
Escola de Salut de les Persones Grans

Protocol



© 2019 Agència de Salut Pública de Barcelona.
Aquest informe està sota una llicència Creative Commons
Reconeixement – NO Comercial – Compartir igual (BY-NC-ND)
<https://creativecommons.org/>
Edita: Agència de Salut Pública de Barcelona

1ª Edició



Responsable de l'informe:

Pilar Ramos

Autoria i redacció:

Ana Fernández, Pilar Ramos, Núria Calzada, Cristina Rey, Iolanda Robles, Gema Castillo,
Montse Petit, Mª José López, Olga Juárez, Lucía Artazcoz

Cita recomanada:

Ramos P, Fernández A, Calzada N, Rey C, Robles I, Castillo G, Petit M, López MJ, Juárez O,
Artazcoz L. Servei de Salut Comunitària, Direcció de Promoció de la Salut. Escola de salut de
les Persones Grans: Protocol. Barcelona: Agència de Salut Pública de Barcelona; 2019.

Índex

INTRODUCCIÓ	3
OBJECTIUS	4
Objectiu general	4
Objectius específics	4
POBLACIÓ DIANA.....	4
PROCÈS.....	4
Creació del grup motor	4
Fases.....	4
DESCRIPCIÓ DE LES ACTIVITATS	6
Característiques bàsiques de l'activitat	6
Contingut de les sessions	6
Desenvolupament de les sessions.....	6
Espais.....	8
Recursos	8
EFFECTE DE L'ESCOLA SOBRE LA SALUT DE LES PERSONES PARTICIPANTS	9
AVALUACIÓ.....	11
REFERÈNCIES	11

INTRODUCCIÓ

La proporció de persones grans al món s'està incrementant les darreres dècades. En el nostre àmbit, al 2016 la ciutat de Barcelona, el 18,1% dels homes i el 24,1% de les dones tenien 65 anys o més, i les projeccions indiquen que aquesta xifra augmentarà en els pròxims anys ("Anuari Estadístic de La Ciutat de Barcelona" 2017). Aquest engruiximent es preveu que impacti en les demandes d'atenció social i sanitària de la ciutat i el país.

Les tendències socials i demogràfiques mundials mostren un augment dels adults en risc de patir soledat o manca de relacions socials. Amb la vellesa, es produeixen una sèrie de pèrdues com la de la feina o la parella, que poden afavorir un aïllament social (Windle et al. 2014). Les relacions socials, no només s'associen a una bona salut mental; la seva absència està lligada a un augment significatiu de morbiditat i mortalitat (Holt-Lunstad, Smith, and Layton 2010) (Steptoe et al. 2013).

L'elevada prevalença de l'aïllament social junt amb l'evidència de que pot impactar en el benestar i la salut individuals, el converteix en un problema rellevant per la salut pública (Dickens et al. 2011; Windle et al. 2014). Diferents estratègies pretenen implementar intervencions per tal de prevenir la soledat no desitjada. Amb aquesta finalitat, hi ha experiències d'intervencions comunitàries realitzades per diferents sistemes sanitaris de tot el món. Contemplen estratègies tan variades com el seguiment telefònic, la telemedicina a través de l'ordinador i altres dispositius, l'acompanyament individual, les visites domiciliàries o les activitats grupals.

Des de l'any 2008 existeixen a algun barris de Barcelona les Escoles de Salut de les Persones Grans (ESPG). Consisteixen en sessions grupals gratuïtes setmanals d'una durada d'una hora i mitja, on els/les assistents prèviament inscrits/tes, participen en tallers pràctics i xerrades. És una intervenció liderada per l'Agència de Salut Pública de Barcelona (ASPB), que treballa estretament amb altres institucions i entitats actives en els barris: equips d'atenció primària (EAPs), associacions de veïns, biblioteques, casals de persones grans, serveis socials, centres cívics, residències geriàtriques i associacions de voluntariat, entre d'altres. L'avaluació realitzada per l'ASPB demostra que les ESPG tenen un impacte positiu en el benestar emocional i la qualitat de vida de les persones.

Aquest document pretén ser una guia per a la implementació d'una Escola de Salut de les Persones Grans.

