de dades sobre la cultura, l'idioma i els costums dels pacients a tractar.

Una vegada seleccionats els millors estudis sobre aquesta patologia o problema de salut, es dissenya un material docent adaptat al tipus de població a la qual anirà dirigit, segons l'edat, sexe, cultura i nivell educatiu dels usuaris. S'han utilitzat presentacions tipus power point, prezi®, comunicacions orals... I materials com fulletons, díptics i cartells, entre d'altres.

El següent pas consisteix a realitzar la intervenció a la comunitat, per això els alumnes s'ha entrenat en habilitats per a una bona comunicació oral i terapèutica amb la seva tutora de pràctiques, treballant la comunicació verbal i la no verbal.

Durant el curs 2018/2019 els alumnes han elaborat diferents materials per les sessions realitzades més els que fan pogut reutilitzar del curs anterior.

Una vegada finalitzada la intervenció, es realitza un feedback per avaluar els coneixements adquirits i poder així avaluar l'eficàcia de la nostre intervenció.

A continuació afegim alguns testimonis dels alumnes que han participat a les activitats d'AIDIR Ciutat Vella:

- *"Ahora que he vivido la experiencia, el trabajo que se realiza en AIDIR me parece excelente. He podido comprobar de primera mano, a la cantidad de gente que se llega a ayudar, y también la forma en que se hace, y lo muy agradecidos que están todos y cada uno de ellos (.....).*

- *Sé que es muy complicado, pero después de haber realizado las prácticas aquí, creo que todos los alumnos de enfermería de la UIC deberían pasar por aquí, ya que creo que el crecimiento tanto personal como profesional en AIDIR es incalculable.*
- *Daros las gracias por esta oportunidad, y deciros que es una experiencia que marcará mi carrera profesional para siempre."*
- *"En estas prácticas he aprendido mucho, es un marco totalmente diferente a lo que estamos acostumbrados los alumnos, creo que todas las personas interesadas en la prevención y la promoción de la salud deberían experimentar, es un período en el que se trabaja profundamente la autonomía.*

Me he sentido realizada al hacer este período ya que he visto desde cerca lo importante que es para algunas personas los pequeños gestos que se hacen desde la fundación."

5. MATERIALS I MITJANS DE DIFUSIÓ:

Amb la col·laboració del Departament de Comunicació de la UIC i com a material preparat pels alumnes en la unitat, s'han elaborat dos fullets. Un d'ells sobre recomanacions per a tenir una alimentació saludable i un altre sobre la introducció dels aliments en el bebè en el primer any de vida.



Departamento de Enfermería
Unitat d'Atenció d'Infermeria, Docència i Recerca
(AIDIR Ciutat Vella)

Alimentación saludable para adultos

Una buena alimentación es clave para tener una buena salud

Haga al menos 30 minutos diarios de **ejercicio físico**.

Los **vegetales** y las **frutas** que no se pueden pelar deben estar bien limpias.



uic.es/aidir

Universitat Internacional de Catalunya
Facultat de Medicina i Ciències de la Salut

Con la colaboración:


uic.es/aidir

Universitat Internacional de Catalunya
Facultat de Medicina i Ciències de la Salut



No olvide que un **estilo de vida saludable** tiene que combinar **alimentación** y **actividad física**.

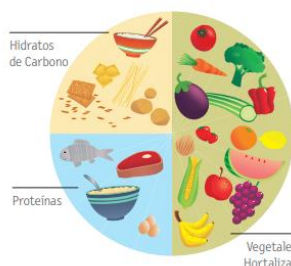
Una forma fácil de crear un plato saludable

Divida el plato en dos mitades.

1. Una mitad de nuestro plato tiene que contener vegetales, nos aportan fibra, vitaminas, minerales y antioxidantes.
2. El restante lo dividimos en dos partes:
 - Proteínas: legumbres, carne, pescado o huevos.
 - Hidratos de carbono o tubérculos: pan, pasta, arroz, cereales o patata.

Como mejorar la alimentación

- Siga una alimentación variada cada día.
- Organice y planifique la comida de la semana.
- Aproveche los productos de temporada.
- 3 piezas de fruta y 1 plato de verduras al día.
- Proteínas: 2 o 3 raciones por semana.
 - Carne blanca (pollo, pavo o conejo).
 - Pescado.
 - Huevo.
 - Legumbres (lentejas, garbanzos o judías).
- Pan/pasta/ arroz: a diario.
- Frutos secos: a diario.
- Utilice aceite de oliva.
- 2 a 4 tazas de leche o yogur t o queso.
- Evite las carnes grasas y los embutidos: consumo ocasional.
- Evite los alimentos procesados, como los enlatados y los precongelados: mejor consuma fresco.
- Evite la bollería Industrial.
- Evite los alimentos fritos.
- Beba agua, de 4 a 6 vasos al día.



