

# Autopercepció de la imatge corporal en dones amb càncer de mama

*Programa de Salut*

**Autores:** *Anna Montoya Pons i Joana Allés Sansaloni*

**Directora:** *Sra. Gemma Garreta i Parés*

Treball de Fi de Grau

---



Centre adscrit a:



*Treball de Final de Grau*

*Curs 2021-2022*

*4rt Curs del Grau d'Infermeria*

*Escola Superior de Ciències de la Salut*

*TecnoCampus*

## ÍNDEX

---

<b>1. Resum</b>	<b>Pàg. 4</b>
<b>2. Introducció/justificació</b>	<b>Pàg. 7</b>
<b>3. Comunitat on es detecta la necessitat/problema en salut</b>	<b>Pàg. 11</b>
<b>4. Objectius del Projecte</b>	<b>Pàg. 14</b>
<b>5. Procés de Planificació d'un programa de salut</b>	<b>Pàg. 15</b>
<b>6. Model d'aprenentatge</b>	<b>Pàg. 27</b>
<b>7. Cronograma del projecte</b>	<b>Pàg. 28</b>
<b>8. Pressupost del programa</b>	<b>Pàg. 29</b>
<b>9. Avaluació del programa d'educació sanitària</b>	<b>Pàg. 31</b>
<b>10. Recomanacions de praxis futures.</b>	<b>Pàg. 34</b>
<b>11. Implicacions potencials a la pràctica professional i innovació.</b>	<b>Pàg. 35</b>
<b>12. Cronograma del TFG</b>	<b>Pàg. 36</b>
<b>13. Referències bibliogràfiques</b>	<b>Pàg. 37</b>
<b>14. Annexes</b>	<b>Pàg. 40</b>

## ÍNDEX DE TAULES

---

<b>1. Taula sobre programes de salut que s'adapten a la proposta</b>	<b>Pàg. 10</b>
<b>2. Professionals participants del programa de salut</b>	<b>Pàg. 16</b>
<b>3. Primera activitat del programa de salut</b>	<b>Pàg. 17</b>
<b>4. Segona activitat del programa de salut</b>	<b>Pàg. 18</b>
<b>5. Tercera activitat del programa de salut</b>	<b>Pàg. 19</b>
<b>6. Quarta activitat del programa de salut</b>	<b>Pàg. 20</b>
<b>7. Cinquena activitat del programa de salut</b>	<b>Pàg. 22</b>
<b>8. Sisena activitat del programa de salut</b>	<b>Pàg. 23</b>
<b>9. Setena activitat del programa de salut</b>	<b>Pàg. 24</b>
<b>10. Disseny de la pàgina web</b>	<b>Pàg. 26</b>
<b>11. Cronograma del projecte</b>	<b>Pàg. 28</b>
<b>12. Pressupost del programa</b>	<b>Pàg. 30</b>
<b>13. Avaluació del programa de salut</b>	<b>Pàg. 33</b>
<b>14. Cronograma del TFG</b>	<b>Pàg. 36</b>

## ÍNDEX DE FIGURES

---

1. Evolució dels casos de càncer de mama anuals a Catalunya

Pàg. 7

## 1. RESUM (Català/Castellà/Anglès)

### Resum en Català

**INTRODUCCIÓ:** L'equilibri entre la ment i el cos és imprescindible per a l'abordatge de la malaltia, és per això, que podem afirmar que el tractament del càncer de mama no és únicament d'origen mèdic, sinó que també hi ha un aspecte molt influent, l'estat físic, social i psicològic de la pacient, per això és imprescindible donar importància a la salut emocional i a l'autopercepció de la imatge corporal. Podem interpretar que l'afrontament està directament relacionat amb l'abordatge multidisciplinari de la malaltia, i és important tenir en compte les necessitats biopsicosocials de la pacient.

**JUSTIFICACIÓ:** S'ha realitzat una recerca sobre diferents programes de salut que proporcionessin eines per a un millor afrontament de la imatge corporal de les dones diagnosticades amb càncer de mama a Mataró, i s'ha observat que hi ha un dèficit d'aquests.

El càncer de mama és un dels càncers més diagnosticats del món, 1 de cada 8 dones té la probabilitat de patir aquest tipus de càncer, per tant, la prevalença d'aquest és molt elevada.

El nostre programa de salut tindrà lloc a l'Hospital Sant Jaume i Santa Magdalena de Mataró, amb la finalitat de proporcionar un espai de confort, sent el centre de referència l'Hospital de Mataró.

Amb aquest projecte és pretén acompanyar a totes aquestes dones, proporcionant eines, sempre que ho necessitin, per ajudar-les a sentir-se millor amb elles mateixes durant el procés de malaltia.

**OBJECTIU:** Proporcionar eines de suport emocional, per a les dones diagnosticades de càncer de mama del Municipi de Mataró, mitjançant la realització d'un programa que les ajudi a millorar l'autopercepció de la imatge corporal.

**MÈTODE:** El programa d'educació per la salut consisteix a realitzar un seguit d'activitats durant el període d'un any, on es proporcionaran recursos i s'impartiran tallers per millorar l'autopercepció de la imatge corporal de les assistents.

Aquestes activitats estan focalitzades en aquestes dones, i per facilitar l'assistència de les que siguin mares, es proporcionarà un espai amb un servei de canguratge on poder deixar als fills durant el transcurs de les sessions. També es comptarà amb la participació d'un equip multidisciplinari.

**RESULTATS PREVISTOS:** Amb la realització d'aquest projecte, s'espera millorar l'autopercepció de la imatge corporal de les dones diagnosticades amb càncer de mama, i facilitar l'adaptació durant tot el període de canvis, tant físics com emocionals, que experimenten.

## Resum en Castellà

**INTRODUCCIÓ:** El equilibrio entre la mente y el cuerpo es imprescindible para el abordaje de la enfermedad, es por eso que podemos afirmar que el tratamiento del cáncer de mama no es únicamente de origen médico, sino que también hay un aspecto muy influyente, el estado físico, social y psicológico de la paciente, por eso es imprescindible dar importancia a la salud emocional y a la autopercepción de la imagen corporal.

Podemos interpretar que el afrontamiento está directamente relacionado con el abordaje multidisciplinar de la enfermedad, y es importante tener en cuenta las necesidades biopsicosociales de la paciente.

**JUSTIFICACIÓN:** Se ha realizado una investigación sobre diferentes programas de salud que proporcionarían herramientas para un mejor afrontamiento de la imagen corporal de las mujeres diagnosticadas con cáncer de mama en Mataró, y se ha observado que existe un déficit de estos.

El cáncer de mama es uno de los cánceres más diagnosticados del mundo, 1 de cada 8 mujeres tiene la probabilidad de padecer este tipo de cáncer, por tanto, la prevalencia de este es muy elevada.

Nuestro programa de salud tendrá lugar en el Hospital Sant Jaume y Santa Magdalena de Mataró, con el fin de proporcionar un espacio de confort, siendo el centro de referencia el Hospital de Mataró.

Con este proyecto se pretende acompañar a todas estas mujeres, proporcionando herramientas, siempre que lo necesiten, para ayudarlas a sentirse mejor consigo mismas durante el proceso de enfermedad.

**OBJETIVO:** Proporcionar herramientas de apoyo emocional, para las mujeres diagnosticadas de cáncer de mama del Municipio de Mataró, mediante la realización de un programa que las ayude a mejorar la autopercepción de la imagen corporal.

**MÉTODO:** El programa de educación para la salud consiste en realizar una serie de actividades durante el periodo de un año, donde se proporcionarán recursos y se impartirán talleres para mejorar la autopercepción de la imagen corporal de las asistentes.

Estas actividades están focalizadas en estas mujeres, y para facilitar la asistencia de las que sean madres, se proporcionará un espacio con un educador donde poder dejar a los hijos durante el transcurso de las sesiones.

**RESULTADOS PREVISTOS:** Con la realización de este proyecto, se espera mejorar la autopercepción de la imagen corporal de las mujeres diagnosticadas de cáncer de mama, y facilitar la adaptación durante todo el periodo de cambios, tanto físicos como emocionales, que experimentan.

## Resum en Anglès

**INTRODUCTION:** The balance between mind and body is essential for the approach to the disease, that is why we can affirm that the treatment of breast cancer is not only of medical origin, but there is also a very influential aspect, the physical, social and psychological state of the patient, that is why it is essential to give importance to emotional health and self-perception of body image.

We can interpret that coping is directly related to the multidisciplinary approach to the disease, and it is important to take into account the biopsychosocial needs of the patient.

**JUSTIFICATION:** We have carried out an investigation on different health programs that provide tools for a better coping of the body image of women diagnosed with breast cancer, and we have observed that there is a deficit of these.

Breast cancer is one of the most diagnosed cancers in the world, 1 in 8 women is likely to suffer from this type of cancer, therefore, the prevalence of this is very high.

Our health program will take place in the "Hospital Sant Jaume and Santa Magdalena" of Mataró, in order to provide a more reassuring space than a hospital can provide, being the reference center the Hospital of Mataró.

With this project we intend to accompany all these women, providing tools, whenever they need them, to help them feel better about themselves during the disease process.

**GOAL:** To provide emotional support tools for women diagnosed with breast cancer in the municipality of Mataró, through the implementation of a program to help them improve their self-perception of body image.

**METHODOLOGY:** The health education program consists of a series of activities over a period of one year, where resources and workshops will be provided to improve the participants' self-perception of their body image.

These activities are focused on these women, and to facilitate the attendance of those who are mothers, they will be provided with a space with an educator where they can leave their children during the course of the sessions.

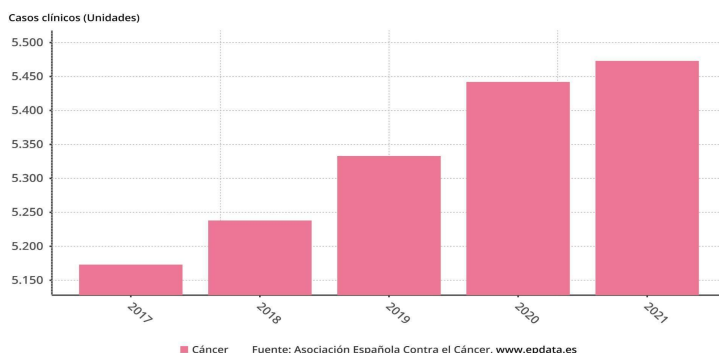
**EXPECTED OUTCOMES:** This project is expected to improve the self-perception of the body image of women diagnosed with breast cancer, and to facilitate adaptation throughout the period of physical and emotional changes they experience.

## 2. INTRODUCCIÓ/JUSTIFICACIÓ

El Càncer avui en dia continua construint una de les principals causes de morbimortalitat del món. Segons la “*International Agency of Research on Cancer*” va estimar que l’any 2018 es van diagnosticar, aproximadament, uns 18,1 milions d’aquests en tot el món. També, la mateixa agència ha estimat que l’any 2020 es van diagnosticar aproximadament 19,3 milions de casos nous en tot el món. No obstant això, sabem que la pandèmia de la COVID-19 ha afectat el nombre de diagnosticats de càncer en molts països pel que probablement el nombre real de càncers diagnosticats en 2020 hauria sigut menor.

Els tumors diagnosticats més freqüents l’any 2020 van ser els de mama, pulmó, còlon i recte, pròstata i estómac, tots amb més d’un milió de casos (1).

El càncer de mama és el tumor maligne amb major incidència d’entre la població femenina a Catalunya i els països desenvolupats. Es calcula que aproximadament una de cada vuit dones patirà aquesta malaltia durant la seva vida, (2) i a mesura que van passant els anys aquestes dades van en augment (3).



**Figura 1: evolució de càncer de mama anuals a Catalunya (3)**

A causa d’aquesta situació, el treball se centra en el càncer de mama, que, tal com s’ha comentat anteriorment, és el més freqüent l’any 2020, i en el cas de Catalunya, va augmentant amb els anys.

Quan es parla de càncer de mamà no només es parla d’efectes físics sinó també psicològics, en el moment del diagnòstic, durant els tractaments, inclús després de la tornada a casa, és freqüent que la persona, la família i l’entorn s’hagi d’adaptar a diferents canvis que, en moltes ocasions, suposen un elevat nivell d’estrès i un impacte emocional important. (4)

D’altra banda, la fatiga, els canvis en l’aparença física a conseqüència del tractament (cirurgia de la mama, alopecía, augment o pèrdua de pes, etc.) poden portar alteracions en la imatge corporal que



generen inseguretats i baixa autoestima en les persones afectades podent arribar a influir en les relacions de parella i relacions sexuals (4). El pit de la dona té una gran importància en la cultura occidental dins de l'àmbit de la sexualitat i l'atractiu físic. En la societat occidental, d'altra banda, també està relacionat amb la maternitat i la lactància. També cal destacar que en aquesta societat, la imatge física de la dona constitueix una part important de la seva valoració social (5). És per tot això, que quan es parla d'aquest tema la infermera té un paper molt rellevant, facilitant la recuperació de la seva identitat femenina i procurant l'adaptació a la nova situació i a les autocures (6).

Pel que s'ha comentat anteriorment, es pot confirmar que el càncer no és només un assumpte exclusiu de les ciències biomèdiques, sinó que pel contrari, es considera que aquesta malaltia desperta una sèrie de creences, pensaments i emocions que poden repercutir, en l'evolució i la curació d'aquesta patologia. És per això que el seu tractament ha d'incloure una atenció multidisciplinària, en la que s'atenguin a les necessitats físiques, socials i psicològiques del pacient (7).

Per tots aquests aspectes esmentats, és important definir dos conceptes:

- SALUT EMOCIONAL: Aquest concepte està relacionat amb la manera en què ens sentim, pensem i actuem, és a dir, una bona salut emocional implica un benestar psicològic, i es relaciona directament amb aspectes com la motivació, la seguretat i l'autoconfiança (8).
- AUTOPERCEPCIÓ DE LA IMATGE CORPORAL: És la representació que cada persona construeix en la ment en el seu propi cos (9).