OBJECTIUS

Objectiu general

Millorar l'estat de salut percebut de les persones majors de 60 anys

Objectius específics

1. Millorar els coneixements i les habilitats en salut de les persones que hi participen
2. Augmentar el suport social i les relacions personals entre els/les participants/tes

POBLACIÓ DIANA

Les Escoles de Salut van dirigides a persones majors de 60 anys. En principi no hi ha criteris d'exclusió, però es recomana que siguin persones sense deteriorament cognitiu significatiu i amb mobilitat. Malgrat això, persones amb mobilitat reduïda, si l'espai ho permet, i els/les professionals sanitaris ho recomanen també hi poden participar.

PROCÈS

Creació del grup motor

Per a l'organització de les escoles es crea un grup de treball / grup motor format pels diferents agents del territori (districte, CAP, Serveis Socials, Casal de Persones Grans, Centre Cívic, associacions de veïns, ASPB i Pla Comunitaris, entre d'altres). El grup s'encarrega de definir els continguts, el calendari, decidir l'equipament on es desenvoluparà, fer el seguiment i avaluar la intervenció. El disseny i el desenvolupament de la intervenció s'adapta a les característiques de cada barri i es procura que les sessions no coincideixin amb altres activitats adreçades al mateix col·lectiu.

Fases

Las fases en el desenvolupament d'una ESPG són:

1. Planificació
2. Difusió i preinscripcions
3. Inscripcions
4. Acció (implementació del programa o desenvolupament de les sessions de l'ESPG)
5. Avaluació

La taula 1 resumeix les activitats que ha de fer aquest grup, en funció de la fase. Es recomanable que es decideixi dins del grup la persona responsable de cadascuna de les tasques.

Taula 1. Activitats a realitzar pel Grup Motor

Font: Escola de Salut de les Persones Grans del Poblenou. Adaptat del document elaborat per Laura Gilabert (2017)

Fase del projecte	Tasques
Fase 1 : Planificació comunitària	Planificació de les sessions (Continguts i cronograma)
	Gestió espai on realitzar l'escola
	Disseny del cartell i material difusió de l'escola de salut
	Difusió del projecte (professionals i punts estratègics del barri)
	Revisió de documentació del projecte (Carta tècnica de difusió/ Full de Cessió dades / Enquesta preinscripció/ Qüestionari inscripció-post/ Seguiment/ Avaluació final grup participant/ Avaluació del grup de treball)
	Contacte amb talleristes i professionals
	Elaboració del pressupost
	Llistat de persones de suport de cada sessió
Fase 2: Difusió	Difusió i lliurament dels qüestionaris de preinscripció i carta tècnica als espais i professionals referents
	Recull i registre de les preinscripcions
Fase 3: Inscripcions	Selecció dels participants que pot acollir l'escola
	Elaboració del llistat final dels participants
	Trucades i confirmació de participants inscrits
	Coordinació de participants i voluntaris
Fase 4: Acció	Elaboració de llistat d'assistència
	Material dels participants (carpetes, bolígrafs, fulls en blanc, etiquetes identificatives per cada sessió)
	Definició del cronograma de cada sessió
	Passar el qüestionari d'inscripció als participants
	Firma i recull del full de cessió de dades i drets d'imatge
	Dinamització de l'espai de trobada
	Contacte amb el/la ponent de cada sessió
	Preparació del material de cada sessió
	Contacte amb els usuaris no assistents (seguiment)
Realització de l'avaluació de seguiment (grup motor)	
Fase 5: Avaluació	Realització de l'avaluació final individual (Qüestionaris post)
	Realització de l'avaluació final del grup participant (Dinàmica)
	Realització d' un informe d'avaluació final

DESCRIPCIÓ DE LES ACTIVITATS

Característiques bàsiques de l'activitat

- **Format:** Sessions grupals (es mostren més efectives en les persones grans (Dickens et al. 2011))
- **Nombre de participants:** entre 25-40
- **Nombre de sessions:** entre 15 i 22 sessions (no s'ha trobat associació entre el nombre de sessions i la millora de la qualitat de vida, però es recomana un mínim de 12 per a poder treballar la cohesió social)
- **Freqüència:** 1 cop per setmana

Contingut de les sessions

Les sessions són impartides per diferents agents del territori (professionals del CAP, Serveis Socials, Mercat. Activa't, entitats del territori, cossos de seguretat, etc.) segons les necessitats de les persones grans del territori. Es recomana que es tractin diferents temes, des de la salut, fins al coneixement del barri, passant per temes socials, lúdics i/o culturals. És important adoptar una perspectiva positiva centrada en la qualitat de vida. L'**annex 1** presenta alguns temes que s'han tractat en les diferents escoles de salut actives.

