

FUNDACIÓ CENTRE MÈDIC PSICOPEDAGÒGIC D'OSONA



Seu social: Vic

Àmbit geogràfic: autonòmic

Forma jurídica: fundació

- 67 persones treballadores
- 24 persones voluntàries
- 618 persones ateses en serveis d'atenció a problemàtica de salut mental

www.osonament.cat

Breu història de l'organització

Va néixer l'any 1978 com a Fundació Centre Mèdic Psicopedagògic d'Osona i al llarg dels anys s'han obert i consolidat 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 tenen una àrea de Logopèdia. Osonament també integra la Fundació Areté, entitat jurídica creada el 2006 amb l'objectiu d'obrir el Centre Especial de Treball Areté.

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, al voltant de la comarca d'Osona.

Descripció de l'activitat

A OSONAMENT atenen a persones majors de 16 anys amb problemes de salut mental i addiccions per ajudar-les a recuperar la seva funcionalitat i el seu projecte de vida. Atenen 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 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 96 professionals que atenen a més de 1.000 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 dos programes per a la promoció d'hàbits saludables en les persones ateses, l'entitat promou aquest programa d'hàbits saludables a l'equip professional, que es consolida com una estratègia per promoure una organització saludable.

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

El programa s'estructura en dos eixos vertebradors: adequació del patró alimentari i la disminució del comportament sedentari i augment de l'activitat física. Aquests dos eixos es complementaran amb un tercer eix relatiu al 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, millora de l'accessibilitat a aliments de major qualitat nutricional...
- Disminució del comportament sedentari: educar en la importància de mantenir-se actiu durant el dia, donar eines i estratègies per ser actiu en les activitats de la vida diària i afavorir una actitud positiva envers

Aportació de valor de la iniciativa

"Cuidem-nos" té 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 i activitat física dins i fora la jornada laboral.
- Impuls d'una organització més saludable i activa que influeix en la salut dels professionals.

Les principals novetats:

- Integra els dos àmbits, el nutricional i el d'activació física.
- Elevat rigor metodològic en néixer de 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 les professionals especialitzades que formen part de l'equip professional de l'entitat. Com a programa transversal compta amb el suport d'altres professionals.
- Programa que s'impulsa en l'equip de professionals generant sinergies que reforcen l'èxit.

Necessitats identificades

L'Agència de Salut Pública de Catalunya 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, lidera el projecte europeu Urbact 'Healthy Cities' (Ciutats saludables), que proposa crear una xarxa de ciutats per aprofundir en la relació entre la salut i el medi urbà. Osonament forma part del Grup Local d'impuls d'aquest projecte.

Així Osonament té el propòsit de promoure accions i hàbits saludables, impulsant i executant el programa "Cuidem-nos" que, més enllà de les bones intencions, pretén portar a la pràctica la millora de la salut física i emocional de l'equip.

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 formacions d'alimentació i activitat física (salut d'esquena i cura de la higiene postural), l'ús dels espais biosaludables dels quals disposem, les sortides a la natura de professionals, entre altres accions.

En segon lloc, la incorporació a l'equip professional d'una nutricionista i una educadora física, per dur a terme el programa de forma metodològica i rigorosa (aquestes dues professionals treballen a l'àrea de rehabilitació 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, en un futur, 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. En 2018 s'inaugura l'espai BioArtCafè. Un bar-cafeteria, obert a professionals, usuaris 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 de jornades esportives, dins i fora de la jornada laboral, que integren tant la promoció d'un estil de vida actiu com l'alimentació saludable: torneig de futbol, caminades i sessions d'activitat física.
- Realització de diferents sessions formatives i jornades de treball per a la promoció de l'activitat física i alimentació saludable, incloses en el pla de formació de l'entitat.
- Disseny d'un espai específic a la Intranet per a la difusió de continguts, en format de càpsules formatives, i obrir un espai de consulta per als professionals.
- Elaboració d'un Pla de desplaçaments d'empresa (PDE), que promou una mobilitat més sostenible i impulsa la mobilitat activa dels professionals i usuaris.
- Participació en el Grup Local del projecte europeu Urbact 'Healthy Cities' que lidera l'Ajuntament de Vic.

Abast de l'experiència

L'experiència abasta de manera directa el conjunt de professionals d'Osonament (96 persones) i a les persones ateses (1.148 persones). A més, de manera indirecta també incideix a familiars i persones pròximes.

Persones implicades en l'experiència

Treballadores: 67

Membres equips directius: 5

Ateses: 357



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 preventiu i no només rehabilitador.

- Iniciativa que sorgeix de dues tesis doctorals i que continua amb la incorporació de dues 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 2018-2022 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 ha suposat una important dificultat per al desenvolupament d'aquesta iniciativa, però alhora, encara que sembli contradictori, n'ha estat un important activador. Els efectes de la pandèmia han demostrat 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, han suposat una dificultat per al desenvolupament del projecte, però alhora han posat 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 una educadora física 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 ara es treballa també per a sumar-hi el benestar emocional de les persones.
- 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.

A més, les accions que es desenvolupen són facilitadores del canvi, no requereixen gaire infraestructura i són fàcilment adaptables a les característiques de cada organització.