El Servei català de salut (CatSalut) assumeix la planificació i els serveis d'atenció psicològica en càncer de manera especialitzada. En el cas dels grans centres monogràfics en càncer de l'Institut Català d'Oncologia (ICO) aquesta atenció és altament especialitzada, comptant amb places específiques per la contractació de psicooncòlegs, i protocols d'avaluació de les necessitats psicològiques i derivacions de pacients i familiars. L'estratègia segons com s'implementa l'atenció especialitzada és definida per la gerència dels hospitals de cada centre. Per això, en els hospitals en què la figura dels psicooncòlegs no existeix, el paper de les entitats sense ànim de lucre en la previsió d'atenció psicològica especialitzada cobra una major importància (4). L'atenció en aquests casos recau en les entitats que es detallen a continuació: Associació Espanyola Contra el Càncer (AECC) (10), Fundació La Caixa.

Vall d'Hebron Institut d'Oncologia (VHIO) (11), Associació de Familiars i Amics de Nens Oncològics de Catalunya (AFANOC) (12), Oncolliga Fundació Lliga Catalana d'Ajuda Oncològica (13), Associació

Marinada VNG. (14), Fundació Contra el Càncer (FEFOC) (15), Fundació Privada d'Oncologia Infantil Enriqueta Villavecchia (16), Ginesta (17), Grup Àgata. Associació catalana de les dones afectades de càncer de mama (18), Maresme Oncològic associació contra el càncer (19), ONCOVALLÈS- Fundació d'ajuda Oncològica (20), Vilassar de Dalt contra el càncer (21), Associació Fènix d'ajuda i suport contra el càncer (22). (Annex 1)

El problema de l'atenció psicològica no només afecta Catalunya, com es pot veure en aquest estudi en 15 de les 17 comunitats autònomes, es va observar que l'atenció psicològica a persones amb càncer depèn de la salut mental. No obstant això, en la majoria d'aquests casos (12 comunitats autònomes) l'atenció que es brinda no és especialitzada ni suficient per cobrir les necessitats del pacient oncològic i familiars (23).

La falta de recursos en el sistema públic de salut porta al fet que gran part dels serveis d'atenció psicològica amb càncer siguin donats per professionals externs pertanyents a entitats sense ànim de lucre. Tot i aquesta realitat, només 6 comunitats autònomes (35%) formalitzen, en diferents mesures, la col·laboració del sistema públic de salut en les entitats sense ànim de lucre amb relació a l'atenció psicològica (23).

No, obstant sí que s'ha vist que en l'àmbit Nacional la cobertura psicològica en pacients oncològics, està molt ben definida, com es pot veure en aquesta taula (31)( Annex 2)

Tot i disposar de totes aquestes entitats, no s'ha trobat cap disponible en el maresme, a Mataró concretament relacionat amb càncer de mama. Per això s'evidencia la necessitat de crear un programa de salut enfocat a Mataró, per a dones que estan patint o han patit càncer de mama (4) (32)(Annex 3)

Amb la recerca que s'ha fet, s'han vist algunes propostes que serien fàcilment aplicables en el municipi de Mataró:

Programa de salut	Que ofereix?	Localització
Un respir al càncer (24)	És un programa de suport per pacients oncològics i les seves famílies. - Conversacions entre pacients i professionals, sobre	Hospital del Mar

	<p>sexualitat, gestió de les emocions on ajudaran a gestionar la situació.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Tallers on es desenvolupa les diferents activitats com, nutrició saludable, exercici físic, viure en plenitud, sexualitat o estètica.</li> <li>- Refugi emocional pels pacients que reben tractament en l'hospital.</li> </ul>	
<p><b>Programa d'atenció psicològica a la pacient diagnosticada de càncer: "primer impacte" (25)</b></p>	<p>Dirigit a les dones diagnosticades de càncer i la seva família, amb el fi d'afavorir l'adaptació a la malaltia i al tractament i acompanyar-les a elles i a la família durant tot el procés.</p>	<p>Clínica Dexeus</p>
<p><b>"Yo me veo bien": Oncoestètica (26)</b></p>	<p>Programa de cures de la pell i maquillatge). Un mocador un somriure</p>	<p>Girona</p>

**Taula 1: Taula sobre programes de salut que s'adapten a la proposta.**

Per tots aquests motius esmentats anteriorment i després de corroborar que a Mataró no es disposa de cap mena de programa de salut enfocat a aquestes pacients, es creu adient dissenyar un programa de salut on s'enfoqui aquests efectes/aspectes psicològics i es pugui ajudar a totes les pacients que estan patint aquest diagnòstic.

### 3. COMUNITAT ON ES DETECTA LA NECESSITAT/PROBLEMA

#### a. Municipi/barri/comunitat. Justificació

Hem realitzat una recerca a internet i hem vist que a Catalunya, hi ha diferents organitzacions que donen un suport emocional a aquestes persones (*Annex 1*), s'ha observat que, tot i això la població del Maresme està més limitada enfront d'altres poblacions, com ara Barcelona. Un exemple d'institucions que es localitza a la ciutat és el grup "*Àgata: Associació Catalana de dones amb càncer de mama*" (18).

Com la finalitat del programa és arribar al número més elevat de dones possible, el nostre projecte se centrarà en la població de Mataró a causa de la densitat de persones que hi viuen, i les activitats proposades es realitzaran a l'Hospital de Sant Jaume i Santa Magdalena de Mataró, amb la finalitat de poder arribar a totes aquelles persones compreses en aquesta zona.

#### b. Població a estudi

Segons un grup d'investigació del càncer de mama anomenat "*Geicam*" la probabilitat estimada de patir un càncer de mama sent dona és d'1 dona de cada 8. Es tracta d'un tipus de tumor que, generalment, sol aparèixer d'entre els 35 als 65 anys.

Contràriament, en el cas dels homes, suposa un 1% de tots els nous diagnòstics de càncer de mama (27).

És per això, que després de realitzar una cerca bibliogràfica hem decidit que la nostra població a estudi se centrarà en dones de Mataró d'entre 35 i 65 anys, que estiguin patint un càncer de mama. En tractar-se d'un municipi com Mataró, amb una gran cultura diversa, som conscients que partim amb una limitació i haurem de proposar una estratègia molt acurada, malgrat això hem decidit incloure a totes les dones compreses en aquesta edat per, més endavant, en estudiar els resultats del programa, valorar i proporcionar diferents recursos per poder arribar a totes elles. També, per facilitar l'assistència a totes aquelles dones amb fills, durant les reunions inclourem un servei de canguratge que es responsabilitzi dels nens durant les activitats.

#### c. Diagnòstic comunitari

##### - PERFIL EPIDEMIOLÒGIC

Segons les dades recollides pel "*Sistema Europeu d'Informació del Càncer*" durant el 2020 es van diagnosticar 34.088 nous casos de càncer de mama a Espanya, sent el tumor més diagnosticat del món superant al càncer de pulmó (27).

Segons la taxa d'incidència, s'estimen 132 casos per cada 10.000 persones, i sent dona la probabilitat de desenvolupar càncer de mama és d'1 cada 8 dones.

La incidència del càncer de mama està en un constant creixement a causa de diferents factors, com per exemple, el creixement poblacional, l'avanç de les noves tècniques de detecció precoç i l'augment de l'esperança de vida (28).

Els indicadors sanitaris ens indiquen que l'any 2019 hi va haver una taxa de natalitat de 8,40 i l'any 2020 una taxa de mortalitat de 8,98.

Els indicadors del medi ambient, indiquen que a la població es produeixen 1,27 kg de residus municipals al dia per habitant.

Pel que fa als indicadors econòmics, hi ha un total de 9728,2 persones en situació d'atur, 5353,1 correspon a dones, i 4375,2 correspon a homes, per tant, la proporció de dones inactives és major a la d'homes. D'altra banda, hem trobat que la major part de la població es dedica al sector dels serveis, seguit de la indústria (28).

#### - **PERFIL DE LA COMUNITAT**

Segons les dades demogràfiques publicades per l'Idescat, el 2021, la població de Mataró comprèn un total de 129.120 habitants, els quals 65.034 corresponen al sexe femení, i 64.086 al sexe masculí.

Com hem esmentat anteriorment, som conscients que Mataró és un municipi amb una gran diversitat cultural, és per això que volem aportar més dades de com està estructurada la població femenina segons la seva nacionalitat. L'1 de gener de 2020 es va comptabilitzar que del total de dones residents a Mataró, 55.117 eren nascudes allà, mentre que 960 havien nascut a diferents països de la Unió europea, 4.972 a l'Àfrica, 647 a l'Amèrica del Nord i Central, 1678 a l'Amèrica del Sud, i 1.450 a l'Àsia i Oceania, el que fa un total de 10.008 dones de diferents nacionalitats.

En relació amb l'estructura d'edat, 20.736 persones corresponen al grup d'edat d'entre 0-14 anys, 86.035 persones corresponen al grup d'edat d'entre 15 i 64 anys, 19.272 al grup d'edat de 65 a 84 anys, i 3.618 a majors de vuitanta-cinc anys

La població de Mataró ha anat augmentant a través dels anys, i s'ha dividit en 11 barris diferents que corresponen al centre, l'eixample, Palau-Escorxador, Rocafonda, Vista alegre, Molins-Torner, Cirera, La Llàntia, Cerdanyola, Peramàs i Pla d'en Boet.

L'estructura d'habitatges a Mataró, es va comptar que l'any 2011 hi havia un total de 47.081 llars, de les quals la major part d'aquestes (18.264) són ocupades per parelles amb fills, seguit de les parelles sense fills (11.198).

Per continuar definint el model de la comunitat, pel que fa als indicadors de formació acadèmica, el 2019, el 21,1% de la població tenia els estudis d'educació primària o inferior, el 32,7% tenien la primera etapa de l'educació secundària, el 20,8% la segona etapa de l'educació secundària i el 25,5% estudis superiors.

La principal llengua parlada a Mataró és el Català, tot i que no tota la població entén aquest idioma, a causa de la diversitat cultural present, malgrat això, és el majoritari. (28)

Tot i la pandèmia, el nombre d'intervencions per patologia mamària maligna que es van realitzar a l'Hospital de Mataró durant el 2020 va augmentar un 8% respecte a l'any anterior, i un 25% dels diagnòstics es van realitzar dins el programa de cribratge poblacional al Maresme (un percentatge que el 2019 va ser del 21,5%).

La Unitat de Patologia Mamària de l'Hospital de Mataró va operar, durant 2020, un total de 121 pacients per patologia mamària maligna, un 8% més que durant el 2019. Del total de pacients intervingudes, el 45% tenia entre 50 i 70 anys i un 67% va rebre un tractament quirúrgic conservador, un percentatge que va creixent any rere any. Al 33% restant se'ls va practicar una mastectomia.

La unitat de Patologia mamària de l'Hospital de Mataró està acreditada per la Societat Espanyola de Sinologia i Patologia Mamària (SESPM) des de gener de 2010. Compta amb la participació dels serveis hospitalaris de cirurgia general, plàstica, ginecologia, oncologia mèdica, anatomia patològica, diagnòstic per la imatge, rehabilitació i infermeria. També integra els serveis extrahospitalaris del Programa de Cribratge poblacional de Càncer de Mama, serveis de medicina nuclear i d'oncologia radioteràpica de l'Hospital Universitari Germans Trias i Pujol de Barcelona.

Així mateix, es va atendre un total de 144 pacients amb diagnòstic de càncer de mama amb tractament actiu. El nombre de pacients que van iniciar la quimioteràpia per aquesta patologia durant el 2020 va ser de 71 dones. (29)

## 4. OBJECTIUS

### 3.1. Objectiu principal

- Proporcionar eines de suport emocional, per a les dones diagnosticades de càncer de mama del municipi de Mataró, mitjançant la realització d'un programa de salut que les ajudi a millorar l'autopercepció de la imatge corporal.

### 3.2. Objectius Intermedis

1. En acabar el programa, les dones assistents seran capaces de reconèixer la importància de la salut emocional durant el procés del tractament del càncer de mama.
2. En finalitzar el programa, les dones assistents, sabran com aplicar mesures estètiques d'autoconfiança envers les conseqüències del tractament del càncer de mama, com ara, posar-se un mocador, realitzar-se un maquillatge correctiu o fer-se una manicura.
3. En finalitzar el programa, les dones tindran la capacitat de parlar obertament dels seus sentiments, i transmetre les vivències i coneixements adquirits durant el curs, a altres dones que estiguin passant per la mateixa situació.

### 3.3. Objectius específics

1. Oferir a les dones de Mataró, participants del programa, un espai de confort on es realitzaran diferents tallers de manera dinàmica.
2. Proporcionar a les dones amb càncer de mama que participin en el programa, eines i estratègies per treballar la salut emocional.
3. Dotar i facilitar l'accés a les dones de Mataró a eines tecnològiques on poder accedir a informació i debats d'utilitat, que les ajudaran a afrontar els seus dubtes referents al suport emocional envers el càncer de mama.
4. Apoderar a les dones de Mataró, assistents al programa, amb la capacitat d'actuar com a formadores informals a altres dones que ho necessitin i estiguin passant per la mateixa situació.

## 5. PROCÉS DE PLANIFICACIÓ D'UN PROGRAMA DE SALUT

Per a la realització d'un programa de salut hi ha diferents fases:

### - PRIMERA FASE: Elecció

En aquesta fase és on s'identifica el problema o necessitat. En el nostre programa, com hem esmentat en els apartats anteriors, hem observat que, concretament al municipi de Mataró, hi ha una mancança de programes de salut que proporcionin una atenció més emocional a les dones que estan patint un càncer de mama.

### - SEGONA FASE: Diagnòstic comunitari

En aquesta fase del programa el que volem és conèixer el diagnòstic comunitari.