Les sessions que més es repeteixen i que més agraden fins ara són:

- Taller de Tai-xi
- Taller de cançons inoblidables (on es treballa la memòria i el moviment a través de cançons)
- Conserva d'emocions (per a treballar les emocions positives)
- Taller de cuina saludable
- Tallers intergeneracionals amb les escoles (els i les alumnes fan un taller amb les persones grans, per ex. per Sant Jordi)
- Taller de circ (per a promoure l'activitat física moderada)

S'ha de tenir en compte que temes com la sexualitat de vegades generen rebuig i s'han de treballar amb molta cura, però amb naturalitat. En algunes escoles s'han fet activitats amb animals, és important preguntar per al·lèrgies i avisar el dia anterior.

Desenvolupament de les sessions

Les dinàmiques han de ser actives i fomentar les relacions socials i el coneixement del territori, no només informatives. Cal evitar la sobrecàrrega d'informació, s'ha de prioritzar un sol objectiu que sigui senzill i assolible. En algunes escoles, els primers 5 minuts es fan exercicis respiratoris o algun exercici per trencar el gel. Un cop fet això, cal explicitar els objectius al principi de la sessió. Alguns aspectes clau per assolir els objectius són:

- repetició
- reforç positiu
- incloure els cinc sentits en l'activitat tant com sigui possible

A cada sessió s'han de planificar diverses activitats curtes d'acord amb els objectius a assolir. És important tenir en compte el següent:

- cal planificar-les, adequar-les als objectius i que siguin variades
- almenys una activitat ha de ser per explorar els coneixements previs sobre el tema de les persones participants
- s'han d'incloure activitats que relacionin els nous coneixements amb l'experiència i la vida quotidiana de les persones participants
- canviar les activitats o fer més descansos si fos necessari
- Es recomanable planificar almenys un o dos descansos curts durant cada sessió.

Algunes activitats que han estat utilitzades amb èxit en la formació de les persones grans són:

- discussió en grup sobre un tema concret que s'ha de resoldre
- sessió de preguntes i respostes
- xerrades curtes
- jocs de taula (com trencaclosques, dominó, etc.)
- presentació de vídeos i discussió posterior
- jocs de rols
- sortides a llocs/actius generadors de salut del barri per fer-ne difusió, facilitar l'accés i promoure la seva participació

Material de suport i comunicació

A continuació es presenten algunes aspectes a tenir en compte per elaborar i/o seleccionar el material de suport:

- És preferible utilitzar material de suport que no sigui escrit (vídeos, dibuixos, fotografies). Als materials escrits és important utilitzar paraules, oracions i paràgrafs curts (com menys síl·labes té una paraula, més fàcil és entendre-la i recordar-la).
- Utilitzar tipus de lletres fàcils de llegir (Times New Roman) i lletres grans (punt 14 o més).
- No escriure texts complets en majúscules (la combinació de majúscules i minúscules es més fàcil de llegir).
- Utilitzar negretes per emfatitzar (les cursives i els subratllats són més difícils de llegir).
- Evitar l'ús de terminologia mèdica (tècnica) desconeguda per a les persones participants així com sigles i estadístiques.

- És preferible que les imatges utilitzades siguin simples, positives i que incloguin fletxes i cercles ressaltant el més important.



