 fundación promi	Innovación	Código: F1-PE3
	FICHA DE BUENAS PRÁCTICAS	Fecha: 01/01/2019
		Rev: 02

Datos identificativos		
Título	REGRESANDO A LA VIDA SALUDABLE	
Tipología:	CALIDAD DE VIDA RELACIONADA CON LAS PERSONAS USUARIAS	
Centro	R.A. AVE MARIA	
Responsable/es	ROSARIO GALLARDO Y PATRICIA GUTIÉRREZ	
Fecha de la Buena Práctica	FEBRERO 2019	JUNIO 2019
Resumen de la Buena Práctica		
<p>El incremento de la autodeterminación lleva aparejada la toma de malas decisiones con respecto a la salud por parte de nuestra población. Les lleva al sedentarismo en los momentos de ocio de libre elección (uso de nuevas tecnologías) y al incremento en el consumo de snacks, refrescos y tabaco. La consecuencia es un aumento de peso en muchos casos así como al deterioro en la salud, en una población que va envejeciendo.</p> <p>Por todo ello planteamos como idea transversal para el 2019 el concepto de MENS SANA IN CORPORE SANO, desarrollando en diversas actividades que lleven a una reconducción en la toma de decisiones más saludables.</p>		

Justificación:

El aumento de peso de varios usuarios, el envejecimiento de la población del centro y el apoyo en la autodeterminación desde la información y la organización de actividades sanas.


Resultados esperados:

- Participar en el programa
- Adquirir mayor conocimiento de los alimentos saludables
- Toma de decisiones autónomas con respecto al consumo de alimentos en las meriendas
- Participar en la actividad física planteada

Enfoque:

Se plantea un programa transversal en la residencia, en el que se incluya actividad física, incremento del conocimiento de alimentos saludables y disminución del consumo de los que no lo son.

1. Se presenta el programa en reunión de PAD.
2. Se presenta el programa ante los usuarios.
 - Reunión informativa del global del programa
 - Planteamiento del cronograma de la actividad física
 - Se elabora un calendario de actividad física, con las pautas de la metodología
- ANEXO 1. Calendario de la actividad física.
3. Reunión autodeterminación. Elección de meriendas. Formación acerca de los alimentos saludables
- ANEXO 2. Registro de la participación en la actividad (el mismo registro para la primera reunión y la segunda que se realiza)
4. Puesta en marcha tanto de la actividad física como de las meriendas elegidas.
 - ANEXO 3, Registro actividad física
5. Reunión evaluativa de los aprendizajes relacionados con los alimentos saludables

 fundación promi	Innovación	Código: F1-PE3
		Fecha: 01/01/2019
	FICHA DE BUENAS PRÁCTICAS	Rev: 02

ANEXO 4. Ficha actividad alimentos saludables

6. Reunión fin del programa. Valoración. Encuesta interna del programa y encuesta de satisfacción de la BBPP

. Despliegue:

FEBRERO

Presentación en reunión con el PAD

En dicha reunión se establece la justificación, la necesidad de incluir tanto alimentos más saludables como ejercicio físico para la mejora de calidad de vida de los usuarios.

Se debate acerca de las mejoras formas, teniendo en cuenta las limitaciones de los usuarios, la problemática física que presentan muchos de ellos, la limitación temporal y de espacio.

Se propone el uso de un parque de tráfico anexo a la residencia en horario de tarde, tras las duchas. Se eligen las meriendas como foco para la información acerca de los productos más saludables, favoreciendo además la autodeterminación en la elección de las meriendas.

En reunión Rosario Gallardo y Patricia Gutiérrez se establece el calendario de actividades.

1. Listado de actividades que incluye la BBPP

- . Reunión con usuarios informando de la Buena Práctica.
 - . Actividad formativa sobre alimentos saludables
 - . Actividad autodeterminación elección de meriendas.
 - . Actividad física. Caminatas en el parque de tráfico. Registro.
 - . Elaboración del cronograma didáctico para que los usuarios tengan acceso a las fechas en que hay actividad física
2. Contactar con la policía local para que nos cedan el uso del parque de tráfico de lunes a jueves en horario de tarde

MARZO

Comienzo de la actividad física. Tres días en semana.

Actividad sobre alimentos saludables

Actividad autodeterminación elección de meriendas.

En esta actividad se pasa una encuesta de satisfacción sobre las meriendas ya existentes en el centro.

