

FUNDACIÓ CENTRE MÈDIC PSICOPEDAGÒGIC D'OSONA



Seu social: Vic

Àmbit geogràfic: autonòmic

Forma jurídica: fundació sense ànim de lucre

- 71 persones treballadores
- 28 persones treballadores pertanyents a col·lectius en risc d'exclusió social
- 25 persones voluntàries
- 738 persones ateses a serveis a persones amb problemàtica de salut mental
- 561 persones ateses amb necessitats logopèdiques

www.osonament.cat

Breu història de l'organització

Vam néixer l'any 1978 com a Fundació Centre Mèdic Psicopedagògic d'Osona i al llarg dels anys hem anat obrint i consolidant tota la cartera de serveis comunitaris d'atenció a la salut mental i a les addiccions de la comarca d'Osona: serveis de rehabilitació, d'inserció sociolaboral, d'habitatge i d'oci. Actualment, oferim aquests serveis de forma integrada sota la marca OSONAMENT. Des dels inicis, també tenim una àrea de Logopèdia. Osonament també integrem la Fundació Areté, entitat jurídica creada el 2006 amb l'objectiu d'obrir el Centre Especial de Treball Areté, un recurs més de la cartera de serveis de l'organització.

Missió

Afavorir el desenvolupament integral de la persona i la millora de la seva qualitat de vida, mitjançant activitats i serveis d'àmbit comunitari per a la promoció, prevenció i l'atenció de la salut mental, les addiccions i la logopèdia, a la comarca d'Osona.

Descripció de l'activitat

A Osonament atenem a persones majors de setze anys amb problemes de salut mental i addiccions per ajudar-les a recuperar la seva funcionalitat i el seu projecte de vida. Atenem a la persona de forma global a partir de serveis integrats de salut, socials i d'inserció laboral.

DESCRIPCIÓ DE L'EXPERIÈNCIA

PROGRAMA "CUIDEM-NOS" PER A LA PROMOCIÓ D'UNS HÀBITS DE VIDA SALUDABLES EN L'ENTORN LABORAL D'OSONAMENT

Breu descripció

Osonament és una entitat que treballa per a promoure el desenvolupament integral de les persones amb problemes de salut mental i addiccions a la comarca d'Osona, a partir de serveis integrats de salut, socials i d'inserció laboral. Actualment, compta amb un equip de noranta-sis professionals que atenen a més d'un miler de persones.

L'any 2016 Osonament incorpora a l'equip professional una educadora física, en el marc d'un programa de doctorat industrial, amb l'objectiu de desenvolupar un programa de recerca per avaluar l'impacte a diferents nivells de la participació en activitats físiques i esportives. L'any 2018 integra un segon programa de doctorat industrial per a la implementació i avaluació de l'eficàcia

d'un programa d'educació alimentària als serveis de salut mental. Arran de l'experiència d'èxit en el desenvolupament d'aquests programes per a la promoció d'hàbits saludables en les persones ateses, l'entitat promou aquest programa d'hàbits saludables a l'equip professional, ampliant-lo amb un tercer àmbit, el del benestar emocional, amb una psicòloga, i integrant un tercer programa de doctorat industrial amb una segona educadora física, amb l'objectiu d'integrar un nou servei de prescripció d'exercici físic.

Així, Osonament compta dins l'equip professional amb una dietista-nutricionista, dues educadores físiques i una psicòloga per a impulsar el programa de promoció d'hàbits saludables "Cuidem-nos".

El programa s'estructura en tres eixos vertebradors: l'adopció d'uns hàbits alimentaris saludables, la disminució del comportament sedentari i l'augment de l'activitat física i la millora del benestar emocional.

El Programa "Cuidem-nos" impulsa les següents iniciatives i actuacions:

- Apropar els hàbits alimentaris al model saludable: informació per a uns hàbits saludables, promoció d'una actitud i cultura d'hàbits saludables i millora de l'accessibilitat a aliments de major qualitat nutricional.
- Disminuir el comportament sedentari: educar en la importància de mantenir.

Aportació de valor de la iniciativa

El programa "Cuidem-nos" disposa d'un elevat grau d'innovació i originalitat. Persegueix la millora del benestar general de l'equip de professionals -i també de persones ateses- mitjançant accions en dos àmbits:

- Millora de la salut mitjançant accions d'alimentació, activitat física i benestar emocional dins i fora la jornada laboral.
- Impuls d'una organització més saludable i activa que influeix en la salut dels professionals.