En aquesta descàrregar fotografies i imatges relacionades amb la salut:
<http://phil.cdc.gov/Phil/home.asp>

Espais

A continuació es presenten algunes aspectes a tenir en compte per seleccionar i preparar els espais:

- L'ESPG s'ha de realitzar preferiblement en un equipament situat al barri com pot ser el Centre d'Atenció Primària (CAP), Centres Cívics, Centres de Serveis Socials, Casals de Persones Grans, Parròquies o d'altres similars que estiguin al territori.
- Ha de ser un espai gran i ample, que permeti la mobilitat sense barreres arquitectòniques.
- Ha de disposar de vàter.
- Abans de començar la sessió, s'ha d'assegurar que les persones participants es troben bé i no tenen cap necessitat urgent (com dolor, fred o calor, etc.).
- És preferible que les cadires estiguin col·locades de manera que les persones participants puguin mirar-se, comunicar-se entre elles i treballar en grup.
- Es recomana també fer visites a equipaments del barri i sortides culturals (a la biblioteca, si hi ha un museu...).
- Es poden aprofitar també recursos a l'aire lliure (per ex. Activa't als Parcs de Barcelona) per a fer sessions en espai obert.

Recursos

L'escola de salut és un treball d'acció comunitària, per tant els recursos humans necessaris per a dissenyar-la, organitzar-la i desenvolupar-la són els diferents professionals de les entitats i administracions que treballen al barri. També poden ser persones referents de la comunitat.

Els professionals de les entitats participants al grup de treball poden compartir les tasques d'organització de l'escola.

S'editen cartells i altres materials per fer difusió de la intervenció. Cal temps parcial dels professionals que treballen al barri per impartir o dinamitzar sessions. A més, cal una persona per coordinar la relació entre els agents, gestionar les sessions i ser referent de la sala.

A la inauguració i la cloenda es pot oferir un refrigeri per promoure la cohesió del grup i les sessions poden ser dinamitzades per agents contractats per aquestes ocasions.

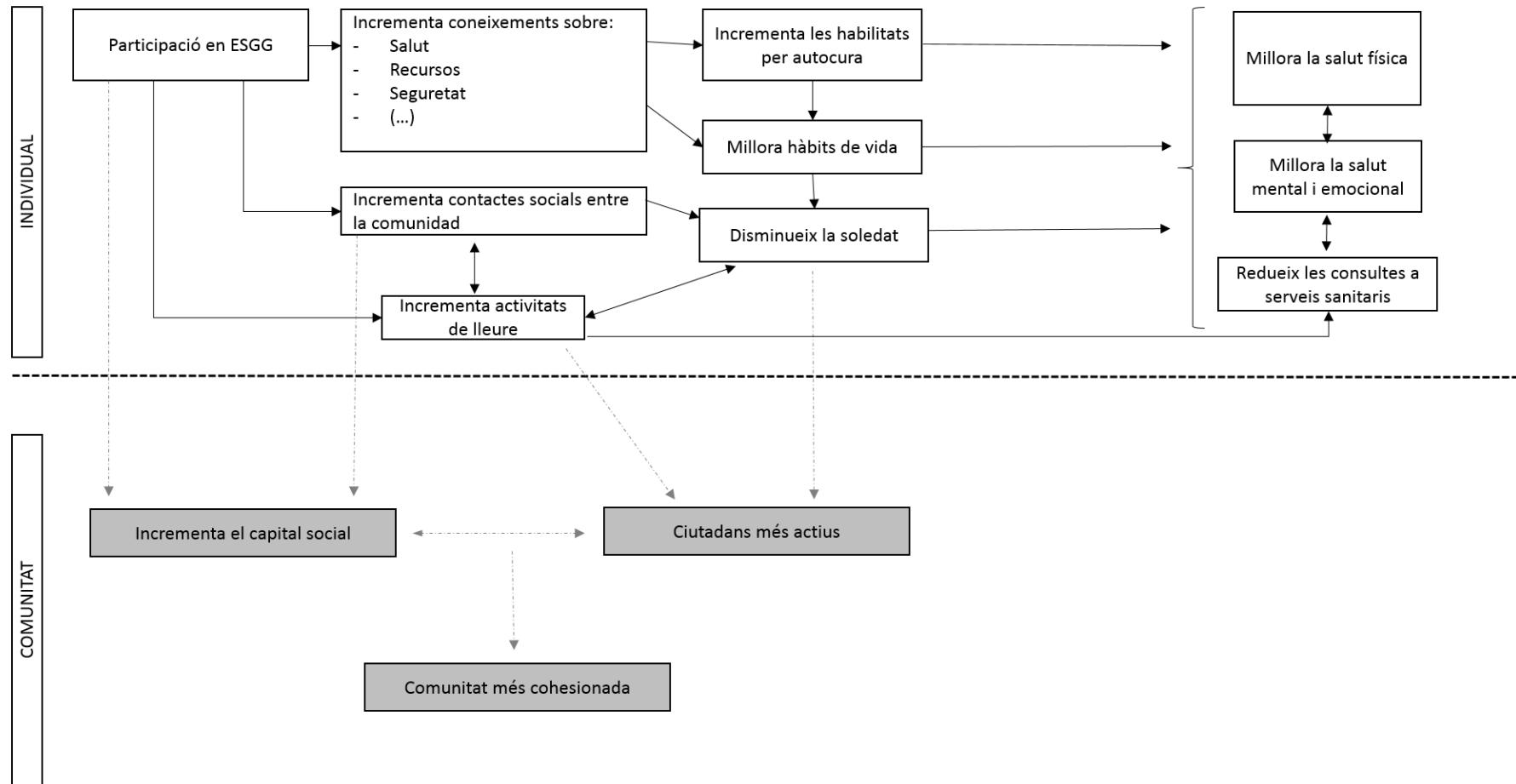
El cost aproximat d'una escola de salut de les persones grans, que té habitualment una durada de sis mesos, de gener a juny, és de 1000 € encara que es pot fer amb menys si no es contracten talleristes.