Amb tota la informació proporcionada anteriorment, hem decidit que el nostre programa de salut anirà dirigit a les dones d'entre 35 i 65 anys del municipi de Mataró que estiguin patint un càncer de mama.

Com s'ha esmentat en els apartats anteriors, tenim present la diversitat cultural del municipi i tenim consciència que partim amb una limitació, malgrat això, s'ha decidit incloure a totes les dones compreses en aquesta edat.

### - FASE 3: Disseny

En aquesta fase s'elabora el disseny del programa i de les activitats.

El nostre programa tindrà una durada d'un any, començant l'1 de setembre de 2022 i finalitzant l'1 de setembre de 2023, i es durà a terme una activitat cada dos mesos d'una durada d'una hora i mitja. Les sessions es realitzaran de forma presencial a l'Hospital Sant Jaume i Santa Magdalena de Mataró, i per internet a través d'una pàgina web per facilitar l'assistència.

És important destacar que es tindrà en compte la situació pandèmica actual, per tant, la modalitat i els horaris són subjectes a possibles canvis.

Prèviament a la realització del programa, es parlarà amb el comitè d'ètica de l'Hospital de Mataró on es presentarà el projecte per seguir amb els criteris ètics necessaris. Un cop acceptat pel comitè, com a mètode de captació es parlarà amb l'actual infermera de gestió de casos d'oncologia de l'Hospital de Mataró, amb la finalitat que ella pogués fer un petit cribatge d'aquelles dones que cregui que més ho necessiten, és a dir, a través de la figura de la Gestora de casos, es donarà a conèixer el nostre programa i la possibilitat de participar-hi. Com es tracta d'una prova pilot, primer es començarà amb un grup reduït de 10 dones, per posteriorment, un cop finalitzat el programa i estudiats els resultats obtinguts, poder ampliar el rang de dones.



Per dur a terme la realització de les diferents activitats, s'ha contractat de forma virtual amb diferents professionals, de manera que es treballarà de manera multidisciplinària.

PROFESSIONAL	OBJECTIU	CONTACTE
2 Infermeres	Crear i realitzar el programa de salut per ajudar a les dones participants a millorar la seva percepció de la imatge corporal a través de la realització de diferents activitats dinàmiques i participatives.	Joana Allés Sansaloni <a href="mailto:jalles@edu.tecnocampus.cat">jalles@edu.tecnocampus.cat</a>  Anna Montoya Pons <a href="mailto:amontoya@edu.tecnocampus.cat">amontoya@edu.tecnocampus.cat</a>
Tècnica superior en imatge personal i assessora d'imatge especialitzada en pacients oncològics	Cobrir les necessitats estètiques de les dones sotmeses a tractament oncològic.	Esther De Vega - <a href="https://www.estherdevega.com/">https://www.estherdevega.com/</a> - <a href="mailto:info@estherdevega.com">info@estherdevega.com</a>
Fisioterapeuta	Proporcionar exercicis de rehabilitació durant el procés de recuperació.	Oncotherapybcn - <a href="https://www.instagram.com/oncotherapybcn/?hl=es">https://www.instagram.com/oncotherapybcn/?hl=es</a>
Psicooncòleg	Oferir atenció psicològica especialitzada a persones amb càncer i altres malalties cròniques.	Joan-Salvador Vilallonga Vilarmau - <a href="https://www.doctoralia.es/joan-salvador-vilallonga-vilarmau/psicologo/manresa">https://www.doctoralia.es/joan-salvador-vilallonga-vilarmau/psicologo/manresa</a>

**Taula 2: Professionals participants del programa de salut**

**- FASE 4: Avaluació i vigilància del programa**

En aquesta fase és on s'avalua l'impacte del programa, es planifica la vigilància d'aquest i es valoren els resultats obtinguts.

S'ha escollit diferents intervencions per realitzar l'avaluació i vigilància del programa, es realitzaran avaluacions durant el projecte, en finalitzar el projecte, i post-projecte, amb la finalitat de conèixer impressions i valorar resultats a través de diferents qüestionaris anònims i reunions d'equip periòdiques.

Per facilitar un ambient amigable i tranquil·litzador, en totes les sessions hi haurà diferents begudes, com cafè o infusions, a l'abast de totes les dones que ho vulguin. També regalarem una bossa personalitzada, i un mocador que es podran emportar a casa com a obsequi i record.

També, com s'ha esmentat anteriorment, disposarem d'una sala amb servei de canguratge

que es pugui fer càrrec dels fills/es d'aquelles dones que ho necessitin, per tal manera de facilitar l'assistència a aquelles dones que siguin mares.

<b>ACTIVITAT 1</b>			
<b>Nom de l'activitat</b>	<b>Inci previst</b>	<b>Final previst</b>	<b>Modalitat</b>
Vine a coneixe'ns.	1 de Setembre de 2022 a les 10:00 h	1 de Setembre de 2022 a les 11:30h	Presencial, a l'Hospital Sant Jaume i Santa Magdalena, Mataró
<b>Metodologia</b>			
<p>Es realitzarà una primera presa de contacte amb les participants del programa. En aquesta primera activitat es realitzarà una acollida, on es presentarà el programa i s'explicaran les diferents activitats proposades.</p> <p>També es donarà l'oportunitat de que, sempre que ho vulguin, les dones es presentin entre elles i expliquin breument la seva situació actual envers la malaltia.</p> <p>Com a obsequi, es regalarà a les participants una bossa personalitzada amb els tríptics de les diferents activitats, i el cronograma d'aquestes. (annex 4)(annex 5)</p>			
<b>Participants de l'activitat</b>			
Dones d'entre 35-65 anys, que estiguin patint un càncer de mama, del municipi de Mataró			
<b>Objectius relacionats amb l'activitat</b>			
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Oferir a les dones de Mataró, participants del programa, un espai amb un ambient de confiança i tranquil·litzador on es realitzaran diferents tallers de manera dinàmica.</li> <li>- Dotar i facilitar l'accés a les dones de Mataró a eines tecnològiques on poder accedir a informació i debats d'utilitat, que les ajudaran a afrontar els seus dubtes referents al suport emocional envers el càncer de mama.</li> </ul>			
<b>Resultats esperats</b>			
Crear un ambient de confiança i seguretat per a les dones participants del programa, i donar a conèixer la dinàmica i la finalitat del programa de salut.			
<b>Recursos</b>			
Materials	Ordinador, projector, altaveus, accés a internet, Fotocòpies del cronograma d'activitats, bossa de roba personalitzada, cadires, cafè, infusions i aigua.		
Humans	Dues infermeres		
<b>Planificació</b>			

<b>Dinàmica de l'activitat</b>	Responsable
Presentació dinàmica del programa de salut	Anna Montoya
Roda de presentacions entre les participants	Joana Allés

**Taula 3: Activitat 1 del programa de salut**

<b>ACTIVITAT 2</b>			
<b>Nom de l'activitat</b>	<b>Inci previst</b>	<b>Final previst</b>	<b>Modalitat</b>
<i>"Posem nom a les pors"</i>	1 de Novembre de 2022 a les 10:00h	1 de Novembre de 2022 a les 11:30h	- Presencial, a l'Hospital Sant Jaume i Santa Magdalena, Mataró -Virtual, a través de la pàgina web
<b>Metodologia</b>			
Es realitzarà una xerrada amb un professional sanitari, un psicooncòleg, que ajudarà a oferir una atenció psicològica especialitzada a les participants.			
<b>Participants de l'activitat</b>			
Dones d'entre 35-65 anys, que estiguin patint un càncer de mama, del municipi de Mataró			
<b>Objectius relacionats amb l'activitat</b>			
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Proporcionar a les dones amb càncer de mama que participin al programa, eines i estratègies per treballar la salut emocional.</li> <li>- Dotar i facilitar l'accés a les dones de Mataró a eines tecnològiques on poder accedir a informació i debats d'utilitat, que les ajudaran a afrontar els seus dubtes referents al suport emocional envers el càncer de mama.</li> </ul>			
<b>Resultats esperats</b>			
Les dones participants del programa donaran nom a les seves pors, i podran disposar de recursos, amb la finalitat de proporcionar seguretat i animar-les a seguir lluitant.			
<b>Recursos</b>			
Materials	Ordinador, cadires, projector, altaveus, accés a internet, enquesta de satisfacció en format paper, cafè, infusions i aigua.		
Humans	Dues infermeres i Psicooncòleg		
<b>Dinàmica de l'activitat</b>			Responsable
Introducció de l'activitat			Joana Allés i Anna Montoya

Sessió terapèutica	Joan-Salvador Vilallonga Vilarmau
--------------------	--------------------------------------

Taula 4: Activitat 2 del programa de salut

ACTIVITAT 3			
Nom de l'activitat	Inci previst	Final previst	Modalitat
Embolica't!	10 de Gener de 2023 a les 10:00h	10 de Gener de 2023 a les 11:30h	- Presencial, a l'Hospital Sant Jaume i Santa Magdalena, Mataró -Virtual, a través de la pàgina web
<b>Metodologia</b>			
<p>A través d'un ambient confortable, amigable i tranquil·litzador, una tècnica superior en imatge corporal especialitzada en oncologia, ensenyarà a com col·locar-se un mocador sobre el cap, de diferents maneres.</p> <p>Per ajudar a entendre millor el concepte, i que a casa ho puguin fer de manera autònoma, disposaran d'uns tríptics amb els continguts clau de l'activitat proporcionats el primer dia.</p> <p>També, proporcionarem un mocador perquè puguin practicar durant la sessió i se'l puguin emportar a casa com a record.</p>			
<b>Participants de l'activitat</b>			
Dones d'entre 35-65 anys, que estiguin patint un càncer de mama, del municipi de Mataró.			
<b>Objectius relacionats amb l'activitat</b>			
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Al finalitzar el programa, les dones assistents, sabran com aplicar mesures estètiques d'autoconfiança envers les conseqüències del tractament del càncer de mama, com ara, posar-se un mocador, realitzar-se un maquillatge correctiu o fer-se una manicura</li> <li>- Proporcionar a les dones amb càncer de mama que participin al programa, eines i estratègies per treballar la salut emocional.</li> <li>- Dotar i facilitar l'accés a les dones de Mataró a eines tecnològiques on poder accedir a informació i debats d'utilitat, que les ajudaran a afrontar els seus dubtes referents al suport emocional envers el càncer de mama.</li> </ul>			
<b>Resultats esperats</b>			
<p>El que s'espera amb la realització d'aquesta activitat, és que aquestes dones puguin millorar la seva autopercepció de la imatge corporal mitjançant la dinàmica de l'activitat i l'ambient de confiança.</p> <p>Està demostrat que una de les coses que més angoixa els hi provoca és la pèrdua del cabell, i és per això que volem proporcionar eines per disminuir aquesta situació de patiment.</p>			

Recursos	
Materials	Miralls, mocadors, enquesta de satisfacció en format paper, cadires, cafè, infusions i aigua.
Humans	Dues infermeres i esteticista oncològica
Planificació	
Dinàmica de l'activitat	Responsable
A l'inici de l'activitat es col·locaran les cadires en posició rodona de tal manera que totes es puguin veure, i es convidarà a aquelles que ho vulguin a participar donant la seva percepció de la malaltia, o qualsevol aportació que vulguin fer.	Joana Allés i Anna Montoya
S'ensenyarà a col·locar-se un mocador de diferents maneres, amb l'ajuda d'una esteticista i també davant d'un mirall perquè posteriorment ho puguin fer de manera autònoma.	Esther De Vega

Taula 5: Activitat 3 del programa de salut

ACTIVITAT 4				
Nom de l'activitat	Inci previst	Final previst	Modalitat	
"Magnífica la bellesa que ja existeix"	1 de Març de 2023 a les 10:00h	1 de Març de 2023 a les 11:30h	- Presencial, a l'Hospital Sant Jaume i Santa Magdalena, Mataró -Virtual, a través de la pàgina web	
Metodologia				
<p>A través d'un ambient confortable, amigable i tranquil·litzador, una tècnica superior en imatge corporal especialitzada en oncologia, ensenyarà a totes les participants a realitzar-se un maquillatge correctiu. Per fer-ho de manera més dinàmica ho representarem davant la resta de participants i tindran a l'abast un tríptic explicatiu per poder realitzar-ho de manera autònoma. Un cop acabada la sessió penjarem tota l'explicació i la classe a la pàgina web, perquè sempre que ho necessitin puguin consultar-ho.</p> <p>A l'inici de la sessió, una voluntària realitzarà un recordatori de l'anterior.</p>				
Participants de l'activitat				
Dones d'entre 35-65 anys, que estiguin patint un càncer de mama, del municipi de Mataró				

<b>Objectius relacionats amb l'activitat</b>	
<p>-En finalitzar el programa, les dones assistents, sabran com aplicar mesures estètiques d'autoconfiança envers les conseqüències del tractament del càncer de mama, com ara, posar-se un mocador, realitzar-se un maquillatge correctiu o fer-se una manicura</p> <p>- Proporcionar a les dones amb càncer de mama que participin en el programa, eines i estratègies per treballar la salut emocional.</p> <p>- Dotar i facilitar l'accés a les dones de Mataró a eines tecnològiques on poder accedir a informació i debats d'utilitat, que les ajudaran a afrontar els seus dubtes referents al suport emocional envers el càncer de mama.</p>	
<b>Resultats esperats</b>	
<p>El que esperem després de realitzar aquesta activitat, és que aquestes dones puguin millorar la seva autopercepció de la imatge corporal , ja que, a causa de la situació que estan patint la seva autoestima disminueix i pot influir directament en el procés de recuperació.</p>	
<b>Recursos</b>	
Materials	Miralls, paletes de maquillatge, enquesta de satisfacció en format paper, cadires, cafè, infusions i aigua.
Humans	Dues infermeres i una esteticista oncològica
<b>Planificació</b>	
Dinàmica de l'activitat	Responsable
A l'inici de l'activitat, col·locarem les cadires en rodona i es preguntarà com es troben aquell dia, i a través d'una voluntària es realitzarà un recordatori de la sessió anterior. Després d'haver compartit diferents opinions, es donarà pas a la següent activitat.	Joana Allés i Anna Montoya
A través de l'assessora d'imatge corporal, s'explicarà la importància de sentir-se bé amb si mateixa i es proporcionaran eines i estratègies per realitzar-se un maquillatge correctiu que les ajudi a millorar la seva autoestima, sempre que ho necessitin.	Esther De Vega