Ejemplo de menú saludable

- Desayuno/Merienda**
- Yogur/ Queso/ Leche
 - Fruta
 - Cereales/ Pan
- Comida**
- Cereales/ Pan/ Pasta/ Arroz/ Patata
 - Legumbres/ Carne blanca/ Pescado
 - Verdura
 - Fruta
- Cena**
- Cereales/ Pan/ Pasta/ Arroz/ Patata
 - Pescado/ Huevo
 - Verdura
 - Fruta/ Yogur

Formas óptimas para cocinar: a la plancha o hervida.

Utilizar poca sal y poco aceite.



uic
barcelona

Departament
d'Infermeria
**Unitat d'Atenció
d'Infermeria,
Docència i Recerca**
(AIDIR Ciutat Vella)



uic
barcelona



Alimentación complementaria del bebé sano

De 6 a 12 meses

Ejemplo de menú

De 6 a 8 meses				
Desayuno	Media mañana	Comida	Merienda	Cena
Leche materna o de continuación + cereales	Leche materna o de continuación	Puré de calabacín con yollo	Papilla de plátano y naranja	Puré de patata y lenguado

De 9 a 10 meses				
Desayuno	Media mañana	Comida	Merienda	Cena
Leche materna o de continuación + cereales	Leche materna o de continuación	Potata y sofrit de verduras con carne de ternera picada + trozos de plátano	Papilla de pera, plátano y naranja	Sopa + puré de zanahorias con merluza + mandarina

De 11 a 12 meses				
Desayuno	Media mañana	Comida	Merienda	Cena
Leche materna o de continuación + cereales	Leche materna o de continuación	Puré de lentejas con verduras + manzana	Comida de pera y yogur	Puré de judías verdes, cebolla con yema de huevo + migas de naranja y plátano

uic.es/aidir

Universitat Internacional de Catalunya
Facultat de Medicina i Ciències de la Salut



A comer se aprende. ¡Hazlo divertido!

Consejos:

1. Leche materna exclusiva hasta los 6 meses.
2. Introduce alimentos a partir de los 6 meses.
3. Incorpora progresivamente los nuevos alimentos (esperar unos 5 o 7 días entre cada alimento).
4. No existe un calendario de incorporación de alimentos estático, por eso consulta con tu profesional de la salud.
5. Establece una rutina: lugar tranquilo, sin distracciones, y un horario.
6. Evita forzar al bebé.
7. Disfruta del momento, comunícale con el bebé.
8. Ofrece un mismo alimento al menos 10 o 15 veces para que tu bebé se acostumbre a él.

Alimentos para tu bebé

- Frutas: naranja, manzana, pera, plátano y mandarina.
- Verduras: puerro, zanahoria, calabacín, judías verdes, guisantes y calabaza.
- Carnes blancas: pollo o pavo.
- Legumbres: lentejas y garbanos.
- Pescado blanco: merluza, lenguado y mero.
- Patata, arroz, pasta y pan.

¡Prueba con diferentes texturas!

- Puro
- Triturado
- Chafado
- Picado
- Trozos pequeños

Evita:

1. Almidr sal, azúcar, miel o edulcorantes a los alimentos.
2. Té, café, bebidas con gas.
3. Trozos enteros o grandes: frutos secos, granos de uva o palomitas.

Calendario orientativo de incorporación de alimentos

Leche materna: exclusiva hasta los 6, después junto con el alimento hasta los 12 meses o más.

Leche de fórmula de inicio: hasta los 6 meses

Leche de fórmula de continuación: a partir de los 6 meses hasta los 12.

Leche de vaca: a partir de los 12 meses.

Yogurt natural y queso fresco: a partir de los 8 meses.

Cereales:
— Sin gluten: a partir de los 5 meses.
— Con gluten: a partir de los 6 meses.

Fruta (zumo o pieza): a partir de los 5 meses.

Verduras: a partir de los 6 meses.

Carne:
— Pollo, pavo, conejo: a partir de los 6 meses.
— Cordero y cabrito: a partir de los 9 meses.
— Ternera: a partir de los 7 meses.

Farinosos: Arroz, pasta, pan, patata: a partir de los 6 meses.