EFFECTE DE L'ESCOLA SOBRE LA SALUT DE LES PERSONES PARTICIPANTS

La figura 1 resumeix com l'escola de salut de les persones grans influeix en la qualitat de vida de les persones que hi assisteixen. Molt breument, en participar en l'escola les persones incrementen els seus coneixements, les seves habilitats per l'autocura i, en principi, els hàbits relacionats amb la salut. A més, el fet que siguin activitats grupals, fa que les persones augmentin els seus contactes socials i les activitats de lleure disminuint el sentiment de soledat. El resultat és la millora en la salut física, psicològica i social.

D'altra banda, com es treballen també el vincles amb la comunitat i el coneixement del territori, les escoles de salut de les persones grans incrementen en la cohesió i el capital social.

Figura 1. Com la participació en l'escola millora la qualitat de vida de les persones grans?



AVALUACIÓ

Es realitzarà, com a mínim, una avaluació de procés que permetrà conèixer l'assistència mitjana i per a cadascuna de les sessions, el desenvolupament de les activitats realitzades i la satisfacció de les persones participants.

A més, es recomanable, realitzar una avaluació de l'efectivitat en termes de millora de la qualitat de vida de les persones que han participat (**annex 2 i 3**).

REFERÈNCIES

- Anuari Estadístic de La Ciutat de Barcelona. 2017.
http://www.bcn.cat/estadistica/catala/dades/anuari/index_pdf.htm.
- Dickens, Andy P., Suzanne H. Richards, Colin J. Greaves, and John L. Campbell. 2011.
"Interventions Targeting Social Isolation in Older People: A Systematic Review." *BMC Public Health* 11. <https://doi.org/10.1186/1471-2458-11-647>.
- Holt-Lunstad, Julianne, Timothy B. Smith, and J. Bradley Layton. 2010. "Social Relationships and Mortality Risk: A Meta-Analytic Review." *PLoS Medicine* 7 (7).
<https://doi.org/10.1371/journal.pmed.1000316>.
- Step toe, A., A. Shankar, P. Demakakos, and J. Wardle. 2013. "Social Isolation, Loneliness, and All-Cause Mortality in Older Men and Women." *Proceedings of the National Academy of Sciences* 110 (15): 5797–5801. <https://doi.org/10.1073/pnas.1219686110>.
- Windle, Michael, D Ph, Rebecca C Windle, and M S W. 2014. "A Prospective Study of Alcohol Use Among Middle-Aged Adults and Marital Partner Influences on Drinking," no. July: 546–56.