**Taula 6: Activitat 4 del programa de salut**

<b>ACTIVITAT 5</b>			
<b>Nom de l'activitat</b>	<b>Inci previst</b>	<b>Final previst</b>	<b>Modalitat</b>
<i>"Somriu i continua pintan-te les ungles"</i>	1 de Maig de 2023 a les 10:00h	1 de Maig de 2023 a les 11:30h	- Presencial, a l'Hospital Sant Jaume i Santa Magdalena, Mataró  -Virtual, a través de la pàgina web
<b>Metodologia</b>			
<p>A través d'un ambient confortable, amigable i tranquil·litzador, una tècnica superior en imatge corporal especialitzada en oncologia, ensenyarà a totes les participants a fer-se la manicura, ja que un dels efectes secundaris del tractament és el deteriorament de les ungles.</p> <p>Per realitzar-ho es proporcionarà diferent material, i s'ensenyarà a realitzar una bona manicura. A través d'una voluntària, a l'inici de la sessió es realitzarà un recordatori de l'anterior activitat.</p>			
<b>Participants de l'activitat</b>			
Dones d'entre 35-65 anys, que estiguin patint un càncer de mama, del municipi de Mataró			
<b>Objectius relacionats amb l'activitat</b>			
<p>-En finalitzar el programa, les dones assistents, sabran com aplicar mesures estètiques d'autoconfiança envers les conseqüències del tractament del càncer de mama, com ara, posar-se un mocador, realitzar-se un maquillatge correctiu o fer-se una manicura</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Proporcionar a les dones amb càncer de mama que participin en el programa, eines i estratègies per treballar la salut emocional.</li> <li>- Dotar i facilitar l'accés a les dones de Mataró a eines tecnològiques on poder accedir a informació i debats d'utilitat, que les ajudaran a afrontar els seus dubtes referents al suport emocional envers el càncer de mama.</li> </ul>			
<b>Resultats esperats</b>			
<p>Després d'aquest taller, el resultat que esperem és que les dones coneguin els productes que poden utilitzar i que els hi ajudaran amb la fragilitat que el tractament provoca a les ungles. També sabran com realitzar-se una correcta manicura, que les ajudarà a augmentar la confiança amb elles mateixes.</p>			
<b>Recursos</b>			
Materials	Quit manicurista, cadires, miralls, enquesta de satisfacció en format paper, cadires, cafè, infusions i aigua.		
Humans	Dues infermeres i esteticista oncològica		

Planificació	
Dinàmica de l'activitat	Responsable
A l'inici de l'activitat, col·locarem les cadires en rodona i s'obrirà un debat on les participants podran explicar el que elles vulguin o necessitin. Posteriorment, a través d'una voluntària es realitzarà un recordatori de l'activitat anterior. Després es donarà pas a l'assessora d'imatge per donar inici a l'activitat.	Joana Allés Anna Montoya
Realitzar el taller de manicura.	Esther De Vega

Taula 7: Activitat 5 del programa de salut

ACTIVITAT 6			
Nom de l'activitat	Inci previst	Final previst	Modalitat
<i>"Imagina, les coses que pots fer!"</i>	3 de Juliol de 2023 a les 10:00h	3 de Juliol de 2023 a les 11:30h	- Presencial, a l'Hospital Sant Jaume i Santa Magdalena, Mataró  -Virtual, a través de la pàgina web
Metodologia			
A través d'un fisioterapeuta, s'ensenyaran diferents exercicis de rehabilitació oncològica. També disposaran d'un tríptic informatiu per realitzar els exercicis de forma autònoma. A través d'una voluntària, a l'inici de la sessió es realitzarà un recordatori de l'anterior activitat.			
Participants de l'activitat			
Dones d'entre 35-65 anys, que estiguin patint un càncer de mama, del municipi de Mataró			
Objectius relacionats amb l'activitat			
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Oferir a les dones de Mataró, participants del programa, un espai amb un ambient de confiança i tranquil·litzador on es realitzaran diferents tallers de manera dinàmica.</li> <li>- Proporcionar a les dones amb càncer de mama que participin en el programa, eines i estratègies per treballar la salut emocional.</li> <li>- Dotar i facilitar l'accés a les dones de Mataró a eines tecnològiques on poder accedir a informació i debats d'utilitat, que les ajudaran a afrontar els seus dubtes referents al suport emocional envers el càncer de mama.</li> </ul>			
Resultats esperats			




Esperem que amb aquesta activitat, els ajudi a reforçar la musculatura, millorar la seva autopercepció de la imatge corporal, i proporcionar exercicis adaptats a la seva nova condició.	
<b>Recursos</b>	
Materials	Estorettes, miralls, enquesta de satisfacció en format paper, cadires, cafè, infusions i aigua.
Humans	Dues infermeres i una fisioterapeuta de Oncotherapybcn
<b>Planificació</b>	
Dinàmica de l'activitat	Responsable
A l'inici de l'activitat, col·locarem les cadires en rodona i s'obrirà un debat on les participants podran explicar el que elles vulguin o necessitin. Posteriorment, a través d'una voluntària es realitzarà un recordatori de l'activitat anterior. Després es donarà pas a l'assessora d'imatge per donar inici a l'activitat.	Anna Montoya Joana Allés
Durem a terme l'activitat, la fisioterapeuta anirà indicant i realitzant-ho i les dues infermeres aniran passant entre les participants, per si tenen algun dubte i veure que ho estiguin realitzant correctament, sense perill de fer-se mal.	Anna Montoya Joana Alés Fisioterapeuta

**Taula 8: Activitat 6 del programa de salut**

<b>ACTIVITAT 7</b>			
<b>Nom de l'activitat</b>	<b>Inci previst</b>	<b>Final previst</b>	<b>Modalitat</b>
<i>"Les petjades del recorregut.Acomiadament"</i>	1 de Setembre de 2023 a les 10:00h	1 de Setembre de 2023 a les 11:30h	Presencial, a l'Hospital Sant Jaume i Santa Magdalena
<b>Metodologia</b>			
Com acomiadament del nostre programa de salut, la idea final és realitzar una última sessió, on les encarregades "d'educar" seran les mateixes participants, i la sessió consistirà en un recordatori de totes les anteriors. També oferirem un esmorzar, i podran assistir els familiars que elles ho desitgin.			
<b>Participants de l'activitat</b>			
Dones d'entre 35-65 anys, que estiguin patint un càncer de mama, del municipi de Mataró			

<b>Objectius relacionats amb l'activitat</b>	
<p>-En finalitzar el programa, les dones assistents, sabran com aplicar mesures estètiques d'autoconfiança envers les conseqüències del tractament del càncer de mama, com ara, posar-se un mocador, realitzar-se un maquillatge correctiu o fer-se una manicura</p> <p>- Proporcionar a les dones amb càncer de mama que participin en el programa, eines i estratègies per treballar la salut emocional i sentir-se millor.</p> <p>-Apoderar a les dones de Mataró, assistents al programa, amb la capacitat d'actuar com a formadores informals a altres dones que ho necessitin i estiguin passant per la mateixa situació.</p>	
<b>Resultats esperats</b>	
<p>Com a sessió final, el que s'espera és que les participants hagin assolit les eines i estratègies proporcionades en les diferents activitats, i com a resultat final de totes les dinàmiques realitzades, hagi millorat la seva autopercepció de la imatge corporal, i com a conseqüència, s'hagi modificat el seu concepte de "salut i malaltia"</p>	
<b>Recursos</b>	
Materials	Ordinador amb altaveus, cadires, esmorzar.
Humans	Dues infermeres
<b>Planificació</b>	
<b>Dinàmica de l'activitat</b>	Responsable
Recordatori de les activitats mitjançant dues dones voluntàries.	Joana Allés
Realitzar un acomiadament amb tots els familiars i participants del programa.	Anna Montoya

**Taula 9: Activitat 7 del programa de salut**

ELABORACIÓ D'UNA PÀGINA WEB
<b>Nom del lloc web</b>
"Juntes ho aconseguirem!" <a href="https://programadesalutcancerdemama.server1.trinchera.dev/">https://programadesalutcancerdemama.server1.trinchera.dev/</a>
<b>Objectiu</b>
Proporcionar eines telemàtiques on quedin reflectides les activitats grupals, per totes aquelles dones que no puguin assistir a les sessions de forma presencial. També constarà d'un blog obert, on es podran intercanviar opinions entre les dones, de tal manera que elles mateixes podran fer de "formadores informals" a altres dones que tinguin dubtes o vulguin compartir experiències.
<b>Estructura</b>
<b>Constarà:</b> <ul style="list-style-type: none"><li>- Activitats presencials gravades.</li><li>- Tríptics i material informatiu repartit a les sessions</li><li>- Blog obert a tothom.</li><li>- Enquestes de la valoració del programa</li><li>- Contacte</li></ul> 

Taula 10: Disseny de la pàgina web

## 6. MODEL D'APRENTATGE

Per l'elaboració i el disseny del programa hem escollit el model de diagnòstic educacional PRECEDE. Aquest model desenvolupat per Green i Kreuter, va ser dissenyat amb la finalitat de valorar les diferents necessitats d'educació sanitària d'una comunitat concreta.

El model es basa a conèixer detalladament el comportament de la població diana a la qual va dirigit el programa pilot, per poder facilitar factors que modifiquin la conducta o la millorin.

Es divideix en diferents fases, les quals les cinc primeres se centren en l'estudi de la població, és a dir, en conèixer dades epidemiològiques, dades econòmiques i socials, entre d'altres... I les dues últimes en les activitats del programa d'educació per la salut i l'avaluació d'aquest.

Segons el model PRECEDE, els elements que influeixen en el comportament es poden analitzar més detalladament distingint diferents factors: Factors predisposats, factors facilitadors i factors reforçadors. Mitjançant l'estudi dels diferents factors esmentats anteriorment, s'estudien els motius d'aparició d'aquelles conductes no saludables.

Com hem esmentat anteriorment, el model PRECEDE, diferencia tres factors que condicionen la conducta de l'individu:

- **Factors predisposats:** Aquests factors són anteriors al canvi de conducta o comportament. Aquests factors provenen d'aspectes racionals i propis de la persona, i solen aparèixer en les fases de precontemplació, contemplació i preparació de les etapes del canvi.  
D'entre aquests factors s'inclou el coneixement, les creences, els valors, les percepcions i la motivació, entre d'altres, de la persona.  
Focalitzant-nos en la temàtica del nostre programa de salut, l'edat de les dones participants en el programa d'Eps, o la religió/creences d'aquestes, ambdues dades es tracten de factors predisposats.
- **Factors facilitadors:** Es tracta de factors externs que ajuden a realitzar aquest canvi de conducta. Aquests factors són anteriors al canvi de comportament.  
Com a factors facilitadors del nostre programa, proporcionar una gran accessibilitat a la participació del programa realitzant-lo al centre del municipi on hi ha molt d'accés al transport públic o proporcionar un espai amb un educador per facilitar la participació en aquelles mares que ho necessitin, en són exemples.
- **Factors reforçadors:** Es tracta dels factors que apareixen un cop ja has realitzat el canvi de comportament.  
El factor reforçador més important del nostre programa, i l'objectiu i el motiu d'aquest, és millorar l'autoestima en les dones participants, i com a conseqüència una millora de la imatge corporal.

7. CRONOGRAMA DEL PROJECTE

SETEMBRE 2022						
DL	DM	DC	DJ	DV	DS	DG
29	30	31	1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	1	2

OCTUBRE 2022						
DL	DM	DC	DJ	DV	DS	DG
26	27	28	29	30	1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30
31	1	2	3	4	5	6

NOVEMBRE 2022						
DL	DM	DC	DJ	DV	DS	DG
31	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	1	2	3	4

DESEMBRE 2022						
DL	DM	DC	DJ	DV	DS	DG
28	29	30	1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	1

GENER 2023						
DL	DM	DC	DJ	DV	DS	DG
26	27	28	29	30	31	1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31	1	2	3	4	5

FEBRER 2023						
DL	DM	DC	DJ	DV	DS	DG
30	31	1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	1	2	3	4	5

MARÇ 2023						
DL	DM	DC	DJ	DV	DS	DG
27	28	1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31	1	2

ABRIL 2023						
DL	DM	DC	DJ	DV	DS	DG
27	28	29	30	31	1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30

MAIG 2023						
DL	DM	DC	DJ	DV	DS	DG
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31	1	2	3	4

JUNY 2023						
DL	DM	DC	DJ	DV	DS	DG
29	30	31	1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	1	2

JULIOL 2023						
DL	DM	DC	DJ	DV	DS	DG
26	27	28	29	30	1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30

AGOST 2023						
DL	DM	DC	DJ	DV	DS	DG
31	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31	1	2	3

SETEMBRE 2023						
DL	DM	DC	DJ	DV	DS	DG
28	29	30	31	1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	1

- Activitat 1:** "Vine a coneixe'ns". Format presencial a l'Hospital Sant Jaume i Santa Magdalena
- Activitat 2:** "Posem nom a les pors". Format presencial a l'Hospital Sant Jaume i Santa Magdalena i virtual.
- Activitat 3:** "Embolico'ri". Format presencial a l'Hospital Sant Jaume i Santa Magdalena i virtual.
- Activitat 4:** "Magnífica la bellesa que ja existeix". Format presencial a l'Hospital Sant Jaume i Santa Magdalena i virtual.
- Activitat 5:** "Somriu i continua pintant-te les ungles". Format presencial a l'Hospital Sant Jaume i Santa Magdalena i virtual.
- Activitat 6:** "Imagina, les coses que pots fer!". Format presencial a l'Hospital Sant Jaume i Santa Magdalena i virtual.
- Activitat 7:** "Les petjades del recorregut. Acomiadament.". Format presencial a l'Hospital Sant Jaume i Santa Magdalena.