Pescado:
— Blanco: a partir de los 6-8 meses.
— Azul: a partir de los 12 meses.

Huevo:
• Yema (cocida): a partir de los 10 meses.
• Clara (cocida): a partir de los 12 meses.

Legumbres: a partir de los 12 meses.

*basado en las recomendaciones de la Agencia Española de Pediatría e Informe Faros sobre alimentación equilibrada en la infancia.

També alguns periòdics digitals, webs i xarxes socials de fundacions amb les quals es col·labora des de la unitat, s'han fet eco de les activitats realitzades en Aidir.

PAIS: España
PÁGINAS: 35
TARIFA: 233 €
AREA: 101 CM² - 12%

FRECUENCIA: Diario
O.J.D.:
E.G.M.: 16000
SECCIÓN: SALUD

14 Mayo, 2019

Alumnos de enfermería atienden a personas vulnerables

EP
Barcelona

Un total de 74 alumnos del Grado en Enfermería de la Universidad Internacional de Catalunya (UIC Barcelona) han atendido a más de 1.000 personas en situación de vulnerabilidad en sus dos Unidades de Atención de Enfermería Docencia e Investigación (AIDIR), desde 2016.

Los dos centros, situados en Ciutat Vella y en el Parc Sanitari Pere Virgili, tienen como objetivo promover la salud de las personas en términos de autocuidado y automanejo, así como fomentar un estilo de vida saludable. Asimismo, se pretende empoderar a los estudiantes de enfermería y promover su liderazgo en educación para la salud.

Desde 2016, los dos centros han llevado a cabo un total de 174 actividades, entre las que destacan sesiones educativas y grupales, talleres y creación y desarrollo de materiales educativos. También se ofrece atención individualizada a las personas que lo necesiten.

Gracias a estas actividades, que se realizan mediante técnicas de Health Coaching, los asistentes obtienen más herramientas para tomar decisiones en salud, una mayor formación sanitaria, más autonomía para el autocuidado, y potenciar el desarrollo de las habilidades conductuales, emocionales, sociales y cognitivas. Por su parte, estas acciones permiten a los alumnos desarrollar actitudes de solidaridad y sensibilidad.

Menú Buscar Conéctate

Portada Mercados y Cotizaciones Empresas Economía Tecnología Vivienda Opinión Servicios

Italia recobra la idea de la moneda paralela que le ayudaría a salir del euro

¿Cómo se están saltando las empresas la subida del salario mínimo?

El plan de la RFEF para romper con Adidas: vestir a la Selección por el doble

Alumnos de enfermería de UIC Barcelona atienden a más de 1.000 personas en situación de vulnerabilidad en las unidades AIDIR

* AIDIR Ciutat Vella es una unidad dirigida a personas y familias de la zona en riesgo de exclusión social



DESDE EURIBOR
+0,99%
TAE VARIABLE 1,27%

Cuando firmas una hipoteca
NO PUEDE HABER
LETRA PEQUEÑA

6. IMPACTE I ACTIVITATS D'INVESTIGACIÓ:

Donat que l'impacte suposa l'avaluació de les conseqüències de la unitat, en l'actualitat estem registrant l'increment de coneixements posterior a cada sessió, així com la satisfacció dels usuaris amb les mateixes per poder avaluar l'efectivitat de la unitat.

Això ens ha suposat una redistribució de tot el registre de dades donant resposta als objectius:

1er objectiu: AUTOCURA DE LA POBLACIÓ

Àmbits:

- Vida saludable i emocional en la infància i adolescència
- Salut Matern-infantil
- Persona adulta i gran

2on objectiu: REINSERCIÓ SOCIAL

Àmbit:

- Suport en necessitats socials, de reinserció cívica i laboral

3er objectiu: INVESTIGACIÓ I DOCÈNCIA

Àmbit:

- Formació de l'alumne d'infermeria en autonomia, i lideratge en educació per a la salut
- Investigació de la efectivitat i eficiència de la unitat per el manteniment d'aquesta mitjançant les ajudes i subvencions.