Les principals novetats de l'aportació:

- Integra els tres àmbits, el nutricional, el d'activació física i el benestar emocional.
- Elevat rigor metodològic en néixer de dues tesis de doctorats industrials, i compten amb el suport en recerca de la UVic -UCC, essent la metodologia i sistemàtica del projecte molt detallada, justificada i avaluada.
- Impulsat, impartit i avaluat per quatre professionals especialitzades (dietista-nutricionista, educadores físiques i psicòloga) que formen part de l'equip professional de l'entitat.

Necessitats identificades

L'Agència de Salut Pública de Catalunya, com a organisme de salut pública a nivell autonòmic, alerta de l'adopció d'un estil de vida que s'allunya del model saludable entre la població catalana. Aquests hàbits es defineixen per l'adopció d'unes conductes alimentàries malsanes, així com una tendència creixent a disminuir l'activitat física i augment del comportament sedentari. Aquestes conductes s'identifiquen com a factors de risc en l'aparició de determinades malalties no transmissibles i condicionen l'estat de salut de la persona, la seva qualitat de vida i benestar.

Per altra banda, els Objectius de Desenvolupament Sostenible (ODS) establerts pel pacte Mundial de Nacions Unides, representen el gran desafiament per part de tots els països i organitzacions. L'ODS 3 "Salut i benestar" persegueix protegir i millorar la qualitat de vida i urgeix a prevenir i combatre les malalties i intensificar la prevenció i els hàbits saludables.

Finalment, l'Ajuntament de Vic, municipi on s'ubica la seu central d'Osonament, ha liderat el projecte europeu Urbact 'Healthy Cities' (Ciutats saludables), amb el propòsit de crear una xarxa de ciutats per aprofundir en la relació entre la salut i el medi urbà. Osonament ha format part del Grup Local d'impuls d'aquest projecte.

Així Osonament, totalment alineada amb els objectius anteriors, té el propòsit de promoure accions i hàbits saludables, impulsant i executant el programa "Cuidem-nos".

Principals objectius assolits

El Programa, que es troba en fase d'implantació, impulsa diverses iniciatives pràctiques per a promoure uns hàbits de vida saludables a l'entorn laboral, com ara les sessions incloses en el pla de formació anual de l'entitat i ja dutes a terme d'alimentació i activitat física (alimentació saludable en l'entorn laboral i salut d'esquena), la publicació de càpsules formatives setmanals, l'ús dels espais biosaludables dels quals disposem, les sortides a la natura de professionals, entre altres accions. Aquest any ja s'han plantejat tres noves formacions d'alimentació, activitat física i benestar emocional.

En segon lloc, la incorporació a l'equip professional d'una nutricionista, dues educadores físiques i una psicòloga, per dur a terme el programa de forma metodològica i rigorosa (aquestes quatre professionals treballen a les àrees de rehabilitació i habitatge de l'entitat).

En tercer lloc, el programa està vinculat a grups de recerca de la Universitat de Vic (UVic-UCC) per tal de poder fer un seguiment i avaluació del seu impacte, tenint en compte el patró alimentari, la reducció del comportament sedentari, l'augment de pràctica d'activitat física i, des d'aquest any, la millora del benestar emocional durant l'horari laboral.

Principals resultats obtinguts

- El 2016 s'inaugura la seu central d'Osonament, amb criteris de bioarquitectura i eficiència energètica. Inauguració, l'octubre de 2018, de l'espai BioArtCafè. Un bar-cafeteria, obert a professionals, persones ateses i públic en general, que ofereix aliments saludables, de proximitat i fomenta el residu zero.
- Ús, des de l'any 2020, del Blog de l'entitat per a fer difusió d'hàbits de vida saludables.
- Realització d'activitats esportives, dins de la jornada laboral, que integren tant la promoció d'un estil de vida actiu com l'alimentació saludable: un torneig de futbol sala i una jornada de pàdel i petanca.
- Realització de dues sessions setmanals d'activitat física amb el nom de "Sala Oberta" per tots aquells professionals que hi vulguin participar. Sessions de vint minuts de ioga i exercici físic terapèutic que pretenen ensenyar mètodes, tècniques i exercicis per millorar la salut. S'ofereix des d'octubre de 2022 i fins a maig de 2023 s'han realitzat 38 sessions i se n'han beneficiat 33 professionals.
- Realització de 2 sessions formatives per a la promoció de l'activitat física.