ANNEXES

Annex 1. Exemples de sessions

TALLER	TEMA
Taller nutrició	Alimentació
Cuina saludable/Alimentació saludable	
Alimentació: Veritats i mentides	
Com podem seguir una alimentació saludable	
Cuina de mercat, a l'espai Sensacions del mercat Guineueta	
"Menjar pensant amb el cervell"	
Lectures de les Etiquetes en els productes alimentaris i Trastorns alimentaris	
Activitat musical	Art
Fem salut a través del circ	
Teatre	
Taller pintura creativa	
Taller cançons inoblidables	
Mites de salut	Educació salut / Prevenció
Onada de fred	
Persones grans actives i compromeses	
Herbes per a la salut	
Onada de calor	
Compartim remeis casolans: els remeis de l'àvia	
Envelliment saludable: quines alternatives hi ha?	
Apunts sobre diferents tipus de càncer. Actualització	
Alcohol i drogues. Patologia dual	
Lupus	
Productes tòxics i químics	
Pell, sequedat i alteracions freqüents en les persones grans	
El sol i el calor	
Ictus	
Com combatre els refredats	
Teràpies complementàries	
Urgències domèstiques	
Infeccions banals	
Cura dels peus, cremades i ferides. Cura de la boca	
Consells saludables: dormir millor, comprar sabates...	
Pigues i taques a la pell	
Els beneficis de les aigües en la salut	
Recomanacions educació visual i auditiva	
Pastilles, les justes	
Assaig Clínic i normes d'utilització de fàrmacs	
Urgències	
Com diferenciem un refredat d'una grip?	
Cura dels peus	
Envellir feliçment	

TALLER	TEMA
Salut emocional i cos	Emocions
Conserva d'emocions dolces	
Teràpia per a l'abraçada	
Teràpia del riure	
Una bona dosi d'estat d'ànim	
Rememorem la Barcelona del 92 i ballem les cançons del 92	
Taller sobre depressió i ansietat	
Ens relacionem	
Gestió del dol, pèrdues	
Taller d'emocions: Les pèrdues	
Processos del dol	
Taller d'emocions: Vivint amb les disfuncions	
Relació social i suport emocional	
Salut emocional i cos	
Trastorns adaptatius i estat emocional	
Risoteràpia	
Taller Memòria	
Pèrdua de memòria. Demència	
Evolució de la memòria al pas del temps	
Trastorn de la personalitat i Demències	
La memòria i els sentits	Moviment
Taller Mobilitat	
Taller de Tai-Xi	
Sortida ruta saludable	
L'esport al llarg de la vida	
A peu Guineueta, activitat física per a tothom des del CAP	
Activa't, al parc de la Guineueta	
Taller de l'activitat física en les persones grans	
Psicomotricitat en les persones grans	Son/Descans
Evolució de la sexualitat	
Dormir bé	
Parlem d'insomni	Família
Acompanyament i suport al final de la vida	
Com abordar les càrregues familiars	Cultura
Història i creació dels nostres gegants del barri	
Conviure amb la Diversitat funcional	
Sant Jordi	
Sortida: Coneixem el museu blau	
Ens podem divertir fent cultura?	
Beneficis de la lectura	
Teatre de l'Oprimat	
Un tomb per la vida de... Històries del meu barri	

TALLER	TEMA	
Sortida: Coneixem el casal de barri i l'associació de dones Ambar Prim		
Quins són els recursos socials del barri?	Recursos	
Xarxa Comunitària. Pla comunitari		
Estructura sanitària i Funcionament del CAP		
Atenció domiciliària		
Entenem la nostra factura		
Llei de la dependència		
Instrumentos jurídics de protecció a la persona	Societat	
Bon tracte i persones grans		
Pla decisions anticipades		
El valor de fer-se gran: el bon tracte		
Serveis Socials i Salut. Llei de la Dependència		
Autonomia personal i presa de decisions		
Convivre amb la discapacitat. Testimoniatge		
Internet ens ajuda? Fiabilitat, recomanacions	Tecnologia	
Acompanyament processos malalties		
Artrosi/Osteoporosi	Cronicitat	
Què cal saber de la hipertensió arterial?		
Què cal saber de la diabetis?		
Què cal saber de la hipercolesterolèmia?		
Osteoporosi: és una malaltia? Com la podem prevenir?		
Hipertensió arterial		
Diabetis mellitus i dislipèmia		
Patologia òssia degenerativa		
Bronquitis crònica i asma		
Tiroide: trastorn del tiroide i Metabolisme basal		
Fibromiàlgia, compartint la malaltia i testimoniatge		
Canvis ginecològics i de l'aparell urinari		
Artrosi		
Colesterol		
Salut mental		
Mesures d'autoprotecció i prevenció		
Primers auxilis, què fem en situacions límits?		Seguretat
Prevenió d'accidents a la llar		
Prevenió d'estafes i furtus		
Taller mossos d'esquadra		
Seguretat vial		
Sortir al carrer, cal fer-ho de forma segura		
Taller d'emocions: Com vivim la sexualitat	Sexualitat	
Taller despertar amb un somriure		