Per altra banda amb el projecte AIDIR, la UIC Barcelona exerceix el seu compromís amb la societat mitjançant un enfocament de caràcter docent i investigador. Les activitats investigadores de la Unitat aniran dirigides a l'obtenció de resultats en les línies de recerca de la Facultat de Medicina i Ciències de la Salut de la Universitat Internacional de Catalunya. El seu compromís és avançar en la millora de la metodologia docent emprada en la formació d'alumnes d'Infermeria i contribuir a la promoció de la salut de la població que es troba en situació de risc d'exclusió social. D'altra banda, degut a la creació de la unitat, des de el curs 2016-17 s'està treballant en el projecte d'investigació:

- **“Innovación metodológica: mejorando la adquisición de la competencia de liderazgo en educación para la salud en estudiantes de Enfermería”**

Equip d'Investigació:

Dr Gallart, A. -IP- (UIC); Msm Cerezuela, Dra. Vissandjée, B M; Dra Guillaumet, M. (EUI-Sant Pau) y Dra. De Juan, M.A. (UIC);.

Resum:

Diferents experts i ocupadors de l'àmbit assistencial demanden un canvi en la Infermeria perquè assumeixi un paper més determinant ja que creuen que així podria millorar l'eficiència de la cura assistencial. Les Universitats tenen la funció de respondre a les necessitats socials innovant en el desenvolupament de les seves metodologies per aconseguir graduar alumnes que renovin i millorin la societat. Aquest estudi planteja una innovació metodològica aplicada en les pràctiques d'estudiants de Grau en Infermeria, que podria millorar el lideratge infermer, a través de la creació d'una unitat de pràctiques denominada AIDIR (Atenció d'Infermeria Docent i Recerca).

L'objectiu de la recerca és comparar un grup control tradicional amb el grup intervenció AIDIR per valorar si els diferents components del lideratge infermer en Educació per a la Salut, milloren després de la intervenció. L'estudi es realitzarà en dos entorns diferents. El primer, en Centres d'Atenció primària de Barcelona, on realitzen pràctiques estudiants de Grau d'Infermeria, on principalment es desenvolupen activitats d'educació per a la salut als pacients, i el segon, als nous centres AIDIR (Ciutat Vella i Sociosanitari Pere i Virgili) amb 73 alumnes de 3r i 4t d'Infermeria per grup.

S'espera demostrar que el lideratge dels alumnes augmenta quan són els propis estudiants els qui lideren l'Educació per a la Salut en totes les seves fases, sempre sota supervisió d'una infermera (a AIDIR), en comparació a quan és la infermera qui gestiona l'Educació per a la Salut i els estudiants segueixen les seves indicacions (en el pràcticum tradicional als Centres d'Atenció Primària). La durada d'aquest projecte es aproximadament de 4 anys. Després de pilotar l'estudi durant el curs 2016-17, es va començar a recollir dades des del curs 2017-18 i els primers resultats mostren un augment estadísticament significatiu del lideratge i del lideratge en educació per la salut en els estudiants d'infermeria. Es preveu finalitzar la recollida del total dels alumnes del estudi durant el curs 2019-20 i poder publicar a una revista



Fundació Roure



Fundació de l'Esperança
Obra Social "la Caixa"



FUNDACIÓ
CMJ GODÓ



Fundación
Renta



UIC
barcelona

d'impacta els resultats provisionals de Feability. Durant el curs 2020-21, s'explotaran les dades del estudi i es redactarà un article per publicar-lo amb revistes d'impacta.

INVESTIGADORS COL·LABORADORS

Dra. Montserrat Guillaumet

Infermera, Màster Oficial en Ciències de la Infermeria, Doctora per la Universitat de Barcelona. Títol de la tesi: "L'experiència de ser cuidat en un hospital. Perspectiva de l'immigrant extracomunitari".

Experiència professional com a infermera, en diferents unitats de pacients crítics, durant més de 13 anys.

Actualment és professora de Grau, cap d'àrea docent i coordinadora de Mobilitat i Intercanvis, al EUI-Sant Pau.

Ha participat en diferents projectes de recerca i en el 2002 va realitzar una estada a la Universitat de Montréal on va fer una immersió a l'escola de pensament del "Caring" i la seva aplicació a l'assistència, la formació, la gestió i la recerca.

L'any 2010, va rebre la beca Víctor Grífols, de recerca bioètica.

L'any 2011, se li va atorgar el premi a la Iniciativa Docent per ser la directora del projecte "La carpeta d'aprenentatge en l'assignatura Comunicació Terapèutica". Premi convocat pel Col·legi Oficial d'infermeres i infermers de Barcelona.

És autora i coautora de diferents publicacions.

7. FORMACIÓ DELS MEMBRES DE L'EQUIP

La tutora de la unitat la Sra. Lorena Moya ha realitzat el curs "Competències de lideratge" i el curs "Metodologies docents" organitzat pel professorat de la Universitat Internacional de Catalunya.