**Totes les activitats comencen a les 10h i tenen duració d'1h i 30 minuts.**

\* Horari i modalitat subjecte a canvis degut a la situació pandèmica actual.

## **8. PRESSUPOST DEL PROGRAMA**

Per poder realitzar el nostre programa de salut, hem elaborat un pressupost sobre les despeses aproximades.

Per finançar el programa, es proposarà un conveni amb la institució, és a dir, amb l'Hospital de Mataró, on es presentarà el programa i es proposarà una subvenció.

<b>8. PRESSUPOST DEL PROGRMA DE SALUT</b>			
<b>RECURSOS ESTRUCTURALS</b>	<b>QUANTITAT</b>	<b>PREU PER UNITAT</b>	<b>PREU TOTAL</b>
Sala per a la realització d'activitats	1	Cedida pel centre hospitalari	Cedida pel centre hospitalari
Sala d'activitats pels fills	1	Cedida pel centre hospitalari	Cedida pel centre hospitalari
<b>RECURSOS MATERIALS</b>	<b>QUANTITAT</b>	<b>PREU PER UNITAT</b>	<b>PREU TOTAL</b>
Cadires	14	37€	518€
Fotocòpies dels tríptics informatius	50	0,15€	7,50€
Fotocòpies enquesta de satisfacció	50	0,15€	7,50€
Cafè, aigua i infusions	50	1€	50€
Gots	50	0,36€	18€
Ordinador portàtil	1	299€/u	299€
Projector	1	389 €/u	389€
Altaveus	1	150 €/u	150€
Miralls	12	1€	12€
Taules	5	57,40€	287€
Maquillatge	15	9,99€	149,85€
Quit manicura	15	19,99€	299,85€
Mocadors personalitzats	13	10€	130€
Bossa personalitzada	10	10€	100€
Esterilla per realitzar els exercicis físics	15	6,45€	96,75€
Vara per realitzar els exercicis físics	15	6€	90€
Esmorzar dia d'acomiadament	1	65€	65€
<b>RECURSOS HUMANS</b>	<b>QUANTITAT</b>	<b>PREU PER PERSONA</b>	<b>PREU TOTAL</b>
Infermeria	2	25€/h	525€
Psicooncòleg	1	100€/dia	100€
Fisioterapeuta	1	100€/dia	100€
Esteticista oncològica	1	100€/dia	300€
Servei de canguratge	1	20€/h	210€
<b>PRESSUPOST TOTAL DEL PROGRAMA DE SALUT</b>			<b>5.389,45€</b>

## 9. AVALUACIÓ DEL PROGRAMA D'EDUCACIÓ SANITÀRIA

Durant el transcurs del programa de salut, és tan important avaluar els resultats obtinguts i l'impacte del programa durant el transcurs del projecte, com els resultats un cop finalitzat aquest.

La vigilància del programa té com a finalitat avaluar la pràctica professional des d'una visió quantitativa i qualitativa, i amb aquesta, el que es pretén és valorar l'organització, la satisfacció i la idoneïtat de les activitats, entre d'altres.

Com a mètode d'avaluació del programa, hem decidit realitzar una sèrie d'avaluacions intermèdies, és a dir, durant el transcurs del programa, un cop finalitzat el projecte i post-projecte.

Un dels mètodes que es proposa és la realització d'unes enquestes de satisfacció que s'ompliran en format paper o via telemàtica (*annex 6*)(*annex 7*). Aquestes enquestes seran anònimes per poder conèixer l'opinió sincera de cada participant.

Les respostes de l'enquesta seran analitzades detalladament, ja que poden aportar propostes per millorar el programa, i com a conseqüència, augmentar la participació d'aquest.

L'enquesta (*annex 6*) es realitzarà un cop finalitzada cada activitat, i serà diferent segons si s'ha realitzat la sessió de forma presencial, o de forma virtual. S'inclouran preguntes que recullin diferents aspectes com, el contingut i la dinàmica de l'activitat, el material didàctic proporcionat (*Annex 4*), l'assistència a les següents activitats i la seva opinió de la durada de la sessió, entre d'altres aspectes. L'enquesta també estarà penjada a la nostra pàgina web per tal de poder ser resposta de forma telemàtica.

Per poder estudiar els resultats de les enquestes de satisfacció, i com a conseqüència, l'eficàcia del programa durant el transcurs d'aquest, es realitzaran 3 sessions d'equip, on es valorarà l'eficàcia de les activitats, el punt d'intervenció, si estem arribant a l'objectiu plantejat inicialment i si hem de realitzar algun canvi o modificació per poder assolir-lo, mitjançant la valoració i observació per part de les professionals que realitzem el programa i la resolució de les respostes de l'enquesta de satisfacció.

Durant el transcurs d'aquestes tutories d'equip, es valoraran tots els aspectes comentats anteriorment i s'extrauran unes conclusions. En el cas de trobar errors en el programa, es procedirà a analitzar-los i modificar-los per tal de millorar el programa de salut.

Els errors o modificacions que s'analitzin durant aquestes reunions, seran anotades per evitar possibles repeticions en una praxi futura.



Per poder avaluar si les activitats proposades estan sent productives i útils per a les participants, abans de començar cada sessió es realitzarà un recordatori de l'anterior mitjançant una voluntària que vulgui posar en pràctica el contingut explicat en l'activitat anterior, de tal manera, que pugui fer de "formadora informal" durant aquests minuts abans de començar amb la següent activitat proposada.

També, els professionals que componen l'equip multidisciplinari, hauran de complimentar un "Check list" on quedarà reflectida l'efectivitat i eficiència de les activitats. (*Annex 8*)

Finalment, un cop finalitzades les activitats, es realitzarà una última sessió, on les encarregades "d'educar" seran les mateixes participants, i la sessió consistirà en un recordatori de totes les anteriors. S'escollirà a dues voluntàries.

Amb la realització dels mètodes d'avaluació i vigilància del programa, el que s'espera és millorar tots aquells aspectes necessaris per incrementar la participació en el programa, i arribar als resultats marcats prèviament.

També és important recollir diferents punts de vista per poder valorar les mancances i poder estudiar-les detalladament per tal de millorar-les.

Per acabar, es realitzarà una reunió d'equip, un cop finalitzat el programa, per tal de valorar els resultats obtinguts, i l'eficàcia del projecte. Aquesta reunió servirà per millorar tots aquells aspectes que han estat insuficients o deficients, per tal de poder continuar realitzant el programa, amb una major eficàcia i participació.

Com el programa el que pretén és millorar una conducta, en aquest cas, millorar l'autopercepció de la imatge corporal de les dones amb càncer de mama, proporcionant eines de suport emocional, per poder valorar de forma objectiva si el projecte ha estat efectiu, un cop passats dos mesos de la finalització del programa, s'enviarà una enquesta telemàtica que estarà penjada a la pàgina web, on les participants del programa podran plasmar si el programa realment ha sigut productiu i les ha beneficiat. (*Annex 9*)

AVALUACIÓ DEL PROJECTE					
DURANT EL PROJECTE	AVALUACIÓ D'OBJECTIUS	AL FINALITZAR EL PROJECTE	AVALUACIÓ D'OBJECTIUS	POST-PROJECTE	AVALUACIÓ D'OBJECTIUS
Enquesta de satisfacció	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Obj. Específic 2</li> <li>- Obj. Específic 1</li> </ul>	Enquesta de satisfacció	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Obj. Intermedi 1</li> <li>- Obj. Intermedi 2</li> <li>- Obj. Intermedi 3</li> </ul>	Enquesta de satisfacció dos mesos després de finalitzar el projecte.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Obj. intermedi 1</li> <li>- Obj. específic 3</li> </ul>
Sessions d'equip	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Obj. Específic 1</li> <li>- Obj. Específic 2</li> </ul>	Sessió d'equip	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Obj. Intermedi 1</li> </ul>		
Participant voluntària que realitzi un recordatori de forma verbal de l'anterior sessió.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Obj. Intermedi 2</li> <li>- Obj. Específic 4</li> </ul>				

Taula 11: Avaluació del projecte

## 10. RECOMANACIONS DE PRAXIS FUTURES

Un cop finalitzada la prova pilot és important realitzar una valoració de tot allò que és millorable.

En el cas del nostre programa, al realitzar-se a Mataró, un dels aspectes que s'ha de tenir en compte és la diversitat cultural, per això, una opció d'inclusió per aquestes dones és traduir els tríptics a diferents idiomes dominants al municipi o inclús tenir accés a un/a traductor/a per traduir les sessions, i d'aquesta manera, poguessin ser productives per a totes.

També és important tenir en compte la diversitat funcional, és a dir, totes aquelles dones que estiguin passant per la situació de malaltia i tinguin una discapacitat. En aquest cas s'hauria de valorar les diferents limitacions, i estudiar si és factible adaptar les sessions proporcionant una persona que les tradueixi a llenguatge de signes o Braille, entre d'altres.

Un altre aspecte seria facilitar l'accés dels familiars en alguna activitat, perquè ells/es prenguin consciència del procés que està patint la seva parent. També és important no excloure a persones que hagin patit un Càncer de mama, ja que també poden requerir d'aquesta ajuda.

Per manca de temps, no s'ha pogut assistir a diferents associacions que realitzin treballs similars, per poder adquirir diferents punts de vista, i com a conseqüència, poder replantejar el programa i millorar-lo.

Finalment, com s'ha esmentat anteriorment, per al correcte desenvolupament del projecte, s'haurà de demanar una cita amb el comitè d'ètica de l'Hospital de Mataró, on es presenti el programa, ja que es requereix de dades confidencials, i també per poder implementar el programa a la xarxa pública.

## 11. IMPLICACIONS POTENCIALS A LA PRÀCTICA PROFESSIONAL I INNOVACIÓ

Amb la realització d'aquest projecte, s'inclou a la infermera en diferents àmbits d'actuació, com ara la salut emocional i el benestar físic durant un procés de malaltia. Aquest procés és abordat de forma conjunta i multidisciplinari per realitzar un abordatge complet.

També és important destacar la manca de programes enfocats a la salut emocional de les dones amb Càncer de mama al Municipi de Mataró.

Com a mètode d'innovació, s'ha incorporat el concepte "d'educació entre iguals". Aquest concepte apodera a les dones participants del programa, a ser elles mateixes les encarregades de formar o aconsellar a altres dones que estiguin patint o hagin patit la mateixa situació. Aquest concepte es veu reflectit en el programa durant els recordatoris a l'inici de cada sessió, a l'última sessió que serà realitzada per dues voluntàries, i al blog de la pàgina web on elles mateixes podran resoldre els dubtes que sorgeixin



### 13. REFERÈNCIES BIBLIOGRÀFIQUES

1. Seom.org. [citat el 7 de maig de 2022]. Disponible a:  
[https://seom.org/images/Cifras\\_del\\_cancer\\_en\\_Espnaha\\_2021.pdf](https://seom.org/images/Cifras_del_cancer_en_Espnaha_2021.pdf)
2. La Corporació de Salut del Maresme i la Selva va diagnosticar 112 casos de càncer de mama durant el 2019 [Internet]. Ràdio Calella Televisió. [citat el 7 de maig de 2022]. Disponible a:  
<https://www.radiocalellatv.cat/la-corporacio-de-salut-del-maresme-i-la-selva-va-diagnosticar-112-casos-de-cancer-de-mama-durant-el-2019/>
3. Bases de datos y gráficas de la Agencia Europa Press [Internet]. Epdata.es. [citat el 7 de maig de 2022]. Disponible a: <https://www.epdata.es/>
4. Contraelcancer.es. [citat el 7 de maig de 2022]. Disponible a:  
[https://www.contraelcancer.es/sites/default/files/content-file/Datos-cancer-mama\\_2019\\_0.pdf](https://www.contraelcancer.es/sites/default/files/content-file/Datos-cancer-mama_2019_0.pdf)
5. Aguilar Cordero MJ, Neri Sánchez M, Mur Villar N, Gómez Valverde E. Influence of the social context on the body image perception of women undergoing breast cancer surgery. Nutr Hosp [Internet]. 2013 [citat el 7 de maig de 2022];28(5):1453–7. Disponible a:  
[https://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0212-16112013000500013](https://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0212-16112013000500013)
6. Pereira Mendes AB, Da Costa Lindolpho M, Pinto Leite A. La asistencia de la enfermera en la visión de mujeres mastectomizadas. Enferm glob [Internet]. 2012 [citat el 7 de maig de 2022];11(26):416–26. Disponible a:  
[https://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1695-61412012000200026&lng=en&nrm=iso&tlng=en](https://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1695-61412012000200026&lng=en&nrm=iso&tlng=en)
7. Pocino M, Luna G, Canelones P, Mendoza A, Romero G, Palacios LE, et al. La relevancia de la intervención psicosocial en pacientes con cáncer de mama. Psicooncología (Pozuelo de Alarcon) [Internet]. 2007 [citat el 7 de maig de 2022];4(1):59–73. Disponible a:  
<https://revistas.ucm.es/index.php/PSIC/article/view/PSIC0707120059A>
8. Salut emocional [Internet]. Canal Salut [citat 24 de maig de 2022]. Disponible a:  
[https://canalsalut.gencat.cat/ca/vida-saludable/salut\\_emocional/](https://canalsalut.gencat.cat/ca/vida-saludable/salut_emocional/)
9. Licenciada EN, Rios YQ, Beatriz D, Castillo Toluca G, De A. QUE PARA OBTENER EL TÍTULO DE [Internet]. Core.ac.uk. [citat 24 de maig de 2022]. Disponible a:  
<https://core.ac.uk/download/pdf/132423199.pdf>
10. Nuestra Misión [Internet]. Contraelcancer.es. [citat el 8 de maig de 2022]. Disponible a:  
<https://www.contraelcancer.es/es/sobre-nosotros>
11. CaixaResearch - Investigación del cáncer [Internet]. Fundacionlacaixa.org. [citat el 8 de maig de 2022]. Disponible a: <https://fundacionlacaixa.org/es/caixaresearch-cancer-iniciativas>