Annex 2. Enquesta prèvia

CODI PARTICIPANT:

Entrevistador/a _____ Data d'entrevista _____

L'entrevista dura 10 minuts i la informació que proporcioni serà confidencial.

Dades sociodemogràfiques

SEXE: 1 home 2 dona

DATA DE NAIXEMENT:

QUIN NIVELL D'ESTUDIS TE?

- 1 Primària incompleta
- 2 Estudis primaris complets
- 3 Estudis secundaris complets
- 4 Estudis universitaris o superiors complets
- 5 Altres. Si us plau, especifiqueu

AMB QUI VIU?

- 1 Sol o sola
- 2 Només amb parella
- 3 Amb la parella i altres membres de la família
- 4 Sense parella, amb la família
- 5 A un pis assistit
- 6 A una residència
- 7 Altres. Si us plau, especifiqueu

CODI PARTICIPANT:

SALUT

Com diria vostè que és la seva salut en general?

- 1 Molt bona
- 2 Bona
- 3 Regular
- 4 Dolenta
- 5 Molt dolenta

Amb quina freqüència ha anat al CAP els ÚLTIMS 3 MESOS?

- 1 Cada setmana
- 2 1-3 cops al mes
- 3 Menys d'un cop al mes o cap vegada

Quines de les següents frases descriuen millor el seu estat de salut en el DIA D'AVUI. Triï una resposta de cada grup.

a) Primer grup

- No té problemes per caminar
- Té alguns problemes per caminar
- Ha de fer llit

b) Segon grup

- No té problemes per rentar-se o vestir-se sol/a
- Té alguns problemes per rentar-se o vestir-se sol/a
- És incapaç de rentar-se o vestir-se sol/a

c) Tercer grup

- No té problemes per fer les seves activitats quotidianes (treballar, estudiar, fer les feines de la llar o activitats de lleure)
- Té alguns problemes per fer les seves activitats quotidianes
- És incapaç de fer les seves activitats quotidianes

d) Quart grup

- No té dolor o malestar
- Té dolor o malestar moderat

- Té molt dolor o malestar

e) Cinquè grup

- No està ansiós/a o deprimít/da
- Està moderadament ansiós/a o deprimít/da
- Està molt ansiós/a o deprimít/da

CODI PARTICIPANT:

Per ajudar a la gent a descriure la seva salut, hem dibuixat una escala semblant a un termòmetre en la qual es marca com a 100 la millor salut que vostè es pot imaginar i amb 0 el pitjor estat de salut que vostè es pot imaginar.

Ens agradaria que ens indiqui en aquesta escala, com és la seva salut AVUI (posi una creu en la línia a l'alçada que millor descrigui la seva salut avui).

La millor salut que es pot imaginar és **100**

La pitjor salut que es pot imaginar és **0**

CODI PARTICIPANT:

SUPPORT SOCIAL

Actualment, amb quina freqüència surt al carrer?

- 1 Cada dia
- 2 2 a 6 dies a la setmana
- 3 Un dia a la setmana
- 4 Menys d'un dia a la setmana

Participa en alguna activitat adreçada a les persones grans del barri, a part de l'escola de salut?

- 1 No
- 2 Sí. Si us plau, especifiquei _____

Amb quina freqüència disposa dels següents tipus de recolzament?

	Mai	Poques vegades	Algunes vegades	La majoria de vegades	Sempre
Algú amb qui passar una bona estona					
Algú amb qui pugui relaxar-se					
Algú amb qui fer coses que li serveixin per oblidar els seus problemes					
Algú amb qui divertir-se					

Moltes gràcies per la seva col.laboració!