El cuestionario consta de 4 preguntas:


1. ¿Te gustan las meriendas de tu centro? **SIEMPRE 95%**
2. ¿Crees que son sanas? **SIEMPRE 100%**
3. ¿Las cambiarías? **FRECUENTEMENTE 15% SIEMPRE 85% -**
4. Escribe que alimentos añadirías a las meriendas. Ejemplos.

“De merienda me gustaría mantequilla con mermelada”

“Tostada con aceite. Mantequilla. Nocilla (...) más variado jamón york, chóped también pavo

ABRIL

Realización de la actividad física.

 fundación promi	Innovación	Código: F1-PE3
		Fecha: 01/01/2019
FICHA DE BUENAS PRÁCTICAS		Rev: 02

MAYO

Realización de la actividad física.

JUNIO

Realización de la actividad física.

Actividad evaluativa sobre alimentos saludables.

Encuesta final sobre las actividades concretas a los usuarios.

1. ¿Te gustan las meriendas de tu centro? **SIEMPRE 100%**
2. ¿Crees que son sanas? **SIEMPRE 95%**
3. ¿Las cambiarías? **NUNCA 95%**
4. Escribe que alimentos añadirías a las meriendas.
“Más fruta”. “Naranja, yogurt, manzana”
5. ¿Te ha gustado salir a andar? **SIEMPRE 95%**
6. ¿Te parece interesante lo que has aprendido sobre los alimentos saludables? **SIEMPRE 100%**

Encuesta final de la Buena Práctica

Se pasó a los 18 usuarios y los dos profesionales que participaron en el proceso.

20 encuestas realizadas → **100 % IGUAL O MAYOR DE 3**

Resultados alcanzados:

INDICADOR 1.

Que el 80% de las personas usuarias a las que se les presenta el proyecto, se adhieran al mismo

Al principio de la actividad se contó con la participación de 18 usuarios.

De ellos el 100% han participado al menos una vez a la semana en la actividad física propuesta.

El 100% han participado en las reuniones tanto informativas como formativas, y todos han respondido en las encuestas.

CONSEGUIDO


INDICADOR 2

Que el aumento del consumo de productos saludables entre las personas que participen en el programa sea del 50%.

Tras la elección de las meriendas, incrementando el consumo de productos saludables, a cambio de otros menos adecuados, el 100% de los usuarios lo han seguido haciendo hasta el fin de la actividad.

CONSEGUIDO

INDICADOR 3

 fundación promi	Innovación	Código: F1-PE3
	FICHA DE BUENAS PRÁCTICAS	Fecha: 01/01/2019
		Rev: 02

Que el 70 % de las personas que participan en el programa diferencian al menos 8 productos saludables en una lista de 12.

En la actividad propuesta al final de la BBPP el 100% de los usuarios identificaron al menos 8 productos saludables.

CONSEGUIDO

Revisión y mejora continua:

El hecho de establecer un tronco común a las diferentes actividades del año nos ha servido para poder realizar una mejor puesta en marcha de todas ellas.

La buena práctica ha combinado diferentes aspectos de la vida de los usuarios y todos ellos han contribuido a una mejora en la calidad de vida.

Hemos aprendido, o recordado, que la constancia en determinadas actividades que a ellos les cuestan más trabajo (el ejercicio físico) debido a la edad y el deterioro progresivo, es fundamental y consigue buenos resultados.

Interesante también el hecho de instaurar en concreto el ejercicio físico en el parque anexo y la modificación en las meriendas como una constante en la residencia.


Como recomendación el hecho de establecer los objetivos específicos que necesita cada residencia, no dejándose guiar por las capacidades que puedan tener usuarios de otros lugares ni por las facilidades o posibilidades con las que cuentan otros centros. Esto nos ayuda a decidir objetivos más realistas y conseguibles.

