

viure als pirineus

Viure als Pirineus, 24/03/24

Una trentena de professionals sanitaris del Pirineu es formen per promoure estils de vida saludables

L'objectiu del curs, que té lloc a Alp, és donar eines per prescriure activitat física i bons hàbits alimentaris a persones amb obesitat, diabetis, hipertensió o alguns càncers, entre d'altres



photo_camera Una trentena de professionals sanitaris del Pirineu es formen per promoure estils de vida saludables / salut.cat

Una trentena de professionals sanitaris del Pirineu participen, des del passat dimecres i fins aquest dissabte, al **Curs Formatiu d'Intervencions per a la Promoció d'Estils de Vida Saludable en el Malalt Complex**, que se celebra a Alp, a la Regió Sanitària Alt Pirineu i Aran. L'activitat s'organitza per primer cop al territori amb el propòsit que els assistents adquireixin habilitats per promocionar **estils de vida saludables** i que, d'aquesta manera, tinguin més eines per **prescriure activitat física i hàbits alimentaris saludables** a l'hora de millorar el benestar emocional de les persones amb patologia crònica.

El curs, que ha omplert les 30 places que tenia ofertades, està promogut per l'Hospital de Cerdanya, el Servei Català de la Salut, l'Agència de Salut Pública

de Catalunya a Lleida i Alt Pirineu i Aran, i ha comptat amb la col·laboració de l'Institut Català de la Salut i la Universitat de Barcelona, i el finançament de la Diputació de Lleida.

Marta Prats, infermera de la Unitat de Medicina de l'Esport de l'Hospital de Cerdanya i membre de l'equip organitzador del curs, explica que aquesta formació aporta **“una visió més integral i holística de la salut, relacionant-la no només amb la persona física, sinó també amb la part mental, l'ambiental i l'entorn del pacient”**. En aquest sentit, Prats remarca que **“un 50% de les malalties de patologia crònica complexa com són l'obesitat, la diabetis, la hipertensió o alguns càncers venen determinades per l'estil de vida i està demostrat que si millorem aquest estil de vida amb una bona alimentació, exercici físic i cura de la salut mental, estalviem en reconsultes al CAP i en polimedicació”**.

Amb aquesta finalitat, el curs es divideix en quatre mòduls: **salut pública, nutrició, salut mental positiva i activitat física**, que inclouen continguts com ara la conceptualització de salut-malaltia; definició de cronicitat i malalt complex; consells alimentaris en el seguiment de malalties cròniques; afrontament de la malaltia per part de la persona, o models de prescripció d'activitat física, entre d'altres. **La formació és totalment interdisciplinària** i els assistents són majoritàriament professionals de la medicina i la infermeria, referents de benestar emocional, dietistes-nutricionistes, treballadors socials i fisioterapeutes dels equips d'atenció primària d'Aran, la Cerdanya, la Seu d'Urgell, la Pobla de Segur, Tremp i Oliana.

Precisament l'atenció primària és un dels sis àmbits prioritaris de Salut, juntament amb la salut mental, els professionals, l'atenció integrada, social i sanitària, la salut pública i la recerca i la innovació.

Aquesta formació s'alinea amb el **Pla de Salut 2021-2025 de la Regió Sanitària Alt Pirineu i Aran**, que entre les seves accions preveu **potenciar intervencions no farmacològiques i la prescripció social a l'atenció primària** per millorar el benestar emocional, i evitar l'aïllament social i la solitud no desitjada.