ESCOLA DE SALUT DE LES PERSONES GRANS DEL BARRI DE XXX

CODI PARTICIPANT:

Entrevistador/a _____ Data d'entrevista _____

L'entrevista dura 10 minuts i la informació que proporcioni serà confidencial.

DADES SOCIODEMOGRÀFIQUES

AMB QUI VIU?

- 1 Sol o sola
- 2 Només amb parella
- 3 Amb la parella i altres membres de la família
- 4 Sense parella, amb la família
- 5 A un pis assistit
- 6 A una residència
- 7 Altres. Si us plau, especifiqueu

SALUT

Com diria vostè que és la seva salut en general?

- 1 Molt bona
- 2 Bona
- 3 Regular
- 4 Dolenta
- 5 Molt dolenta

Amb quina freqüència ha anat al CAP els ÚLTIMS 3 MESOS?

- 1 Cada setmana

1-3 cops al mes

Menys d'un cop al mes o cap vegada

CODI PARTICIPANT:

Quines de les següents frases descriuen millor el seu estat de salut en el DIA D'AVUI. Triï una resposta de cada grup.

a) Primer grup

- No té problemes per caminar
- Té alguns problemes per caminar
- Ha de fer llit

b) Segon grup

- No té problemes per rentar-se o vestir-se sol/a
- Té alguns problemes per rentar-se o vestir-se sol/a
- És incapaç de rentar-se o vestir-se sol/a

c) Tercer grup

- No té problemes per fer les seves activitats quotidianes (treballar, estudiar, fer les feines de la llar o activitats de lleure)
- Té alguns problemes per fer les seves activitats quotidianes
- És incapaç de fer les seves activitats quotidianes

d) Quart grup

- No té dolor o malestar
- Té dolor o malestar moderat
- Té molt dolor o malestar

e) Cinquè grup

- No està ansiós/a o deprimet/da
- Està moderadament ansiós/a o deprimet/da
- Està molt ansiós/a o deprimet/da

CODI PARTICIPANT:

Per ajudar a la gent a descriure la seva salut, hem dibuixat una escala semblant a un termòmetre en la qual es marca com a 100 la millor salut que vostè es pot imaginar i amb 0 el pitjor estat de salut que vostè es pot imaginar.

Ens agradaria que ens indiqui en aquesta escala, com és la seva salut AVUI (posi una creu en la línia a l'alçada que millor descrigui la seva salut avui).

La millor salut que es pot imaginar és **100**

La millor salut que es pot imaginar és **0**

CODI PARTICIPANT:

SUPPORT SOCIAL

Actualment, amb quina freqüència surt al carrer?

- Cada dia
- 2 a 6 dies a la setmana
- Un dia a la setmana
- Menys d'un dia a la setmana

Participa en alguna activitat adreçada a les persones grans del barri, a part de l'escola de salut?

- No
- Sí. Si us plau, especifiqueu _____

Amb quina freqüència disposa dels següents tipus de recolzament?

	Mai	Poques vegades	Algunes vegades	La majoria de vegades	Sempre
Algú amb qui passar una bona estona					
Algú amb qui pugui relaxar-se					
Algú amb qui fer coses que li serveixin per oblidar els seus problemes					
Algú amb qui divertir-se					

CODI PARTICIPANT:

VALORACIÓ DE L'ESCOLA DE SALUT

Ens podria dir una cosa que hagi après a l'Escola de Salut? (si responen més d'una apunta només la primera)

Que li ha agradat més i què li ha agradat menys de l'Escola de Salut?

- El que més:

- El que menys:

Puntuï del 0 (molt malament) al 10 (molt bé) els següents aspectes de l'Escola

Ponents: _____

Lloc/espai: _____

Freqüència: _____

Horari: _____

Durada: _____

Puntuï del 0 al 10 la seva satisfacció general amb l'Escola de Salut.

Li recomanaria l'Escola de Salut a un amic o amiga?

- Sí
- No

Es vol implicar en la preparació de l'Escola de Salut de la propera edició?

- Sí
- No

Té algun suggeriment per a millorar l'Escola de Salut?

Moltes gràcies per la seva col·laboració!

C S B Consorci Sanitari
de Barcelona



Promoció de la salut

Connectem
f **t** **y** **in**

www.aspb.cat