PARTICIPACIÓN EN REUNIÓN VIDA SALUDABLE

	NOMBRE	1 APELLIDO	2 APELLIDO	FEBRERO	MAYO
1	OSCAR	ALFONSO	SÁNCHEZ	X	X
2	ENCARNACIÓN	BERRAQUERO	FERNÁNDEZ	X	X
3	ARACELI	BOBADILLA	DE MEDINA	X	X
4	JOSÉ MARIA	BORDONS	PIQUERAS	X	X
5	VICENTE	CAÑETE	SANCHEZ	X	X
6	Mª LUZ	CASTRO	JIMENEZ	X	X
7	MIGUEL ENRIQUE	DORADO	SÁNCHEZ	X	X
8	CRISTINA	FERNANDEZ	CEBALLOS	X	X
9	JUAN JOSÉ	FERNÁNDEZ	GÓMEZ	X	X
10	Mª CARMEN	FERRER	CUADRADO	X	X
11	JUANA	GALISTEO	TORRES	X	X
12	ANA MARIA	GARCIA	PÉREZ	X	X
13	FRANCISCO	GARCIA	RUIZ	X	X
14	JUAN ANTONIO	LÓPEZ	FERNÁNDEZ	X	X
15	JOSÉ LUIS	LUCENA	AGUILERA	X	X
16	JOSÉ	MARQUEZ	MALDONADO	X	X
17	FRANCISCO	MAYA	CORTÉS	X	X
18	CARMEN	MESA	REPULLO	X	X
19	Mª CARMEN	MORENO	DELGADO	X	X
20	SOCORRO	PADILLA	GARCÍA	X	X
21	MIGUEL	POZUELO	SÁNCHEZ	X	X
22	JOAQUÍN	RODRÍGUEZ	HUIDOBRO	X	X
25	MANUEL	VILLA	CEREZO	X	X

CIRCUITO DE VIDA SALUDABLE

Nº	NOMBRE	APELLIDO 1	APELLIDO 2	FEBRERO				MARZO				ABRIL				MAYO				JUNIO			
1	OSCAR	ALFONSO	SÁNCHEZ	X		X		X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
2	ENCARNACIÓN	BERRAQUERO	FERNÁNDEZ	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
3	JOSÉ MARIA	BORDONS	PIQUERAS	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
4	VICENTE	CAÑETE	SANCHEZ		X		X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
5	MIGUEL ENRIQUE	DORADO	SÁNCHEZ	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
6	Mª CARMEN	FERRER	CUADRADO	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
7	JUANA	GALISTEO	TORRES	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
8	ANA MARÍA	GARCIA	PÉREZ	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
9	FRANCISCO	GARCIA	RUIZ	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
10	JUAN ANTONIO	LÓPEZ	FERNÁNDEZ	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
11	JOSÉ LUIS	LUCENA	AGUILERA	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X			
12	CARMEN	MESA	REPULLO	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
13	Mª CARMEN	MORENO	DELGADO	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
14	JOAQUÍN	RODRÍGUEZ	HUIDOBRO	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
15	MARCELINO	ROMERO	MOYANO	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	
16	MANUEL	VILLA	CEREZO	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
17	RAFAEL	BELLIDO	DEL PINO	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X

	Intervención	Código: F2-PO5
	FICHA DE ACTIVIDAD	Fecha: 30/12/2016
		Rev.: 06

FICHA DE ACTIVIDAD PROGRAMADA PARA: **ELECCIÓN DE ALIMENTOS SALUDABLES**

CENTRO	R.A. AVE MARIA	ACTV Nº	
INTERVENCIÓN EN	<i>AUTODETERMINACIÓN</i>		
ACTIVIDAD	<ul style="list-style-type: none"> . Preparar una mesa con un mantel. . Se prepara ocho alimentos saludables y cuatro alimentos que no son tan saludables. . Le explicamos a los usuarios que siete de ellos tienen que coger un alimento saludable y otro no. . Entre los alimentos saludables tenemos: Frutas, verduras, aceite, yogurt, leche. . Entre los alimentos no saludables tenemos: Patatas, dulces, refresco, crema de cacao. . Al final de la actividad le pasamos una encuesta 		
RESPONSABLE	<i>Rosario Gallardo</i>		
OBJETIVOS	<ul style="list-style-type: none"> . Adquirir hábitos positivos valorando la alimentación y relaciones interpersonales. . Adquirir conocimientos acerca de los alimentos saludables. . Fomentar la autonomía personal y la integración social 		
RECURSOS	MATERIALES <ul style="list-style-type: none"> . Mantel . Frutas . Aceite . Yogurt . Leche . Verdura . Patatas 	<ul style="list-style-type: none"> . Dulces . Crema cacao . Refrescos 	HUMANOS PAD
CALENDARIO	FECHA Junio 2019	HORARIO 19.00 h.	LUGAR Comedor
METODOLOGIA	La actividad es ser continuada. Es participativa. Se potencia la actividad Se destacan los aspectos positivos Se pone énfasis en las ventajas de los comportamientos saludables en vez de mostrar los inconvenientes de las conductas no saludables.		
OBSERVACIONES			