12. de Barcelona A. Associació de Familiars i Amics de Nens Oncològics de Catalunya [Internet]. Bcn.cat. [citad el 8 de maig de 2022]. Disponible a: [https://www.bcn.cat/barcelonainclusiva/es/fitxa\\_associacio\\_de\\_familiars\\_i\\_amics\\_de\\_nens\\_oncologics\\_de\\_catalunya\\_13.html](https://www.bcn.cat/barcelonainclusiva/es/fitxa_associacio_de_familiars_i_amics_de_nens_oncologics_de_catalunya_13.html)
13. Martínez B. Quiénes somos - Fundació Oncolliga [Internet]. Fundació Oncolliga. 2013 [citad el 8 de maig de 2022]. Disponible a: <https://www.oncolliga.cat/es/nosotros/quienes-somos/>
14. Marinada Grupo de autoayuda para mujeres con cáncer de mama [Internet]. Marinada vng. 2018 [citad el 8 de maig de 2022]. Disponible a: <https://marinadavng.cat/>
15. FEFOC - Investigación y apoyo psicológico para personas con cáncer [Internet]. FEFOC, Fundación Privada Jordi Estapé. [citad el 8 de maig de 2022]. Disponible a: <https://www.fefoc.org/>
16. La Fundación [Internet]. Fundació d'Oncologia Infantil <br />enriqueta villavecchia. [citad el 8 de maig de 2022]. Disponible a: [https://www.fevillavecchia.es/es/la-fundaci%C3%B3n\\_1620](https://www.fevillavecchia.es/es/la-fundaci%C3%B3n_1620)
17. Csap.cat. [citad el 8 de maig de 2022]. Disponible a: <https://www.csap.cat/ciudadania/gam/6/lassociacio-ginesta-grup-dautoajuda-per-a-dones-a-mb-cancer-de-pit>
18. Grup Àgata - Inicio [Internet]. Grup Àgata. [citad el 8 de maig de 2022]. Disponible a: <https://www.grupagata.org/es/>
19. Maresme Oncològic [Internet]. Maresmeoncologic.cat. [citad el 8 de maig de 2022]. Disponible a: <https://maresmeoncologic.cat/>
20. Què fem? - Fundació d'Ajuda Oncològica [Internet]. Oncovalles.cat. [citad el 8 de maig de 2022]. Disponible a: <https://www.oncovalles.cat/que-fem>
21. Vilassardedaltcontraelcancer.cat. [citad el 8 de maig de 2022]. Disponible a: [http://www.vilassardedaltcontraelcancer.cat/index.php?option=com\\_content&view=article&id=42&Itemid=169](http://www.vilassardedaltcontraelcancer.cat/index.php?option=com_content&view=article&id=42&Itemid=169)
22. Organització [Internet]. Ajuntament de Solsona. 2020 [citad el 8 de maig de 2022]. Disponible a: <http://www.associaciofenix.cat/associacio/organitzacio>
23. Estudio sobre la atención psicológica en cáncer en el Sistema Nacional de Salud en España [Internet]. Contraelcancer.es. [citad el 8 de maig de 2022]. Disponible a: <https://observatorio.contraelcancer.es/informes/estudio-sobre-la-atencion-psicologica-en-cancer-en-el-sistema-nacional-de-salud-en-espana>
24. Un Respir al Càncer [Internet]. Parcdesalutmar.cat. [citad el 8 de maig de 2022]. Disponible a: <https://www.parcdesalutmar.cat/es/un-respir-al-cancer/>

25. Programa de atención psicológica a la paciente diagnosticada de cáncer [Internet]. Dexeus Mujer. [citad el 8 de maig de 2022]. Disponible a:  
<https://www.dexeus.com/apoyo-psicologico-primer-impacto>
26. Cataluña Contra el Cáncer de Girona (AECC) [Internet]. Guía de Asociaciones de Salud. [citad el 8 de maig de 2022]. Disponible a:  
<http://es.associacionsdesalut.cat/buscar-una-asociacion/cataluna-contra-el-cancer-de-girona-aecc/>
27. Incidencia del cáncer de mama [Internet]. GEICAM - Investigación en Cáncer de Mama. 2016 [citad el 8 de maig de 2022]. Disponible a:  
<https://www.geicam.org/cancer-de-mama/el-cancer-de-mama-se-puede-prevenir/incidencia-del-cancer-de-mama>
28. Idescat. El municipio en cifras [Internet]. Idescat.cat. [citad el 8 de maig de 2022]. Disponible a: <https://www.idescat.cat/emex/?id=081213&lang=es>
29. Csdm.cat. [citad el 8 de maig de 2022]. Disponible a:  
<https://www.csdm.cat/ca/actualitat/noticies/1695/l-hospital-de-mataro-va-realitzar-durant-2020-mes-de-120-cirurgies-de-cancer-de-mama>
30. Triptic Annex: Ejercicios después de la cirugía del cáncer del seno [Internet]. Cancer.org. [citad el 8 de maig de 2022]. Disponible a:  
<https://www.cancer.org/es/cancer/cancer-de-seno/tratamiento/cirugia-del-cancer-de-seno/ejercicios-tras-la-cirugia-contra-el-cancer-de-seno.html>
31. Estudio S.ATENCIÓN PSICOLÓGICA EN CÁNCER EN EL SISTEMA NACIONAL DE SALUD [Internet]. Contraelcancer.es. [citad 24 de maig de 2022]. Disponible a:  
[https://observatorio.contraelcancer.es/sites/default/files/informes/Atencion\\_psicologica\\_SN\\_S\\_Espa%C3%B1a.pdf](https://observatorio.contraelcancer.es/sites/default/files/informes/Atencion_psicologica_SN_S_Espa%C3%B1a.pdf)
32. Infocoponline.es.[citad 24 de maig de 2022]. Disponible a:  
<http://www.infocoponline.es/pdf/Atencion-Psicologica.pdf>



## 14. ANNEXES

### Annex 1: Taula sobre les diferents entitats sense ànim de lucre a Catalunya.

Entitats	Servei que ofereixen	Equip que la forma	Localització
<b>Associació Espanyola Contra el Càncer (AECC) (8)</b>	Educar en salut, donar suport i acompanyar a les persones malaltes i les seves famílies i finançar projectes d'investigació que permeten un millor diagnòstic del tractament del càncer	Format per pacients, familiars, voluntaris, col·laboradors i professionals.	Atenció en nombroses sedes provisionals i comarcals de les quatre províncies. A més, en els hospitals que té servei d'oncologia.
<b>Fundació La Caixa. Vall d'Hebron Institut d'Oncologia (VHIO) (9)</b>	Dóna un suport estructural continuat a la seva activitat d'investigació, innovació i assajos clínics de nous medicaments contra el càncer.	Format per Josep Taberner, director del VHIO. Elena Garralda, directora de la Unitat d'Investigació de Teràpia Molecular del càncer - CaixaResearch	Vall d'Hebron Institut d'Oncologia (VHIO)
<b>Associació de Familiars i Amics de Nens Oncològics de Catalunya (AFANOC) (10)</b>	Programa Psicosocial per donar suport, ajudar i orientar a les famílies en que s'ha diagnosticat un càncer infantil.	Format per pares, amics i familiars de nens i nenes afectats per aquesta malaltia.	Delegacions a Barcelona, Girona, Lleida i Tarragona
<b>Oncolliga Fundació Lliga Catalana d'Ajuda Oncològica (11)</b>	Ofereix atenció psicosocial a les persones amb càncer i els seus familiars durant tot el procés de la malaltia, amb l'objectiu de millorar el seu benestar i la seva qualitat de vida. A la vegada que realitza activitats de sensibilització, divulgació i prevenció.	Format per 20 persones, que conformen les diferents àrees de treball de l'entitat: Direcció, Psicooncologia, Treball Social, Treball Social Familiar, Voluntariat, Administració i Comunicació.	Delegacions en les quatre províncies.

<b>Associació Marinada VNG. (12)</b>	Et donen assessorament, acollida en qualsevol moment del procés, diversos tallers, ajuda psicològica, informació de prótesis, banc de perruques	Grup de dones que han patit o pateixen càncer de mama	Vilanova i la Geltrú
<b>Fundació Contra el Càncer (FEFOC) (13)</b>	Contribuir en l'Educació Pública i informació en càncer i donar suport a la Formació Continuada dels Professionals de la Salut	Està format per un president, vice-president, secretaria, patrons, director científic, vocals	Barcelona
<b>Fundació Privada d'Oncologia Infantil Enriqueta Villavecchia (14)</b>	Té com a finalitat la cobertura integral de les necessitats dels nens, nenes i joves malalts de càncer o altres malalties greus i el suport als seus familiars	Està format per: president d'Honor, Patrons d'Honor, Presidenta, Vicepresident, Secretari, Vocals	La fundació està present en tots els hospitals catalans on es porten a terme tractaments d'oncologia i hematologia pediàtrica (Hospital Germans Trias i Pujol, Parc Taulí, Sant Joan de Déu, Hospital de la Santa Creu i Sant Pau, Vall d'Hebron)
<b>Ginesta (15)</b>	Aconseguir una bona qualitat de vida per a tothom i sensibilitzar a les dones perquè tinguin coneixement del seu cos, facin una vida saludable amb una bona alimentació i exercici físic, així com els controls mèdics periòdics, i que participin en les campanyes de detecció precoç acudint a les cites per fer-se les mamografies convenients.	Està formada per persones, la majoria dones, que han patit un càncer de mama, així com familiars o altres simpatitzants sensibilitzats amb pel tema.	Vilafranca

<b>Grup Àgata.</b> <b>Associació catalana de les dones afectades de càncer de mama (16)</b>	Donar informació, suport, oferir eines de rehabilitació que acompanyin a les dones durant els tractaments, promoure un estil de vida saludable per ella i els seus familiars, ajudar a superar dificultats derivades de la malaltia per aconseguir una integració plena a la vida familiar, laboral i quotidiana	Dones que han patit o estan patint càncer de mama.	Barcelona
<b>Maresme Oncològic associació contra el càncer (17)</b>	Ajudar, escoltar, acompanyar als malalts oncològics i als seus familiars, fent-los sentir que no estan sols.	Grup de persones afectades de càncer	Mataró
<b>ONCOVALLÈS-Fundació d'ajuda Oncològica (18)</b>	Cobrir les necessitats dels malalts i les seves famílies des d'un treball integral i psicooncològic	Equip de 8 professionals en plantilla, 46 voluntaris especialistes, 290 voluntaris puntuals i més de 700 col·laboradors entre empresaris, professionals i socis. Suport de 13 professionals sanitaris	Granollers
<b>Vilassar de Dalt contra el càncer (19)</b>	Ajudar a les persones diagnosticades de càncer i les seves famílies, des del moment del diagnòstic i durant tot el procés de la malaltia. Aquests ajuts es concreten principalment en oferir atenció psicològica individual al pacient oncològic	Voluntaris	Vilassar de Dalt
<b>Associació Fènix</b>	Ajudar i donar suport als	Està format per un	Solsonès i les seves

<p><b>d'ajuda i suport contra el càncer (20)</b></p>	<p>malalts de càncer i als seus familiars. Informar sobre la prevenció i control de la malaltia. Assistència psicooncològica. Organització d'actes públics de conscienciació i divulgació d'aquells aspectes i temes relacionats amb la malaltia de càncer.</p>	<p>president i vicepresident, un secretari, una tresorera, sis vocals, un psicooncòleg i un nutricionista.</p>	<p>rodalies com a àmbit geogràfic d'actuació.</p>
--	---	--	---

**Annex 2: Taula sobre els elements d'interès per l'organització de l'atenció psicològica en càncer en les estratègies nacionals del control del càncer d'alguns països europeus. (31)**

<b>Alemania</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>El plan nacional de lucha contra el càncer incorpora <b>grupos de trabajo específicos</b> como el Grupo de Trabajo 4 "Comunicación del paciente, competencia del paciente y toma de decisiones compartida"; el Grupo de Trabajo 2 "Atención psicosocial de los pacientes con cáncer".</li> <li>La Sociedad Alemana del Cáncer ha establecido un <b>sistema de acreditación de hospitales</b> conforme a unos estándares de calidad<sup>17</sup> de atención profesionalizada a pacientes con cáncer con necesidades de atención psicológica.</li> </ul>
<b>Austria</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>En el último Plan (2014), proponen medidas para asegurar la atención psicológica (además de a las personas diagnosticadas con cáncer y sus familiares) a aquellos <b>grupos de personas con alto riesgo genético</b> de padecerlo.</li> </ul>
<b>Eslovenia</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>En su última actualización del Plan (2017-2021) se describen medidas específicas para las fases de rehabilitación y cuidados paliativos. A partir de 2019, activarán un proyecto piloto según el cual los <b>pacientes bajo tratamiento entran en una red de rehabilitación comprehensiva</b> a todos los niveles de atención (psicología, logopedia, terapia ocupacional, etc.).</li> </ul>
<b>Francia</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>La 'Association Francophone pour les Soins Oncologiques de Support' (AFSOS) ha elaborado un <b>portal para la localización de servicios especializados en atención psicosocial</b> ("La vie autour"<sup>18</sup>).</li> <li>En la última actualización de su Plan (2014-2019), <b>pasan de un modelo de "plan de cuidado" a un "plan de salud"</b> que considera aspectos físicos, psicológicos y sociales, <b>tanto en los pacientes como en sus familiares, e incluyendo aquellos que son atendidos a domicilio</b>.</li> <li>Además, ponen especial énfasis en cómo estas medidas se aplican <b>de manera especializada en pacientes infantiles y juveniles</b>.</li> </ul>
<b>Irlanda</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>La atención a personas con cáncer se provee a través de cuatro <b>redes</b> ("Managed Cancer Control Networks"), que proporcionan de manera <b>integrada atención primaria, hospitalaria, paliativa, psicosocial</b> en ocho centros especializados.</li> <li>Se ha fundado el Irish Psycho-Oncology Group (IPOG) en 2005 con el fin de <b>facilitar el desarrollo profesional y el intercambio de información</b>. Este grupo fue incluido en el Programa Nacional de Control del Cáncer en 2010.</li> </ul>