Abast de l'experiència

L'experiència abasta de manera directa el conjunt de professionals d'Osonament, 71 professionals.

Donat que el programa "Cuidem-nos" també es treballa en el conjunt de persones ateses, de manera indirecta, també incideix a familiars i persones pròximes, l'abast del programa incideix a un important nombre de persones.

Persones implicades en l'experiència

Treballadores: 71

Membres equips directius: 4

Ateses: 738



Principals factors clau d'èxit

- Osonament és una entitat que treballa per a promoure el desenvolupament integral de les persones amb problemes de salut mental i addiccions a la comarca d'Osona, i per tant el programa "Cuidem-nos" està totalment alineat amb l'estratègia i activitat de l'entitat.
- El programa iniciat com a programa de rehabilitació de les persones ateses, s'amplia a l'equip professional. Això suma potencialitats, genera sinergies i contribueix a reduir l'estigma de les persones ateses, ja que es desfocalitza el programa

de cura i s'amplia als professionals, donant-li al programa un enfocament de promoció i no només rehabilitador.

- Iniciativa que sorgeix de dues tesis doctorals (doctorats industrials), i que continua amb la incorporació d'un tercer doctorat industrial i de quatre professionals especialitzades a l'equip professional.
- Disponibilitat d'unes infraestructures i equipaments que permeten la promoció d'hàbits saludables.
- El Programa d'hàbits saludables encaixa dins l'estratègia d'Osonament i es treballa com un programa transversal i de continuïtat.

Dificultats i reptes superats en el desenvolupament de la iniciativa

És evident que la pandèmia covid-19 va suposar una important dificultat per al desenvolupament d'aquesta iniciativa, però alhora, encara que sembli contradictori, en va ser un important activador. Els efectes de la pandèmia van demostrar més que mai la importància de promoure els hàbits saludables, tant físics com emocionals, de les persones.

En aquest sentit, les mesures de contenció de la pandèmia, amb el tancament provisional al públic del BioArtCafé, van suposar una dificultat per al desenvolupament del projecte, però alhora van posar en evidència la importància i necessitat de promoure els hàbits saludables per a la qualitat de vida de les persones. La decisió d'incorporar les figures d'una dietista-nutricionista i dues educadores físiques a l'equip professional, i la importància i urgència de treballar hàbits saludables amb les persones ateses, més vulnerables-, ha permès superar tots els entrebancs i impulsar el programa també al conjunt de professionals de l'entitat. El seu desenvolupament millora la governança i la cohesió dels equips professionals, i alhora suma sinergies en la promoció dels hàbits saludables per als professionals i persones ateses a l'entitat.

Elements innovadors que aporta l'experiència

- El Programa Cuidem-nos integra l'alimentació saludable i l'activitat física, i recentment s'hi ha sumat el benestar emocional de les persones que treballen a Osonament.
- Es tracta d'un programa pràctic i d'acció, però que se sustenta amb el rigor de la recerca de dues tesis doctorals i el seguiment metodològic de grups de recerca de la UVic-UCC.
- Coherència amb l'activitat que realitza l'entitat de cura de persones amb malaltia mental. El programa Cuidem-nos busca la millora de la salut i la qualitat de vida de les persones de manera preventiva i correctiva, tant d'usuaris com de professionals.
- Integra la promoció dels hàbits saludables de manera transversal en els diferents programes, activitats i actuacions que desenvolupa l'entitat.

Principals factors que permeten la transferència i replicabilitat

El programa Cuidem-nos és altament transferible i replicable en altres organitzacions i territoris. El fet que el programa s'estigui portant a la pràctica a Osonament, i alhora que compti amb el seguiment de la UVic-UCC com a programa de recerca permet un seguiment, avaluació i concreció metodològica que el posicionen com un programa amb un elevat potencial de transferència. Les accions no requereixen gaire infraestructura i són fàcilment adaptables a les característiques de cada organització.