

FORMACIÓ EN CONSELL I ASSESSORAMENT EN ACTIVITAT FÍSICA A L'ATENCIÓ PRIMÀRIA

Formació acreditada pel Consell Català de Formació Continuada de les Professions Sanitàries (09/020456-MD) de 2h de duració.

Aquesta guia pretén facilitar al referent PAFES d'Equip d'Atenció Primària la realització d'una sessió sobre activitat física i salut. En aquest sentit la proposta formativa que es fa és només una orientació. El referent ha de valorar en que moment (formatiu, motivacional...) es troba el seu equip i pot decidir proposar una sessió diferent. Lo més essencial és transmetre la importància de l'activitat física en la salut i com a eina terapèutica, així com ajudar al coneixement dels recursos per a una vida més activa que pugui haver al context local.

OBJETIUS DEL CURS:

Al finalitzar el curs els participants hauran:

1. Reconegut la importància de fomentar l'activitat física (AF) en les persones insuficientment actives, especialment les persones amb factors de risc cardiovasculars.
2. Adquirit coneixements i habilitats per la prescripció d'activitat física
3. Adquirit coneixements i reconegut la importància del registre a la historia clínica de l'activitat física: cribratge (etapes del canvi) i consell realitzat.

DESTINATARIS:

Metges, infermeres i altres professionals de l'atenció primària

METODOLOGIA:

Taller eminentment pràctic. S'utilitzen casos clínics, exposicions teòriques i discussions en petits grups.

CONTINGUT:

Conceptes fonamentals a transmetre a l'equip d'atenció primària:

1. Activitat Física i Salut: Conceptes bàsics, epidemiologia i evidència
2. Pla d'Activitat Física i Salut: Nivells de prescripció d'AF i registre, paper dels diferents agents
3. De sedentari a actiu: facilitant el procés de canvi, estadiatge i model de Prochaska i Diclemente
4. Consell General: una intervenció breu
5. Assessorament en AF: assoliment d'objectius progressius d'increment de l'AF
6. Fitxes: AF i dislipèmia, AF i hipertensió, AF i diabetis, AF i sobrepès/obesitat
7. Materials i recursos per reforçar al consell d'AF a nivell local

DADES, DURACIÓ I LLOC DE REALITZACIÓ:

2 hores repartides de la manera més convenient per als participants. Encara que s'aconsella respectar els temps assignats al màxim (sobretot per a les exposicions teòriques, i no allargar-se més del necessari), és molt important adaptar-se a la situació de cada equip i transmetre sensació de calma i de respecte pel ritme i els interessos del grup.



A l'hora de realitzar les sessions de formació al centre de salut:

S'aconsella que a l'aula d'educació sanitària o sala on es facin les activitats de formació continuada es posin les cadires en posició de ferradura oberta a la pissarra/pantalla i amb unes condicions adequades de confort (temperatura, llum, etc.) en el marc de la infraestructura disponible.

Degut que es tracta de sessions eminentment pràctiques, es aconsella que els 2 docents formats en el curs de formació de formadors siguin presents tot el temps, intercanviant els papers al llarg del curs.

MATERIALS I CERTIFICACIÓ FORMACIÓ ALS REFERENTS PAFES:

Per tal d'obtenir certificats per la sessió que realitzareu (tant a docents com a assistents), dues setmanes abans de realitzar la sessió heu de fer arribar a CAMFIC el "Document informatiu de la sessió"

Trobareu les instruccions i materials per fer la sessió a al següent enllaç:

<http://aulavirtual.camfic.cat/course/view.php?id=272>

També trobareu guies i materials docents a la web PAFES, a l'apartat [recursos pels professionals](#).

EQUIP DOCENT:

Metge/ssa de família i infermer/a referents del PAFES a l'EAP

Amb possibilitat de rebre suport per part de professional de salut referent del programa PAFES

SI NECESSITEU SUPORT O CONSULTAR DUBTES

Si voleu suport a l'hora de fer la sessió, o teniu dubtes sobre qualsevol tema ens podeu contactar a pafes.salut@gencat.cat o al telèfon 935513630.

PRIMERA SESSIÓ

T. Aprox: 60 min

OBJECTIUS:

- Explicació del marc de la promoció de l'AF a Catalunya i PAFES
- Introduir conceptes bàsics de AF i Salut, teories motivacionals sobre AF
- Treballar el primer nivell de prescripció del PAFES: el Consell general.
- Presentar les fitxes: AF i dislipèmies, AF i hipertensió

MATERIALS NECESSARIS:

Canó, ordinador i presentació. Accés a ECAP

DESENVOLUPAMENT:

Exposició teòrica basada en material gràfic, explicar el programa des del punt de vista del professional sanitari participant.

Contingut:

- Programa PAFES Què es, registre, material
- AF i Salut
- Procés de canvi: passar de sedentari a actiu
- Consell general: Com? Quan? Qui? Registre
- Presentació de fitxes: AF i dislipèmies, AF i hipertensió

PROBLEMES POSSIBLES:

Explicar aspectes de la metodologia que no interessin als participants. Que no estigui present tot l'equip.

- Els ponents han d'adaptar el materials per estar còmodes amb la presentació
- Fer la convocatòria de sessió amb temps, i amb el suport de direcció (motivar a l'assistència)
- No allargar-se més del temps de sessió
- Assegurar temps i espai per a la participació/debat entre professionals

SEGONA SESSIÓ

T. Aprox: 60 min

OBJECTIUS:

- Introduir conceptes sobre AF i prescripció
- Treballar el segon nivell de prescripció: l'assessorament en AF
- Presentar els materials de suport al consell d'AF
- Presentar les fitxes: AF i diabetis, AF i obesitat/sobrepès

MATERIALS NECESSARIS:

Canó, ordinador i presentació. Accés a ECAP i a internet

DESENVOLUPAMENT:

Exposició teòrica basada en material gràfic, explicar el programa des del punt de vista del professional sanitari participant.

Continguts:

- La prescripció d'AF: conceptes bàsics
- L'assessorament en AF: Com? Quan? Qui? I Registre!
- Materials i recursos per reforçar al consell d'AF a nivell local
- Presentació de fitxes: AF i diabetis, AF i obesitat/sobrepès

PROBLEMES POSSIBLES:

Explicar aspectes de la metodologia que no interessin als participants. Que no estigui present tot l'equip.

- Per presentar materials i recursos locals per a l'activitat física es podria valorar fer un passeig comunitari
- Els ponents han d'adaptar el materials per estar còmodes amb la presentació
- Fer la convocatòria de sessió amb temps, i amb el suport de direcció (motivar a l'assistència)
- No allargar-se més del temps de sessió
- Assegurar temps i espai per a la participació/debat entre professionals