<b>Países Bajos</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Desde 2005, <b>la atención psicológica en cáncer es uno de los siete temas prioritarios</b> que el Comité Directivo del Plan Nacional Holandés de Control del Cáncer apoya, incluyendo su consideración en las <b>fases de tratamiento, recaída y metástasis</b>.</li> <li>Se dispone de guías nacionales sobre la atención en cáncer específicas por tumor (ONCOLINE). Respecto a la consecuencias mentales de la enfermedad, las <b>directrices se centran en la detección de estas necesidades</b> (Distress Thermometer<sup>19</sup>).</li> </ul>
<b>Portugal</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>El Programa Portugués contra el Cáncer implementa <b>unidades de atención multidisciplinar en los principales centros oncológicos y unidades de cuidados paliativos</b>. En el resto de casos, se integra a profesionales especializados en otros servicios ya existentes de atención oncológica.</li> <li>Sin embargo, en los hospitales más pequeños todavía hay dificultades para cubrir estas necesidades e implementar los protocolos de actuación, por lo que se está trabajando en programas educativos para profesionales.</li> </ul>

<b>Reino Unido</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>El Instituto Nacional de Salud y Excelencia Clínica (NICE) incluye en sus directrices la atención psicológica en cuidados paliativos. En este <b>modelo, organizado en cuatro niveles</b>, la mayor parte del apoyo (niveles 1 y 2) lo proporciona el personal de primera línea (ej.: médicos y enfermeras), mientras que la atención de nivel 3 está a cargo de <b>counsellors</b> y especialistas en salud mental. Por último el nivel 4 está a cargo de psiquiatras y psicólogos clínicos.</li> <li>Para la implementación efectiva de este modelo, el personal de atención en cáncer <b>evalúa regular y proactivamente las preocupaciones de los pacientes</b> (financiera, familiar, sexual, emocional, espiritual, etc.) que puedan derivar en la necesidad de atención psicológica. Al menos un miembro de cada equipo multidisciplinario de oncología debe estar capacitado para realizar evaluaciones e intervenciones psicológicas básicas, idealmente bajo la supervisión de especialistas en salud mental acreditados.</li> </ul>
--------------------	---

**Annex 3: Plans, estratègies, programes, oncoguies i protocols de salut de les comunitats autònomes en els que es recull l'atenció psicològica al pacient de càncer (32).**

PLANES, ESTRATEGIAS, PROGRAMAS, ONCOGUÍAS Y PROTOCOLOS DE SALUD DE LAS COMUNIDADES AUTÓNOMAS EN LOS QUE SE RECOGE LA ATENCIÓN PSICOLÓGICA AL PACIENTE DE CÁNCER						
COMUNIDAD AUTÓNOMA	PLANES/ ESTRATEGIAS/ PROGRAMAS CÁNCER	PLANES/ ESTRATEGIAS/ CUIDADOS PALIATIVOS	PLANES/ ESTRATEGIAS/ SALUD MENTAL	PLANES/ ESTRATEGIAS/ ATENCIÓN CRONICIDA	PLANES/ ESTRATEGIAS/ HUMANIZACIÓN DE LA ASISTENCIA SANITARIA	"ONCOGUÍAS/ PROTOCOLOS"
ANDALUCÍA	SI	SI	SI	SI	SI	--
ARAGÓN	SI	SI	SI	SI	--	--
ASTURIAS	SI	SI	SI	SI	--	--
ISLAS BALEARES	--	SI	--	SI	--	--
ISLAS CANARIAS	--	SI	--	--	--	SI
CANTABRIA	--	SI	SI	--	--	--
CASTILLA LA MANCHA	SI	SI	--	--	SI	--
CASTILLA Y LEÓN	SI	SI	--	--	--	SI
CATALUÑA	SI	SI <sup>1</sup>	--	--	--	--
EXTREMADURA	SI	SI	--	--	SI	--
GALICIA	--	SI	SI	--	SI	--
LA RIOJA	SI <sup>2</sup>	SI	SI <sup>2</sup>	SI <sup>2</sup>	--	--
MADRID	SI	SI	--	SI	SI	--
MURCIA	SI <sup>3</sup>	SI	--	--	--	SI
NAVARRA	SI <sup>4</sup>	SI	SI	SI	SI	--
PAÍS VASCO	SI <sup>5</sup>	SI	--	--	--	--
VALENCIA	SI	SI	SI	--	--	--
CEUTA Y MELILLA	SI <sup>6</sup>	SI	SI <sup>6</sup>	--	--	SI

**Annex 4: Tríptics informatius de les diferents activitats en Català i Castellà.**

La Vital  
importància  
de l'equilibri  
de la ment i  
el cos per al  
correcte  
funcionament  
de  
l'organisme

## INFORMACIÓ DE CONTACTE:

Joana Allés Sansaloni   
jallesedu.tecnocampus.cat

Anna Montoya Pons   
amontoyaeedu.tecnocampus.cat

Adreça: Carr. de Cirera, 230,  
08304 Mataró, Barcelona

HOSPITAL DE MATARÓ



# Càncer de mama

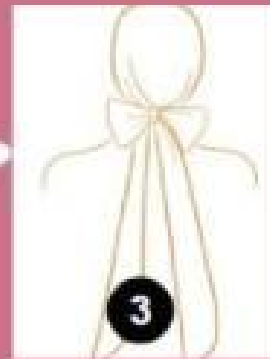
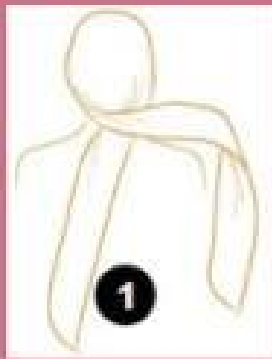


---

Guia per a la col·locació  
d'un mocador



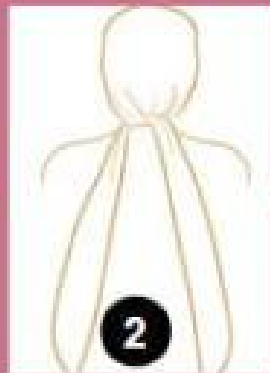
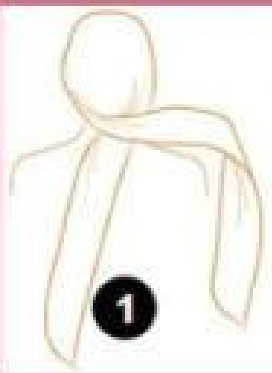
Nus senzill



Nus lateral



Nus floral



MAQUILLATGE CORRECTIU

# MAQUILLATGE DE CELLES



L'espai que ha de quedar entre la cella i l'ull, ha de ser de la mateixa mida que l'iris.



El punt de canvi de direcció de la cella, ha de ser similar amb l'extrem de l'iris.



Aquestes línies imaginàries marquen la grandària de la cella.

# UNIDES GUANYAREM!

## DADES DE CONTACTE:

Joana Allés Sansaolni

✉ [jalles@edu.tecnocampus.cat](mailto:jalles@edu.tecnocampus.cat)

Anna Montoya Pons

✉ [amontoya@edu.tecnocampus.cat](mailto:amontoya@edu.tecnocampus.cat)

**ADREÇA:** Carr. de Cirera. 250, 08304, Mataró

HOSPITAL DE MATARÓ



## Sobre la mastectomia:

És molt important la realització d'exercicis per recuperar la mobilitat del braç i l'espatlla, ja que aquests ajuden a minimitzar els efectes secundaris de l'operació, fomentant la tornada a les activitats diàries.

**Sota consulta mèdica.**



## Contacte

Anna Montoya Pons  
Joana Allés Sansaloni



[amontoya@edu.tecnocampus.cat](mailto:amontoya@edu.tecnocampus.cat)  
[jalles@edu.tecnocampus.cat](mailto:jalles@edu.tecnocampus.cat)

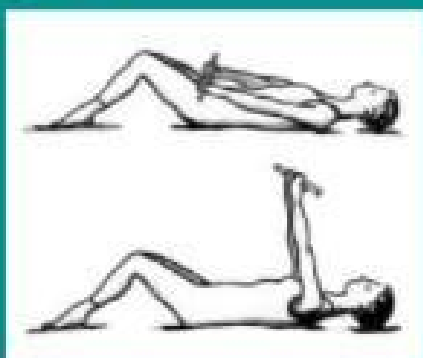
# Càncer de mama

## Mastectomia



# GUÍA PER LA REALITZACIÓ D'EXERCICIS DE REHABILITACIÓ

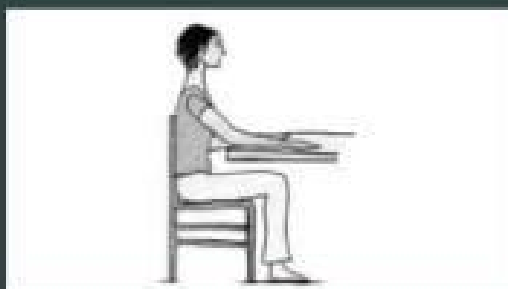
## EXERCICI AMB ÚS DE VARA



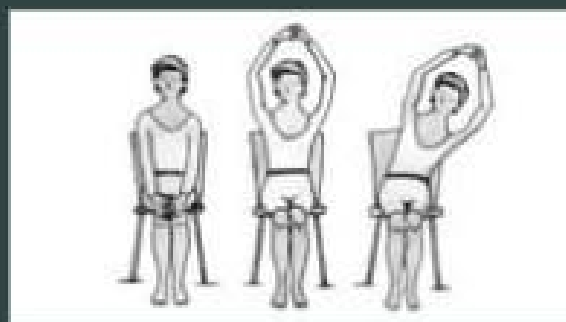
## COLZES SIMULANT ALES



## EXERCICI D'ESTIRAMENT DE L'ESCAPULA



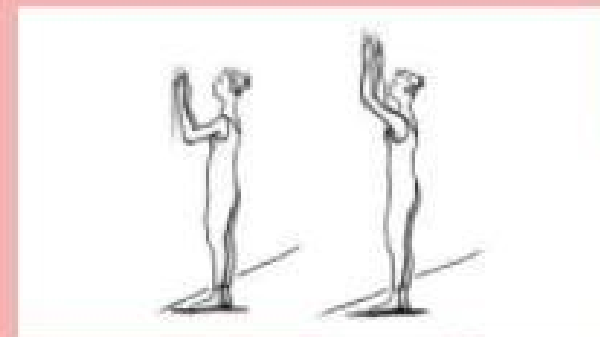
## FLEXIÓ LATERAL



## ESTIRAMENT DEL TÓRAX



## EXERCICI D'ESTIRAMENT DE L'ESPATLLA





La Vital importancia del equilibrio de la mente y el cuerpo para el correcto funcionamiento del organismo

## INFORMACIÓN DE CONTACTO

Joana Allés Sansaloni  
jalles@edu.tecnocampus.cat

Anna Montoya Pons  
amontoya@edu.tecnocampus.cat

**Dirección:** Carr. de Cirera, 230,  
08304 Mataró, Barcelona

**HOSPITAL DE MATARÓ**



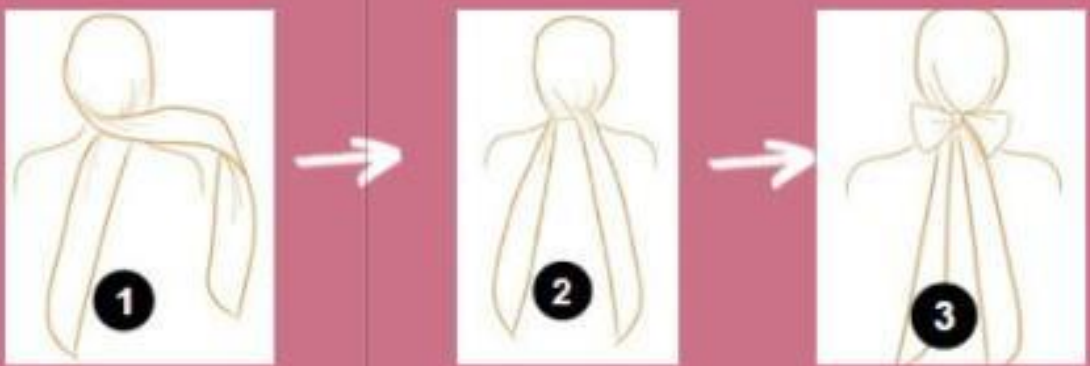
# Cáncer de mama



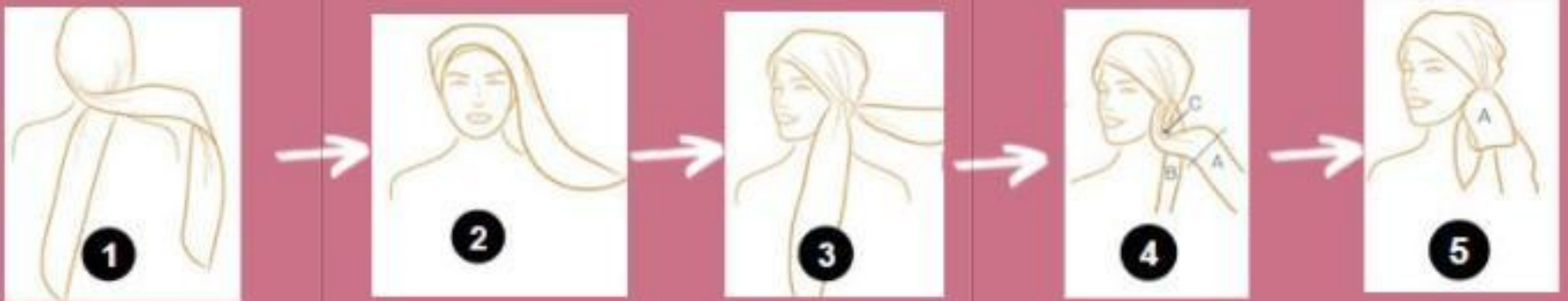
---

Guía para la colocación de un pañuelo

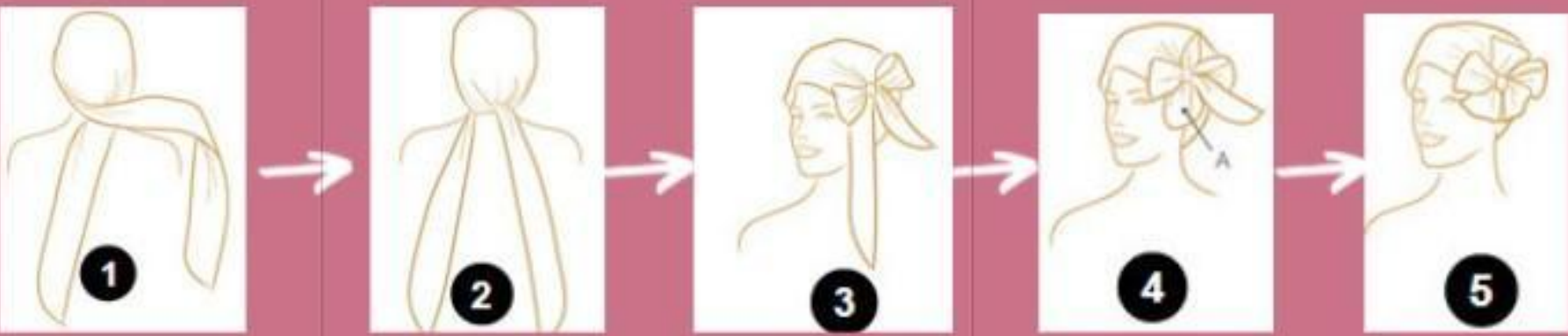
**Nudo sencillo**



**Nudo lateral**



**Nudo floral**



## Sobre la mastectomía:

Es muy importante la realización de ejercicios para recuperar la movilidad del brazo y el hombro, puesto que estos ayudan a minimizar los efectos secundarios de la operación, fomentando la vuelta a las actividades diarias.

**BAJO CONSULTA  
MÉDICA**



## CONTACTO

Anna Montoya Pons  
Joana Allés Sansaloni



[amontoya@edu.tecnocampus.cat](mailto:amontoya@edu.tecnocampus.cat)  
[jalles@edu.tecnocampus.cat](mailto:jalles@edu.tecnocampus.cat)

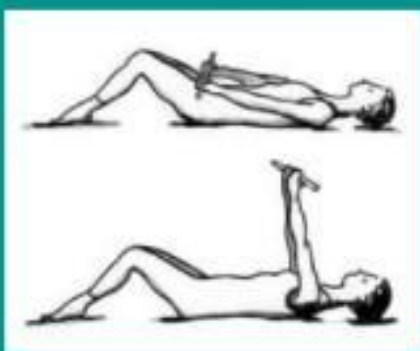
# Cáncer de mama

## Mastectomía



# GUÍA PARA LA REALIZACIÓN DE EJERCICIOS DE REHABILITACIÓN

## EJERCICIO CON USO DE VARA



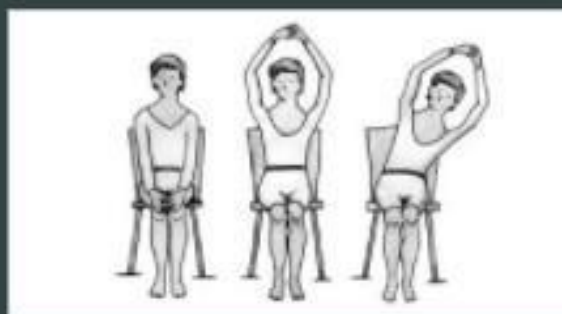
## CODOS SIMULANDO ALAS



## EJERCICIO DE ESTIRAMIENTO DE HOMOPLATO



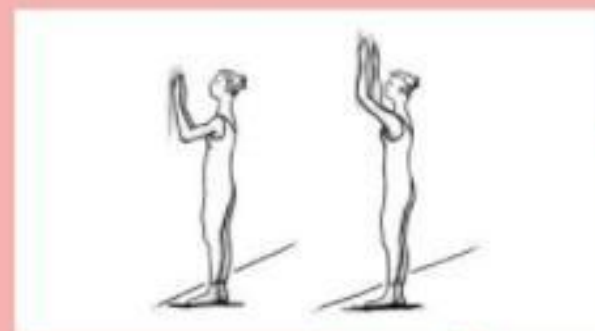
## FLEXIÓN LATERAL



## ESTIRAMIENTO DEL TÓRAX



## EJERCICIO DE ESTIRAMIENTO DEL HOMBRO





MAQUILLAJE CORRECTIVO

# MAQUILLAJE DE CEJAS



El espacio que tiene que quedar entre la ceja y el ojo, tiene que ser de la misma medida que el iris



El punto de cambio de dirección de la ceja, tiene que ser similar con el extremo del iris.



Estas líneas imaginarias marcan el tamaño de la ceja.

# JUNTAS GANAREMOS!

## DATOS DE CONTACTO

Joana Allés Sansaolni  
jalles@edu.tecnocampus.cat

Anna Montoya Pons  
amontoya@edu.tecnocampus.cat

**DIRECCIÓN:** Calle del Hospital,31,08301,  
Mataró

HOSPITAL DE SANT JAUME I SANTA  
MAGDALENA



**Annex 5: Bossa d'obsequi per les participants.**



**Annex 6: Enquesta de satisfacció un cop finalitzada l'activitat, format presencial, Català i Castellà.**



## ENQUESTA DE SATISFACCIÓ(1)

1. El contingut i la dinàmica de l'activitat t'ha semblat interessant i útil? En cas de resposta negativa, justifica-ho.

Si                  No                  Indiferent

---

2. El material didàctic proporcionat, t'ha semblat atractiu i d'utilitat? En cas de resposta negativa, justifica-ho.

Si                  No                  Indiferent

---

3. El mobiliari, tal com les cadires o la il·luminació de la sala, t'ha semblat còmode i correcte?

Si                  No                  Indiferent

---

4. Has utilitzat els serveis de canguratge per deixar al fill/a? En cas de resposta negativa, justifica-ho.

Si                  No

---

5. Hi ha algun aspecte que milloraries de la sessió realitzada prèviament? Quin?

Si                  No                  Indiferent

---



---

---

6. La durada de l'activitat t'ha semblat correcte? En cas de resposta negativa, justifica-ho.

Si                  No

---

7. T'ha resultat senzill i còmode desplaçar-te fins la reunió? En cas de resposta negativa, justifica-ho.

Si                  No

---

8. Tornaràs a la pròxima reunió? En cas de resposta negativa, justifica-ho.

Si                  No

---

9. Recomanaries el programa a altres dones que estiguin passant per la mateixa situació? En cas de resposta negativa, justifica-ho.

Si                  No

---



## ENCUESTA DE SATISFACCIÓN(2)

1. ¿El contenido y la dinámica de la actividad te ha parecido interesante y útil? En caso de respuesta negativa, justifícalo.

Si                      No                      Indiferente

---

2. ¿El material didáctico proporcionado, te ha parecido atractivo y de utilidad? En caso de respuesta negativa, justifícalo.

Si                      No                      Indiferente

---

3. ¿El mobiliario, tal como las sillas y la iluminación de la sala, te ha parecido correcto?

Si                      No                      Indiferente

4. ¿Has utilizado los servicios de canguraje para el cuidado del hijo/hija? En caso de respuesta negativa, justifícalo.

Si                      No

---

5. ¿Hay algún aspecto de la sesión que mejorarías? ¿Cual?

Si                      No                      Indiferente



---

---

6. ¿La duración de la actividad te ha parecido correcta ?En caso de respuesta negativa, justifícalo.

Si                  No

---

7. ¿Te ha sido fácil desplazarte, hasta nuestro centro? En caso de respuesta negativa, justifícalo.

Si                  No

---

8. ¿Volverás a la siguiente reunión? En caso de respuesta negativa, justifícalo.

Si                  No

---

9. ¿Recomendarías el programa a otras mujeres que estén pasando por la misma situación?  
En caso de respuesta negativa, justifícalo.

Si                  No

---

**Annex 7: Enquesta de satisfacció un cop finalitzada l'activitat format internet, en Català i Castellà**



# ENQUESTA DE SATISFACCIÓ

Format virtual

\* Obligatori

## AUTOPERCEPCIÓ DE LA IMATGE CORPORAL EN DONES AMB CÀNCER DE MAMA

1. El contingut i la dinàmica de l'activitat t'ha semblat interessant i útil? \*

*Marqueu només un oval.*

Si

No

Indiferent

2. El material didàctic proporcionat, t'ha semblat atractiu i d'utilitat? \*

*Marqueu només un oval.*

Si

No

Indiferent

3. Hi ha algun aspecte que milloraries de la sessió realitzada prèviament? Quin?

---

---

---

---

---

4. T'ha resultat útil i fàcil seguir l'activitat en format virtual? \*

*Marqueu només un oval.*

Si

No

5. La durada de l'activitat t'ha semblat correcte? \*

*Marqueu només un oval.*

Si

No

6. Tornaràs a la pròxima activitat? \*

*Marqueu només un oval.*

Si

No

7. Recomanaries el programa a altres dones que estiguin passant per la mateixa situació? \*

*Marqueu només un oval.*

Si

No

---

Google no ha creat ni aprovat aquest contingut.

**Google** Formularis

# ENCUESTA DE SATISFACCIÓN

Formato virtual

## AUTOPERCEPCIÓN DE LA IMAGEN CORPORAL EN MUJERES CON CÁNCER DE MAMA

1. ¿El contenido y la dinámica de la actividad te ha parecido interesante y útil?

*Marque un óvalo.*

- Sí  
 No  
 Indiferente

2. ¿El material didáctico proporcionado, te ha parecido atractivo y de utilidad?

*Marque un óvalo.*

- Sí  
 No  
 Indiferente

3. ¿Hay algún aspecto de la sesión que mejorarías? ¿Cual?

---

---

---

---

---

4. ¿La duración de la actividad te ha parecido correcta ?

*Marqueu només un oval.*

Sí

No

5. ¿Te ha parecido útil y fácil seguir la actividad en formato virtual?

*Marqueu només un oval.*

Si

No

6. ¿Volverás a la próxima actividad?

*Marqueu només un oval.*

Sí

No

7. ¿Recomendarías el programa a otras mujeres que estén pasando por la misma situación?

*Marqueu només un oval.*

Sí

No

---

Google no ha creat ni aprovat aquest contingut.

**Google** Formularis

**Annex 8: "Checklist" dels professionals del programa**

**Marca l'opció de l'1 al 10, sent 1 el menor número de participants, i 10 el major.**

**1. Quantes dones han participat en l'activitat proposada?**

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

**2. Quantes dones saben aplicar com incorporar i aplicar el contingut de l'activitat?**

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

**3. Quantes dones has observat un sentiment confortable i participatiu a l'hora de treballar la salut emocional?**

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

**4. Totes les dones han entès el material didàctic proporcionat (tríptics)?**

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

**5. Quantes dones han pogut accedir, sense dificultat, a la pàgina web?**

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

**Annex 9: Enquesta final un cop passats dos mesos de la finalització de la prova pilot, format internet, en Català i Castellà**

# ENQUESTA FINAL

Dos mesos després de la finalització del Programa de Salut.

---

**\* Obligatori**

1. Les activitats realitzades t'han estat d'utilitat? \*

*Marqueu només un oval.*

Sí

No

2. T'has sentit còmode i confortable a l'hora de la realització de les sessions? \*

*Marqueu només un oval.*

Si

No

3. Ha millorat la teva autopercepció de la imatge corporal?

*Marqueu només un oval.*

Si

No

4. Has hagut de recórrer a la figura de l'educador per poder assistir a les sessions? \*

*Marqueu només un oval.*

Si

No

5. Recomanaries el programa a altres dones que estiguin passant per la mateixa situació? \*

*Marqueu només un oval.*

Sí

No

6. Tens algun suggeriment que vulguis esmentar? \*

---

---

---

---

---

---

Google no ha creat ni aprovat aquest contingut.

Google Formularis





# ENCUESTA FINAL

Dos meses después de la finalización del Programa de Salud.

---

\* **Obligatori**

1. Las actividades realizadas te han resultado útiles? \*

*Marqueu només un oval.*

Sí

No

2. Te has sentido cómoda y confortable durante la realización del programa? \*

*Marqueu només un oval.*

Si

No

3. Ha mejorado tu autopercepción de la imagen corporal?

*Marqueu només un oval.*

Si

No

4. Has recurrido a la figura del educador para poder asistir a las actividades? \*

*Marqueu només un oval.*

Si

No

5. Recomendarías el programa a otras mujeres que estén pasando por la misma situación? \*

*Marqueu només un oval.*

Sí

No

6. Tienes alguna recomendación que quieras compartir? \*

---

---

---

---

---

---

Google no ha creat ni aprovat aquest contingut.

Google Formularis